

Verdades irrefutáveis...

Em Espanha existe um ditado: “el papel soporta todo”, o seu significado entende-se facilmente: podem escrever-se as maiores barbaridades sobre qualquer assunto, mas lá porque está escrito e impresso não significa obrigatoriamente que se trata de uma verdade absoluta. Ultimamente este ditado tem-me vindo muito à memória, essencialmente devido à moda que começou há uns anos nos E.U.A.: correr descalço.

Esta moda conheceu um grande impulso com o lançamento do livro “Nascidos para Correr” (edição em português da Cadernos de Investigação), de Christopher McDougall.

No último número da Revista Atletismo foi apresentado um texto sobre o tema, que pretende analisar algumas passagens do livro e apresentar aos leitores uma série de conclusões sobre as vantagens de correr descalço e os malefícios do calçado desportivo moderno, chamadas de “verdades dolorosas”.

Como especialista em calçado, membro de organizações que promovem o seu estudo e o estudo do movimento humano, não pude deixar de ler o texto com interesse redobrado à espera de encontrar mais informações sobre um assunto que movimenta tantas paixões.

Com a leitura e verificação das fontes citadas, cheguei à conclusão que as supostas “verdades dolorosas” do texto, afinal não passam de especulações não fundamentadas. Assim e porque acredito que os leitores da Revista Atletismo merecem informações isentas e equilibradas, resolvi apresentar verdades fundamentadas sobre correr descalço ou com o chamado calçado “minimalista”, que baptizei de as “verdades irrefutáveis” (porque à luz dos conhecimentos actuais são-no), este texto não pretende provar que correr calçado é melhor do que correr descalço ou com calçado minimalista, o objectivo é reunir informação para mostrar que os defensores da corrida descalça, com o objectivo de provarem os seus pontos de vista, fazem alegações que não são fundamentadas (em alguns casos fazem interpretações ou citações de estudos que podem induzir o leitor em erro). Aqui fica a lista:

1 - Não existem diferenças significativas na ocorrência das lesões desportivas desde os anos 60 até aos nossos dias, além do mais simplesmente não se podem comparar dados da evolução das lesões desportivas.

Quem trabalha com dados científicos saberá o que quero dizer: as populações não são as mesmas, não têm a mesma preparação física, os mesmos hábitos alimentares e de

treino. Por exemplo, nos anos 80, o tempo médio de uma maratona era próximo das 3,08 horas, actualmente está próximo das 4,20 horas, o que significa que pessoas menos preparadas estão a correr maratonas actualmente, comparando com os anos 80, mesmo assim, a incidência de lesões mantém-se estatisticamente igual, muito diferente do afirmado pelos defensores da corrida descalça.

2 - Inquérito não é igual a estudo.

O inquérito feito no final de uma prova desportiva por Bernard Marti, que mostra que os corredores que se lesionaram no ano anterior utilizavam calçado mais caro, é uma constatação muito interessante. Simplesmente demonstra que, provavelmente, os corredores ao se lesionarem no ano anterior decidiram procurar melhor calçado e portanto mais caro, nada mais do que isso (5).

3 - O calçado “per si” não é a causa das lesões de esforço dos corredores.

O que causa as lesões? Sabe-se que os sapatos poderão ser apenas uma parte na equação que leva ao aparecimento das lesões, recordo aqui alguns dos factores que levam ao aparecimento das lesões:

Erros no programa de treino e/ou inexperience

Superfície de treino
Técnica de corrida
Desalinhamento estrutural
Limitações físicas
Alimentação e hidratação
Calçado

Não é correcto afirmar que o calçado é a causa das lesões, pelo simples facto das pessoas se lesionarem com calçado, da mesma forma que não se pode afirmar que correr descalço ou com calçado minimalista evita lesões. São vários os factores que poderão conduzir ao desenvolvimento de uma lesão, o argumento não pode funcionar só num sentido (lá por não existirem provas absolutas que evita, não se pode afirmar que o calçado causa lesões).

4 - Não existem provas que o calçado evita lesões de esforço.

Realmente, admito - não existem provas que o calçado evita lesões. Mas isso não significa que o calçado não ajude a prevenir lesões. Apenas significa que não se sabe, ou melhor dito: que não se tem a certeza. Sabe-se, através de diferentes estudos (como por exemplo: 1,4), que o calçado influencia de forma positiva alguns dos parâmetros de comportamento mecânico que se supõe estarem na origem de diferentes lesões de esforço. No entanto, não

...sobre a recente moda de correr descalço ou com calçado minimalista







podemos afirmar categoricamente que o calçado evita as lesões, simplesmente porque a ciência funciona através de factos e não de suposições.

5 - Correr descalço é diferente de correr calçado.

Apenas isso, não podemos extrapolar conclusões. Sabemos que muitas pessoas, ao correrem descalças, tendem a correr mais lentamente e a aterrar no solo com o meio pé ou ante pé, nada mais, não sabemos se isso causa mais ou menos lesões! Todas as afirmações, sobre ser melhor ou pior para as lesões, são simplesmente interpretações truncadas de alguns estudos sobre o movimento ou gesto de correr (não sobre as lesões). Por exemplo, o Dr Lieberman especula no seu estudo, sem qualquer fundamento, que “se as forças de impacto durante a transição contribuírem para o desenvolvimento de alguns tipos de lesões, então este estilo de corrida [atacando o solo com o meio pé], (calçado ou descalço) poderá trazer alguns benefícios, mas essa hipótese ainda não foi testada”(7).

6 - O Dr Lieberman colocou um aviso sobre as conclusões erróneas que estão a ser feitas sobre o seu trabalho na sua página pessoal.

O Dr Lieberman, que fez o estudo mais citado pelos corredores descalços como provando que correr descalço evita as lesões, sentiu-se obrigado a colocar na sua página pessoal da Internet a seguinte informação: “por favor, note que o nosso trabalho não apresenta nenhuns dados sobre de que forma as pessoas devem correr, se o calçado desportivo causa lesões ou se correr descalço causa outro tipo de lesões. Nós acreditamos que existe necessidade de estudos controlados sobre estas questões”.

7 - Os impactos não estão relacionados com as lesões de esforço.

Nenhum estudo feito até hoje relacionou nenhuma lesão de esforço com impactos. Ao contrário da crença generalizada, não existem lesões de esforço ou repetição (a

maioria das lesões desportivas, como por exemplo as fracturas de esforço, a fascíte plantar, as “canelites”, nome popular da periostite medial de tibia ou lesões no joelho como a condromalácia patelar) relacionadas com os impactos. Sofrer impactos ao correr não provoca lesões de esforço, apenas e simplesmente ajuda a calcificar e fortalecer os ossos. Qualquer estudo que tenha provado que o amortecimento de impactos está sobrevalorizado no calçado está absolutamente correcto.

8 - As palmilhas de prescrição não enfraquecem, pelo contrário fortalecem os pés.

Não existe nenhum estudo que indique que as palmilhas de prescrição ou o calçado enfraqueça os pés, não existe relação entre músculos do arco plantar fracos e pronação, alguns estudos mostram mesmo que os músculos dos pés intrínsecos fracos levam ao aparecimento de pé cavo (arco muito elevado), precisamente o contrário do afirmado pelos defensores da corrida descalça. Não existem estudos que mostrem enfraquecimento dos músculos dos pés com a utilização de palmilhas, alguns mostram que não existem diferenças significativas utilizando ou não palmilhas (2), outros mostram fortalecimento dos músculos dos pés resultante da utilização de palmilhas de prescrição (3).

9 - Não existe relação nenhuma entre a altura do arco plantar (medial) e o tónus muscular dos pés.

A resposta anterior mostra isso mesmo, provados por estudos (6), ao contrário do aceite como verdade. Adicionalmente, a morfologia do pé - pé plano, raso, chato, cavo, ou normal - nada tem a ver com a biomecânica do mesmo (pronação, supinação ou neutro), trata-se apenas da sua descrição morfológica, não do seu comportamento em corrida.

10 - Correr descalço reduz o consumo de oxigénio.

Simplesmente porque o corredor descalço carrega menos peso, (até - 700 gramas ou mais, o peso de um par de sapatos), o que

Qual é a minha opinião pessoal?

Como especialista em movimento e calçado, cada vez mais tenho sido abordado com perguntas sobre qual é a minha opinião sobre a corrida descalça ou com o chamado calçado minimalista. Eu defendo que a corrida descalça ou minimalista pode ser incorporada no plano de treino dos atletas, desde que feita muito gradualmente em superfícies irregulares, como por exemplo, relva ou areia, e como complemento da corrida calçado. Alguns estudos assinalaram um aumento da amplitude de movimentos dos pés e acredita-se (embora não se tenha a certeza) que este aumento de amplitude de movimentos é benéfico, desde que a corrida descalça ou com calçado minimalista seja feita com peso e medida. Aqui, apoio a 100 por cento!

O problema é que quem procura converter-se à corrida descalça extrema ou com calçado minimalista, como por exemplo os Vibram Five Fingers, em superfícies planas, tendo provavelmente que modificar a sua forma de correr, ao modificar o gesto pouco gradualmente, acaba muito provavelmente por se lesionar. Por outro lado, têm surgido relatos de inúmeros corredores que ao começarem a correr com calçado minimalista se lesionaram, sendo a lesão mais comum fractura de esforço nos metatarsos, levando mesmo alguns especialistas em falarem numa “epidemia” de lesões causadas alegadamente pela corrida em calçado pouco protector. Em resumo, quer experimentar? Sim, mas faça com contenção e cuidado, nada de radicalismos, se nunca se lesionou tal como corre não me parece razoável uma mudança brusca.

significa menos esforço e logo menos consumo de oxigénio. Não existem razões para acreditar que é mais rápido, antes pelo contrário, ao correr descalço a maioria dos corredores corre mais lentamente (até porque, convenhamos, se fosse mais rápido a maioria dos corredores de elite competiriam descalços).



11 - Afirmar que um par de Vibram Five Fingers (ou qualquer outro modelo do chamado "calçado minimalista") "fortalece os músculos dos pés e pernas reduzindo os riscos de futuros problemas" sem estudos é no mínimo falta de honestidade intelectual ou simplesmente uma boa ação de marketing comercial.

Não existe um único estudo que prove essa afirmação.

12 - Os seres humanos foram feitos para caminhar (e eventualmente correr) descalços, em superfícies irregulares.

Os defensores da corrida descalça esquecem-se deste detalhe que é muito importante: o ser humano adapta o ambiente ao seu gosto e comodidade, a maioria das superfícies do nosso ambiente urbano são planas, o que segundo alguns especialistas é a causa de algumas tentativas de adaptação dos pés e corpo, provocando os desalinhamentos e adaptações, resultantes em algumas das lesões de esforço. Alguns investigadores, como por exemplo o Dr. Steven Robbins, recomendam a quem queira correr descalço que o façam em superfícies naturais irregulares e jamais o façam com o chamado calçado minimalista sob pena de sentirem um falso sentimento de segurança que leva ao desenvolvimento de lesões. Já que estamos a falar nisso, a hipótese/teoria segundo a qual os seres humanos desenvolveram-se a correr para caçar com sandálias ou descalços não passa disso mesmo, uma teoria. Simplesmente não existem provas, o calçado mais antigo que se conhece, não servia e provavelmente não seria utilizado para correr, o calçado para correr de forma eficiente terá aparecido, juntamente com a corrida moderna na era vitoriana em Inglaterra.

13 - Correr com o chamado "calçado minimalista" por definição não é correr descalço.

Correr descalço é isso mesmo, sem calçado. Correr com o chamado calçado minimalista não é a mesma coisa, nem mesmo parecido. Segundo o Dr. Steven Robbins, investigador da relação entre a superfície e o comportamento biomecânico, pode causar uma falsa sensação de segurança que pode levar ao desenvolvimento de lesões.

14 - Em ciência a prova testemunhal encontra-se no escalão mais baixo das provas.

Alguém afirmar que passou a correr sem lesões, por correr com calçado minimalista ou descalço, tem a mesma validade científica que eu afirmar que, através da minha experiência, até hoje "curei" milhares de lesões em corredores através de calçado e palmilhas. Ou seja, o valor científico é muito reduzido ou mesmo nenhum. Não foi feito nenhum estudo controlado, as pessoas pertencem a populações diferentes, os seus métodos de treino e os fatores do seu entorno eram muito díspares, trata-se apenas de uma constatação de experiências pessoais sem validade como prova científica.

15 - Abebe Bikila foi mais rápido calçado do que descalço e Zola Budd conseguiu a correr calçada para, segundo a própria "evitar lesões".

Abebe Bikila ganhou a maratona dos Jogos Olímpicos de Roma, em 1960, descalço, com o tempo de 2h15m16s. Quatro anos mais tarde, voltou a vencer a maratona olímpica, calçado, em 2h12m11s (batendo o recorde mundial), ou seja, foi mais rápido calçado do que descalço. Zola Budd, corredora sul-africana naturalizada inglesa, correu descalça

Opinião

Cuidados e "caldos de galinha"...

... Nunca fizeram mal a ninguém. Confesso que li o "Nascidos Para Correr" quase de uma vez só. Está bem escrito, tem sequência, apresenta alguns dados, insurge-se contra as "marcas" e apresenta teorias simples.

O correr ou andar descalço pode ser bom, agradável, mas não o é em todos os pisos, tornando-se muito desconfortável em algumas situações. Por exemplo, quem corre descalço na areia da praia, sente o abrasivo do piso, ao contrário de quem corre na relva, que sente algumas raízes provocarem feridas. Quem corre no alcatrão, facilmente ficará "queimado" no tempo muito quente. Cada um deverá fazer o que entenda ser o melhor para si, de uma forma natural.

Pela minha parte, apesar de saber que as grandes marcas têm políticas censuráveis, em termos laborais e ambientais, pelas oportunidades profissionais que me permitiram seguir parte da sua filosofia, continuo a acreditar nas soluções encontradas pelos seus laboratórios. Afinal, cada novo modelo resulta da investigação e experimentação de milhares de corredores em todo o mundo, com a constatação que estes fazem da sua corrida.

ANTÓNIO FERNANDES

durante alguns anos, até que começou a correr calçada para, segundo a própria, "conseguir recuperar de lesões" (não preciso que me recordem da ironia que é apresentar esta verdade, especialmente depois de terem lido a verdade anterior).

BIBLIOGRAFIA:

- 1 (Motion Control Shoe Delays Fatigue of Shank Muscles in Runners With Overpronating Feet) Roy T. H. Cheung, PT, PhD and Gabriel Y. F. Ng, PT, PhD
- 2 Foot orthoses use does not affect muscle strength, Craig Payne & Gerard Zammit, Department of Podiatry, School of Human Biosciences, La Trobe University, Melbourne, Australia
- 3 Effects of short-term treatment strategies over 4 weeks in Achilles tendinopathy Frank Mayer, Anja Hirschmüller, Steffen Müller, Martin Schubert, Heiner Baur
- 4 GROUND REACTION FORCE DIFFERENCES BETWEEN RUNNING SHOES, RACING FLATS, AND DISTANCE SPIKES IN RUNNERS Suzanna Logan, Ian Hunter, J. Ty Hopkins, J.T., J. Brent Feland and Allen C. Parcell
- 5 MARTI, B. "Relationships Between Running Injuries and Running Shoes – Results of a Study of 5000 Participants of a 16-km Run – The May 1984
- 6 Relationship between explosive muscle strength and medial longitudinal arch of the foot. Lizis P, Posadzki P, Smith T. Foot Ankle Int. 2010 Sep;31(9):815-22.
- 7 Lieberman DE, Venkadesan M, Werbel WA, Daoud AI, D'Andrea S, Davis IS, Mang'eni RO, Pitsiladis Y. (2010) Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners. Nature 463: 531-5.