

**CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO**

Kaíque Simões Canholato

Retornando às raízes:

A busca do homem pelo (re)encontro com a natureza por meio das
práticas corporais descalço

**Vitória - ES
2023**

Kaíque Simões Canholato

Retornando às raízes:

A busca do homem pelo (re)encontro com a natureza por meio das práticas corporais descalço

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção de título em Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

Orientador: Prof.^a Dr.^a Ana Carolina Capellini Rigoni

**Vitória - ES
2023**

"Melhor é andar descalço e sentir os espinhos do que andar calçado e não sentir o chão".

Jackson D'souzz

Dedico este trabalho a todos que contribuíram direta ou indiretamente em minha formação pessoal e acadêmica.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que contribuíram no decorrer desta jornada, em especialmente:

À Deus, a quem devo minha vida.

À minha família que sempre me apoiou nos estudos e nas escolhas tomadas.

À Leyciany por sempre me incentivar e compreender nos momentos difíceis.

Ao meu filho Kaleo por me inspirar e me motivar à ser um homem melhor.

À orientadora Prof^a. Ana Carolina Capellini Rigoni que teve papel fundamental na elaboração deste trabalho.

Aos meus colegas pelo companheirismo e disponibilidade para me auxiliar em vários momentos.

RESUMO

Nos dias atuais o homem se afastou do meio ambiente natural e perdeu a conexão com natureza, e isso acarreta em diversos problemas relacionados à saúde física, mental e social. As práticas corporais na natureza se tornam então um meio de buscar uma reconexão com as raízes do ser humano. Uma alternativa para esse reencontro é a prática de andar descalço, que se perdeu a ponto de passarmos a maior parte do nosso dia com os pés confinados dentro de um calçado. O objetivo principal deste ensaio é compreender e analisar como a prática de andar descalço faz sentido e tem aparecido no discurso de pessoas e grupos que dela se apropriam. A metodologia utilizada foi o ensaio acadêmico que consiste na exposição do pensamento do autor com base em estudos referenciais sobre o tema. Desta forma, encontramos textos acadêmicos e não acadêmicos que abordam o assunto e nos revelam aspectos pouco discutidos mas com grande valia para uma sociedade que perdeu os laços com a natureza, tanto como ambiente quanto como a natureza do próprio ser humano.

Palavras-chave: descalço; práticas corporais; natureza.

ABSTRACT

In the present days, man has moved away from the natural environment and lost connection with nature, and this leads to several problems related to physical, mental and social health. Body practices in nature then become a way of seeking a reconnection with the roots of human beings. An alternative to this reunion is the practice of walking barefoot, which has been lost to the point where we spend most of our day with our feet confined inside shoes. The main objective of this essay is to understand and analyze how the practice of walking barefoot makes sense and has appeared in the discourse of people and groups that appropriate it. The methodology used was the academic essay, which consists of exposing the author's thinking based on reference studies on the subject. In this way, we find academic and non-academic texts that address the subject and reveal aspects that are little discussed but with great value for a society that has lost ties with nature, both as an environment and as the nature of human beings themselves.

Keywords: barefoot; body practices; nature.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. OBJETIVOS	6
3. METODOLOGIA	6
4. DISCUSSÃO	8
4.1. Os pés ao longo da História	10
4.2. A busca pelo reencontro	Error! Bookmark not defined.
4.3. Grounding	15
4.4. Holístico/espiritual	16
4.5. Biomecânica	16
4.6. Opções de práticas descalços e seus ambientes	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
6. REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

Na adolescência, quando eu comecei a me apaixonar pela praia e pelo mar, ficando horas pegando ondas, ou pulando das pedras, fui também notando um novo hábito que viria a ter uma grande importância na minha vida: o de andar descalço. Afinal, se eu iria ficar descalço na areia durante toda a manhã, por que me calçar para chegar até a praia? A partir deste dia passei a ir descalço e diminuir muito o meu uso diário de calçados.

Foi o início de uma adaptação não só física, mas de hábito. Aos poucos notei o quão bom era a sensação de estar com os pés no chão, sem algo para intermediar esse contato. O local onde cresci me propiciou muito contato com a natureza. Além de estar perto da praia, eu estava também próximo ao Morro do Moreno, cujo ambiente tornou-se cada vez mais familiar.

De tanto frequentar esses lugares, eu fui me integrei com esses dois tipos de ambientes naturais: a praia e a mata. E foi aí que o resto da minha vida girou em torno do contato com a natureza, seja como local de atuação profissional ou como ambiente de lazer e práticas esportivas.

Mas, a verdadeira noção de quão benéfico era para mim o andar descalço começou a surgir na vida adulta, pois, cada vez mais, eu percebia que uma prática que era tão comum pra mim havia se perdido em grande parte da população. O engraçado é que muitos amigos comentavam com elogios a minha prática com certa admiração, mas quando eu brincava e comentava que era simples e que bastava que eles desamarrassem mais os sapatos, elas mostravam resistência a tal atitude.

Se eu já estava convencido de que este é um bom hábito, o nascimento do meu filho me fez pensar ainda mais sobre isso. Eu sempre idealizei a criação de um filho, literalmente, com os pés no chão. Hoje eu acredito que isso foi e está sendo muito bom para o desenvolvimento dele, seja por questões motoras (equilíbrio e domínio de movimentos básicos) ou por questões imunológicas (ele ficou doente muito menos do que outras crianças com as quais convivo). Sem contar que a experiência de ter os pés em contato com o chão produz, em mim, a sensação de conexão com a terra e com a natureza.

Assim, passei a observar as pessoas. Amigos próximos passaram a ser um tipo de “objeto de estudo” para mim. Naquele momento, convicto dos benefícios de andar descalço, eu relacionava os aspectos negativos da saúde dos meus amigos à

essa perda do contato com o chão, mas não me interessei por estudar e entender melhor sobre a questão. Apenas segui, buscando ficar com os pés descalços na maior parte do tempo que eu podia.

Agora, ao me deparar com a necessidade de desenvolver uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso, pensei que seria o momento de retomar esta questão tão importante pra mim. Passei a buscar na internet estudos que falassem sobre o tema. Como já previa, houve certa dificuldade em encontrar materiais que abordavam esse tema de forma científica. Encontrei um estudo que apontava as diferenças de práticas como a corrida e a caminhada entre indivíduos descalços e calçados, como o de Bontemps *et al.* (2020), e um que avaliou características motoras e estruturais nesses diferentes indivíduos (Zech *et al.*, 2018). Eu cheguei a ler um artigo (SCHAPPO & SCHAPPO, 2022), no qual “físicos” comprovavam que a troca de energia entre o corpo humano e a terra, por meio do “pisar no chão” é uma falácia.

Mas, se todas essas questões de cunho mais biológico não têm “comprovação”, será então que a prática de andar descalço não deve ser estudada do ponto de vista científico? Como compreender e explicar as pessoas e os grupos que, assim como eu, veem sentido em andar descalço e ter os pés em contato com o chão? Foi então que percebi que a explicação que eu buscava estava em “outro lugar”. Não era nas ciências biológicas que eu buscaria as respostas, mas nas ciências humanas. Percebi que eu poderia refletir e produzir conhecimento acadêmico sem ter que “provar” ou afirmar que certa concepção é verdadeira ou falsa. As ciências humanas, mais do que comprovar “coisas” está interessada em compreender como os seres humanos se apropriam das informações e conhecimentos. Independente de não podermos provar que do ponto de vista biológico/fisiológico de andar descalço traz benefícios, muitas pessoas mudam, de fato os, seus estilos de vida por acreditarem nisso. Ou seja, se para elas faz sentido, existe uma eficácia real nessa prática. E, é sobre essa eficácia que produz comportamentos que eu resolvi pesquisar e escrever.

Ainda assim, a falta de material empírico se apresenta como uma barreira, já que mesmo nas Ciências Humanas pouco se pesquisou sobre o tema. Diante destes limites e desafios, optei por escrever um texto que preza pelo modelo “ensaístico”. Portanto, o que vou apresentar é um ensaio que mescla as minhas experiências e percepções (com trechos que se assemelham a um memorial), referências

científicas (sobre os dados históricos, a relação do ser humano com a natureza) e, também, conteúdos não científicos (retirados de blogs e sites que dialogam com estudos mais holísticos sobre aterramento, práticas orientais como yoga, etc), mas que revelam o modo como algumas pessoas e grupos têm se identificado com a questão.

A primeira percepção neste trajeto foi a relação presente entre andar descalço e a conexão com a natureza. Dela, nasceu a segunda percepção que se refere ao modo com a Educação Física “entra nesta história” a partir das Práticas Corporais na natureza. Entendi, então, que o itinerário a ser feito deveria passar, antes, pela compreensão sobre o afastamento do ser humano da natureza e o que leva, na sociedade contemporânea, a busca de retorno a natureza. Só assim consegui finalmente estabelecer uma relação significativa entre o andar descalço e as Práticas Corporais e, além disso, consegui defender os benefícios de andar com os pés em contato com a terra, a areia, o solo e a água. Esses benefícios agora são pensados não mais a partir das questões biológicas/fisiológicas, mas das questões relacionadas a sensação de bem estar promovida pelas Práticas Corporais em contato com a natureza e pelas práticas mais contemplativas nos tempos de lazer. Os benefícios fazem sentido e são valorizados por pessoas e grupos que estabelecem uma relação mais “holística” com a vida, com a natureza e com suas práticas cotidianas.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Compreender e analisar como a prática de andar descalço faz sentido e tem aparecido no discurso de pessoas e grupos que dela se apropriam.

2.2 Objetivos específicos

- Conhecer o debate científico sobre o “retorno à natureza”, produzido na área da Educação Física (principalmente aquelas desenvolvidas pelos pesquisadores das Práticas Corporais de Aventura);
- Pesquisar e descrever brevemente as vertentes pelas quais o tema pode ser tratado, por meio da análise de publicações científicas, jornalísticas e veiculadas em blogs pessoais;
- Refletir sobre os modos como as Práticas Corporais de Aventura podem mobilizar e sensibilizar os praticantes para uma relação de comunhão e respeito com a natureza.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi elaborada a partir de uma proposta de ensaio acadêmico.

Um ensaio acadêmico é um gênero textual que tem como objetivo discutir determinado tema. Ele consiste na exposição das ideias e pontos de vista do autor sobre determinado tema, com base em pesquisa referencial – ou seja, o que outras pessoas também dizem sobre aquilo (LEAL, 2023, n.p.).

Segundo Meneguetti (2011, p. 321), em seu artigo “O que é um ensaio-teórico?”,

no lugar do objetivo geral, dos objetivos específicos, da justificativa, da fundamentação teórica, da metodologia que define os critérios de coleta e análise de dados e da conclusão, no ensaio a orientação é dada não pela busca das respostas e afirmações verdadeiras, mas pelas perguntas que orientam os sujeitos para as reflexões mais profundas.

Para o autor, o ensaio deve ser lido por pessoas livres de preconceito e não dominados pelos formalismos da ciência tradicional.

Num ensaio o leitor não encontrará a disposição formal de um estudo que segue a divisão e a lógica estabelecida pelas metodologias científicas tradicionais (...). Basta lembrar que o empirismo, o racionalismo, o positivismo e tantos outros conhecimentos que sustentam a base da ciência

tradicional de hoje surgiram por meio de vários ensaios de pensadores e intelectuais (p. 321).

Meneguetti (2011) afirma que a força do ensaio não está atrelada ao rigor metodológico, mas a capacidade reflexiva para compreender a realidade. O ensaio não é um produtor de conhecimento estruturado. O ensaio é um meio de análise e elucubrações em relação ao objeto, independentemente de sua natureza ou característica. A forma ensaística é a forma como são incubados novos conhecimentos, até mesmo científicos ou pré-científicos. Para o autor “o ensaio não exige comprovação empírica, baseada em evidências em dados primeiros” (p. 326). A utilização de dados secundários também não necessita ser apresentada. Assim, a utilização de dados trabalhados estatisticamente ou coletados pelos métodos tradicionais de coleta de dados (entrevistas, questionários, observações participantes etc.) não são relevantes. O ensaísta é, antes de tudo, experimentador e não reproduzidor de conhecimento ou produto de reflexões presas à formalidade do método.

Portanto, do ponto de vista “empírico”, apesar de termos citado alguns artigos que demonstram o que apresentamos, não nos detemos em oferecer dados exaustivos, mas apenas aqueles suficientes para elaborar nossa argumentação, para demonstrar o que já foi feito e o que ainda é incipiente no campo científico, até agora. Para reforçar a reflexão nos embasamos, também, em estudos buscados em bancos de dados não acadêmicos como blogs e sites de notícias.

4 REFLEXÕES

Ao retomar as reflexões sobre esse tema, agora tendo que escrever um TCC, passei a pensar sobre o que nós (sociedade) fizemos com o nosso corpo (e especificamente com os nossos pés) ao longo do processo civilizatório. Ao nos calçarmos e passarmos quase 100 por cento do tempo com os pés “protegidos”, limitamos a condição anatômica dos pés e produzimos uma fragilidade exagerada, a ponto de ficarmos com os pés tão sensíveis, que já não aguentam andar em uma superfície um pouco mais abrasiva que o normal, ou no chão quente de um dia ensolarado.

Sabemos a importância que o surgimento e a evolução dos calçados tiveram para a sociedade ao longo da história, pois ofereceram proteção física contra possíveis ferimentos causados por objetos perfuro-cortantes ou para proteger do frio de regiões temperadas. Mas, para além disso, os calçados têm desempenhado um papel social expressivo como um objeto que “se relaciona com a satisfação, valores, realizações de desejos e experiências” (FERREIRA, 2010, p. 83).

Assim, esse hábito civilizatório passou a fazer sentido não somente como forma de proteção dos pés, mas ao longo do tempo exerceu uma relação, inclusive, de hierarquia entre as pessoas. Para o senso comum, andar descalço é coisa de quem não possui condições financeiras mínimas (vulgarmente fala-se que andar descalço é coisa de mendigo, morador de rua, etc). Logo, numa sociedade da aparência e da desigualdade social, a prática de andar descalço passa a ser negativada. Por isso, andar (bem) calçado é um hábito de diferenciação social (INGOLD, 2005).

Além dessa questão de distinção social, na qual as roupas e calçados são consideradas definidoras dos hábitos civilizatórios, o andar descalço também está relacionado com outro “problema”, denominado na literatura científica como: “desenraizamento da natureza”. Os processos de civilização, somados aos de industrialização e urbanização, segundo Franco (2011), afastaram o ser humano da natureza. Tanto da natureza no sentido literal quanto de sua natureza biofisiológica.

Ainda segundo Franco (2011, p. 187).

A história do século XX revelou os limites da natureza, de seus mecanismos reguladores, originando as ciências do meio ambiente. Essas dimensões e questões são indissociáveis, pois os homens estão umbilicalmente ligados à Terra e ao

cosmos. A alienação produz artificialmente uma dupla ruptura nessa ligação. O seu equacionamento encontra-se em interdependência e o reatar destes elos, o religar, não cabe no escopo de uma civilização ou sociedade dedicada à mercadoria e à dominação.

A perda dessa relação mais corporal e visceral com a terra, com a natureza e com o planeta produziu diversos problemas. Daí então surge essa nova perspectiva de se buscar a natureza por meio das práticas de lazer e de aventura (MARINHO, 2008).

Cada vez mais o homem moderno tem se distanciado de suas origens em decorrência do estilo de vida adotado pela sociedade contemporânea, e esse distanciamento tem provocado uma ânsia pelo contato com o seu eu primitivo e livre. Essa busca pela interatividade com a natureza, tanto de si mesmo quanto da ambiente, tem se dado, dentre outras maneiras, por meio dos esportes de aventura, que a partir daqui serão tratados como “práticas corporais na natureza”. Marinho (2008, p. 181) diz:

Numa época em que o desenvolvimento tecnológico e as condições de vida (trabalho, moradia, etc.) no meio urbano parecem afastar as pessoas, cada vez mais, do convívio com a natureza, ao mesmo tempo em que o desenvolvimento econômico segue destruindo o meio ambiente em escala planetária, é sintomático que um número crescente de pessoas procure passar momentos agradáveis e emocionantes junto à natureza. Embora a ideia de aventurar-se em expedições não seja nova, há motivações, significados e consequências claramente peculiares à época em que vivemos, especialmente quando pensamos em atividades de aventura na natureza.

Conforme Marinho (2008), tais práticas tem se tornado presentes, de forma crescente, no cotidiano de pessoas que adotam esse estilo de vida que está direcionado na contramão do que o mundo adota como evolutivo. Destarte, enquanto a grande maioria segue rumo ao afastamento de sua natureza primitiva em consequência do grande avanço tecnológico e do modo de vida workaholic visto nos dias atuais, essas pessoas procuram maneiras alternativas de se reconectar com o meio ambiente natural (MENESES, 1979).

Em uma sociedade imersa na cultura do trabalho e do consumismo, um estilo de vida aberto a experiências na natureza pode ser uma válvula de escape para problemas enfrentados nos dias atuais no que diz respeito à saúde no seu sentido mais amplo (MENESES, 1979). Podemos ver, gradativamente, pessoas que sofrem

devido ao estresse causado por esse ritmo acelerado e compulsório a que são submetidas no seu dia a dia, e uma alternativa para esse mal seria o contato com as suas origens, ou seja, com o ambiente do qual o homem surgiu.

Por meio das práticas corporais de contemplação, podemos desfrutar do que o ambiente natural tem a nos oferecer sem que necessariamente tenhamos que praticar alguma modalidade esportiva ou não-esportiva.

Na Educação Física, esse contato se dá por meio das práticas corporais na natureza, de modo que o professor da área tenha o objetivo de ser um mediador entre o praticante e o meio ambiente natural, com o intuito de proporcionar uma vivência única e libertadora. Portanto, podemos ser a ponte para que o praticante alcance o que busca nesse meio que escolheu para se desligar da rotina estressante do seu cotidiano, ao possibilitar que a sua experiência seja rica e significativa.

Uma das maneiras de estabelecermos esse contato com o meio é realizar as práticas em lugares naturais sem o uso de sapatos, tênis ou qualquer tipo de “proteção” para os pés. Pode soar um pouco radical à princípio para aqueles que não estão acostumados a colocar os pés no chão há algum tempo, devido às obrigações diárias que nos implicam o uso de calçados. Porém, pode ser uma forma de autodescoberta que proporcione uma sensação prazerosa de “fazer parte” da natureza, de estar enraizado e pertencer a um sistema vital complexo.

4.1 Os pés ao longo da História

A relação entre homem e natureza já se deu de maneira muito íntima, visto que este era o meio em que o ser humano estava inserido, e era por meio dela que a sobrevivência humana se estendeu ao longo da civilização. Porém, com o avanço tecnológico e a comodidade que essa tecnologia proporciona, essa relação foi se distanciando, fazendo com que o homem desaprendesse a viver como os seus antepassados que, por sua vez, eram obrigados a vivenciar e desfrutar do que a Terra lhes oferecia para a sua própria sobrevivência, seja correndo atrás da caça, mergulhando para pescar ou subindo em árvores para recolher seus frutos, a prática corporal estava constantemente presente no modo de vida que levavam (BEZERRA, 2011-2023).

Tais práticas eram realizadas, em grande parte das vezes, sem a utilização de calçados. Isso fez com que os homens primitivos, à medida que evoluíam de modo geral, também adaptavam os seus pés ao meio, que por sua vez eram considerados uma ferramenta para a execução das atividades diárias e necessárias para a sua sobrevivência (INGOLD, 2015).

Porém, com o passar do tempo e com o surgimento dos calçados a fim de proteger os pés de diversos fatores externos, como a temperatura, ou objetos potencialmente perigosos, os pés foram se moldando ao espaço confinado a que foram submetidos, gerando uma nova adaptação e uma nova morfologia, principalmente em relação à disposição dos dedos, “a sugerir que os pés descalços dos povos sejam muito diferentemente formados daqueles de pessoas que estão acostumadas a calçar sapatos de vários tipos” (INGOLD, 2015, p. 91).

Como mencionado, vemos o calçado como uma invenção importante na história. Graças à ele o homem foi capaz de explorar melhor ambientes que talvez fossem nocivos aos pés, bem como permitiu que os indivíduos conseguissem andar por um período de tempo maior, visto que o conforto oferecido possibilitou isso.

Além dessa característica protetora, o calçado serviu também como objeto cultural e social, cujo o seu uso passou a ser utilizado para diferentes finalidades além da sua função original. Podemos citar aqui a demonstração de posição social que os calçados indicavam. Ferreira (2010, p. 85) diz:

Por meio de pesquisas, podemos concluir que civilizações da Antiguidade, como a dos egípcios, já utilizavam do artefato calçado como um diferenciador social. Apenas os mais abastados usavam sandálias com joias incrustadas, como o faraó e sua rainha; os pobres e escravos andavam descalços. Para O’Keeffe (1996, p.23) “as sandálias têm sido, alternadamente, símbolos de prestígio ou pobreza, castidade ou coqueteria”.

Desta forma, o calçado já não exerce mais apenas a sua função primordial e funcional, pois passa a ser utilizado como objeto mercadológico e hierárquico. E, falando em mercado, este por sua vez tem encontrado maneiras de suportar a “necessidade” de compras de calçados da população, mesmo daqueles que possam ter o interesse na prática de andar de descalço. Atualmente, cada vez mais empresas tem oferecido os chamados “calçados minimalistas”, com a prerrogativa de oferecer a mesma sensação de pisar no chão descalço, porém com a proteção que o calçado oferece.

Podemos citar como um exemplo disso, uma empresa tradicional no ramo de calçados, a Clarks, que lançou o que estão chamando de “Sapatilhas do futuro”. A marca do Reino Unido está fabricando sapatos feitos a partir da digitalização dos pés dos clientes. Conforme Esteves (2023), o intuito é “manter os pés mais próximos do chão e propiciar uma posição mais ampla e natural”. Segundo a empresa citada, “o grande objetivo é fazer a sapatilha perfeita para cada pé.” (ESTEVES, 2023, p. np)

Ainda segundo Esteves (2023), um dos argumentos utilizados pela empresa é a sustentabilidade, pois a sapatilha uma vez desgastada deverá ser enviada de volta à empresa, onde será refeita e enviada de volta ao cliente. Trata-se de um ponto super válido, pois dados apresentados citam a quantia de 19 bilhões de pares de sapatos que vão parar em aterros sanitários por ano. Porém, todos esses fatores, como a proximidade dos pés com o chão, a posição natural dos pés e a sustentabilidade podem ser atingidos sem a necessidade da compra de uma sapatilha especial, mas com a não utilização de nenhum tipo de calçado. No entanto, para a sociedade capitalista, faz mais sentido criar um simulacro do que, de fato, estimular o contato livre dos pés com o chão.

Neste sentido, o estilo de vida moderno apresenta uma quebra na relação homem-natureza. A comodidade que a modernidade trouxe tirou a exigência das práticas corporais para a manutenção da vida, ao invés disso, a praticidade de dirigir até o mercado mais próximo e com poucos passos coletar tudo o que se precisa para o sustento durante todo o mês fez com que a necessidade deixasse de ser algo que exigisse a atividade física de forma intensa.

Porém, esse afastamento se tornou algo prejudicial à existência humana, de forma que doenças relacionadas aos âmbitos físico, mental e social surgiram em decorrência do isolamento que as pessoas têm tido entre si e entre o meio ambiente natural (HALPEM *et al.* 2004).

Por esse fato, pessoas têm se empenhado em imergir no meio ambiente natural por meio das práticas corporais e de contemplação como forma de buscar a solução para essa necessidade de conexão com a natureza.

De acordo com González (2015, p. 144):

[...] as práticas corporais na natureza (tem como) aspecto central e diferenciador sua prática no meio natural, caracterizado pelas incertezas que o ambiente físico cria para o praticante. No conjunto de práticas realizadas nesse espaço, pode-se identificar

aquelas pautadas pela busca da vertigem, o risco controlado, portanto, de aventura (esportivas: corrida orientada, corrida de aventura, corridas de mountain bike; não-esportivas: rapel, tirolesa, arborismo. No entanto, também nesse espaço se percebem outras práticas que se pautam pela ideia do que poderemos denominar contemplação (excursionismo, acantonamentos, acampamentos), a busca de um contato sensível, atento, refletido com o meio natural.

Como dito, as práticas de contemplação não estão relacionadas às atividades com fins esportivos, mas àquelas em que o praticante interage com o meio de maneira mais livre e desregrada, podendo ser uma caminhada curta por trilhas ou banhos de cachoeira. Segundo Bruhns (1997, p. 87), “A experiência corporal é a mais direta e imediata, sendo o corpo o primeiro referencial do homem no mundo”.

E continua dizendo:

O tema do corpo visitando a natureza requer a compreensão da corporeidade como presença no mundo, sendo o movimento humano a expressão dessa corporeidade. O movimento humano representa portanto, uma forma de comunicação, um diálogo entre o homem e o mundo.

Sendo assim, o homem busca nessas práticas essa forma de comunicação que cita a autora, que há muito se perdeu. Comunicação esta que compreende o lado instintivo do homem, que clama por vivências em que o corpo possa se expressar na sua forma mais plena.

Segundo Lavoura *et. al.* (2008, p. 120):

Em meio a estas experiências sensíveis, a prática das atividades na natureza possibilita, conforme BRUHNS (2006), uma reflexão sobre esse espaço e sobre esse envolvimento, com diversas possibilidades de interpretação. Nesse sentido, o corpo é concebido como receptor e emissor de informações, em uma relação acentuada pela contemplação, estimulando o aguçamento dos sentidos e filtrando-se em valores e concepções de estilos de vida.

Nessa perspectiva, o homem vem se reencontrando com a sua natureza a fim de experienciar novos sentimentos e entender a necessidade do contato com a mesma. Adotando assim, um estilo de vida desenraizado no que diz respeito ao consumismo e necessidade de obtenção de coisas para a satisfação individual. Ao contrário disso, tende a dar valor às experiências vividas e a essa relação com a natureza que tratamos. Como diz Marinho (1999, p. 70):

Neste contexto, o homem se introduz novamente na natureza a partir da ruptura causada por ele mesmo, reconhecendo, portanto, que a sua situação no

mundo deve ser fundamentalmente harmônica e para tal, faz da natureza sua grande parceira.

Um dos meios disponíveis para recuperar essa harmonia de que fala a autora, é a recuperação desse contato perdido por meio das práticas na natureza descalço. Simões (2021) nos diz que “à medida que crescemos, enfiamos os pés nos sapatos e perdemos os benefícios advindos de andar descalço porque temos a ideia de proteger contra perfurações e microrganismos.”.

O ato de tirar os sapatos e colocar os pés no chão é vivenciado de maneira diferenciada por cada pessoa ou grupo, a depender de suas convicções e das filosofias que as práticas escolhidas pregam. Para conhecermos algumas linhas de pensamento que defendem a prática de ficar descalço, realizamos uma coleta de dados utilizando palavras-chave como “descalço; pés no chão; aterramento”, no site da Google. Encontramos alguns sites e blogs que abordam esse tema. A busca resultou nas matérias mostradas no Quadro 1 a seguir:

Quadro 1 – Matérias que abordam pés no chão, aterramento e descalço.

Título da Matéria	Link URL
A ciência comprovou que andar descalço faz bem e pode curar doenças	https://www.almanaquesos.com/estudos-revelam-que-andar-descalco-cura-doencas-e-traz-diversos-beneficios-saude/
Pés descalços: conexão com solo melhora saúde mental e emocional	https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2021/07/17/pes-descalcos-conexao-com-solo-melhora-saude-mental-e-emocional.htm
Pé no chão, pessoal! Cientistas comprovam que andar descalço pode curar doenças inflamatórias	https://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=2948
Aterramento: práticas para desativar o estresse crônico e sistêmico	https://revolucaoketo.com/video/aterramento-praticas-para-desativar-o-estresse-cronico-e-sistêmico/
Se exercitar descalço: porque pode ser uma boa ideia	http://www.imperiopilates.com.br/noticia/se-exercitar-descalco-porque-pode-ser-um-boa-ideia
Por que fazer ioga descalço?	https://pt.drink-drink.ru/pochemu-yogoy-zanimayutsya-bosikom/
Aterramento energético: como fazer e qual a finalidade?	https://www.eusemfronteiras.com.br/aterramento-energetico-como-fazer-e-qual-a-finalidade/
Desperte suas raízes: A importância dos pés	https://yogateria.com.br/desperte-suas-raizes-a-importancia-dos-pes/
Tire teus sapatos e caminhe sobre o solo	https://prateleirademulher.com.br/tire-teus-sapatos-e-caminhe-sobre-o-solo/
“Earthing”: por que andar descalço sobre a terra faz tão bem para a saúde	https://revistamedicinaintegrativa.com/earthing-andar-descalco-sobre-a-terra-faz-bem-para-a-saude/

Fonte: autoria própria.

Foi com base nos textos selecionados e, em alguns casos, utilizando também artigos acadêmicos que desenvolvemos as descrições e reflexões a seguir, sobre a prática de ficar descalço.

4.2 Grounding

Um termo que vem sendo difundido nos últimos anos é o “aterramento”, que vem do termo original *Grounding* ou *Earthing*, em inglês. Esta é uma prática que envolve conectar-se diretamente à Terra para obter benefícios para a saúde e o bem-estar. A ideia difundida entre pessoas que defendem o *grounding* é restabelecer a conexão elétrica entre o corpo humano e a superfície condutora da Terra.

No mundo moderno, passamos a maior parte do tempo isolados da Terra, seja dentro de prédios, usando calçados com solas isolantes ou passando longos períodos em ambientes fechados. Segundo Sinatra (2023), isso pode levar a um desequilíbrio elétrico no corpo, causado pela acumulação de cargas positivas. Acredita-se que essa falta de conexão com a Terra possa contribuir para problemas de saúde e inflamação crônica.

Ao praticar o *grounding*, uma pessoa entra em contato direto com a Terra, geralmente andando descalça ao ar livre ou usando dispositivos de *grounding*, como tapetes ou lençóis condutores conectados ao solo. Assim, por meio desse contato, Sinatra (2023) cita que os elétrons livres presentes na Terra são transferidos para o corpo humano, restaurando o equilíbrio elétrico.

Os defensores do *grounding* afirmam que essa prática pode trazer vários benefícios à saúde, os quais incluem a redução da inflamação, melhora do sono, alívio da dor, aumento da energia, equilíbrio emocional e redução do estresse. No entanto, é importante ressaltar que a pesquisa científica sobre os efeitos do *grounding* ainda está em estágio inicial e muitos estudos são pequenos e têm limitações metodológicas (SINATRA *et al.*, 2023).

Alguns estudos preliminares sugerem que o *grounding* pode ter efeitos positivos na saúde, como a redução dos níveis de cortisol (o hormônio do estresse), melhora da qualidade do sono e alívio de dores crônicas (MENIGOZ *et al.*, 2020), (OSCHMAN *et al.*, 2015), (CHEVALIER *et al.*, 2019). No entanto, são necessárias

mais pesquisas para entender completamente os mecanismos subjacentes e confirmar esses benefícios.

4.3 Holístico/espiritual

Neste tópico estão os grupos de pessoas que aderem a certas práticas que, em sua origem, possuem conexões mais espirituais ou holísticas como, por exemplo, a yoga ou alguns tipos de dança. Essa adesão se dá por experiências pessoais com o hábito de andar descalço e pelo entendimento de que essa prática, além de ser benéfica para a saúde dos pés e do corpo como um todo, também proporciona prazer pela sensação de liberdade e de contato com o solo que isso pode trazer, e também pela conexão espiritual que o praticante acredita ter ao estar com os pés no chão (BORGES, 2020).

Segundo Borges (2020), dentro da filosofia do Yoga, e o estudo dos **Chakras**, sabe-se da importância em manter os pés descalços em contato com a terra. Pois, por meio desse contato:

equilibramos o **Muladhara Chakra**, nosso 1º chakra também chamado de Raiz. Os *Chakras*, de uma forma geral, são fundamentais na regulação de nosso organismo, nos trazendo harmonia e equilíbrio entre o físico, o emocional e o mental, fazendo a ponte entre o corpo material e o mundo subjetivo. Cada um dos **sete Chakras**, armazenam nossas emoções vivenciadas no dia a dia. O Muladhara Chakra está localizado na base da coluna vertebral (côccix) entre o ânus e os genitais. Ele tem como elemento a terra, de onde absorvermos e enraizamos nossa força. Ele está relacionado com tudo o que diz respeito à sobrevivência, à nossa relação com o corpo, com a terra e o mundo material. Em equilíbrio, este *Chakra* nos dá a firmeza necessária para conduzirmos nossa vida com **estabilidade e potencial realizador**. Ele rege as pernas, os pés, os ossos e o intestino grosso.

Por se tratar de um ato que vai além do físico, o simples fato de o indivíduo que adota esse hábito sentir e acreditar que isso está de fato melhorando a sua saúde de alguma forma, aponta para uma melhora na saúde mental e emocional do praticante.

4.4 Biomecânica

Outro importante fator a ser destacado no hábito de andar/correr descalço é a melhora biomecânica do pé e dos membros inferiores. Alguns estudos apontam que o treinamento da corrida descalço, por exemplo, proporciona ganhos significativos

em aspectos fisiológicos, motores e biomecânicos; como a melhora da economia de energia na corrida, alterações cinemáticas em membros inferiores e maior estabilidade do tornozelo (CORDEIRO, 2016).

Ainda segundo Cordeiro (2016, p. 8)

[...] indivíduos que correm descalços, foi observado um padrão de contato inicial com o antepé, com menor tempo de contato com o solo, menor cadência e menor comprimento da passada, fatores que em conjunto estão associados a uma redução na carga de impacto. [...] Assim, o aumento da atividade de correr descalço surgiu da necessidade de prevenção de lesões e da maior eficiência durante a execução da corrida e da melhora da performance encontrados em alguns corredores profissionais, quando comparado àqueles que corriam calçados.

Além disso, outros estudos já apontam a diferença da morfologia e da capacidade motora do pé em indivíduos que foram criados com hábito de andarem descalços desde a infância, comparados àqueles que foram criados calçados.

Gimunová *et al.* (2022, p. 2) afirma que a largura da parte anterior do pé de indivíduos descalços é maior em comparação aos calçados. Aponta também para uma diferença no padrão de marcha de crianças que andam descalças, pois os autores observaram um pico de pressão menor na região do calcanhar e do metatarso durante a pisada descalça quando comparada à pisada das criadas calçadas.

Outro ponto interessante é a menor incidência de deformidades nos pés e dedos do pé, e um maior arco plantar em populações que possuem o hábito de andar descalços (GIMUNOVÁ *et al.*, 2022). Tais características tendem a ser benéficas para o desenvolvimento do ser humano, pois proporciona maior equilíbrio e força nos pés, além de prevenir possíveis lesões decorrentes da caminhada ou da corrida (CORDEIRO, 2016).

4.5 OPÇÕES DE PRÁTICAS DESCALÇOS E SEUS AMBIENTES

A partir de todas essas reflexões, percebemos que a Educação Física tem um papel fundamental para o retorno do homem às suas raízes, tratando as práticas corporais na natureza como um dos caminhos a serem utilizados para obtenção desse objetivo. Entendemos que esse retorno pode se dar por meio das práticas na terra (montanha), grama (parques), areia (praias) ou até no chão “artificial”

(academias, estúdios, ginásios, etc.). É sobre estas possibilidades que vamos tratar neste tópico.

Começamos então pelas práticas na terra. Talvez uma das práticas mais realizadas neste tipo de terreno sejam as trilhas. Por se tratar muitas vezes de uma caminhada desprestenciosa e contemplativa, o grau de dificuldade para os praticantes vai depender do percurso escolhido para a realização da prática, se esse apresenta ganho de elevação, se é necessária algum tipo de “escalada” em algum momento, dentre outros fatores.

O fato é que a trilha pode ser uma boa alternativa para a prática descalço, visto que pode ser realizada num ritmo mais lento, podendo assim ter um maior grau de concentração no caminho a ser percorrido, analisando possíveis obstáculos ou objetos como galhos, raízes e espinhos que possam vir a ocasionar algum ferimento nos pés. Além disso, no percurso escolhido pode haver cursos d’água, o que promove uma experiência ainda mais rica, por meio de possíveis banhos de rios e de cachoeiras.

Dentre as modalidades esportivas relacionadas a terra, podemos citar a Escalada descalço como uma possível prática. Na verdade o ato de escalar existe desde os tempos primórdios, como já foi dito no início deste estudo. Mas, com a evolução da prática e a esportivização passaram a ser utilizadas sapatilhas próprias para escalar, o que de fato ajuda no desempenho e facilita a conclusão de uma subida.

Porém, alguns escaladores com uma filosofia mais naturista têm ido na contramão dessa evolução e buscam voltar às suas raízes escalando rochas sem o uso das sapatilhas, é o caso de Charles Albert (SAPATILHA, 2017). Trata-se de um escalador que dentre diversos outros que aderiram à prática descalço, tem sido destaque na modalidade ao conseguir escalar vias com um alto grau de dificuldade dessa maneira.

Compete mencionar que escalar descalço exige muito condicionamento e resistência dos pés, o que pode ser um ótimo meio para o treinamento dos músculos, além de permitir uma percepção da rocha diferente quando comparada à escalada com o uso de sapatilhas.

Já as práticas na areia são uma grande tendência em cidades litorâneas, e a diversidade de modalidades é muito grande. Vôlei de praia, futevôlei, beach tennis, beach soccer, corrida, são apenas algumas dentre as diversas possibilidades.

Segundo a podóloga Dr^a. Viviana Lima (2016),

Ao caminhar na praia, terá a vantagem de a areia massagear a sola dos pés, o que ativa a circulação venosa e linfática. Caso esteja junto à água, junto do rebrandamento das ondas, a água do mar irá massagar também os tornozelos, tornando o exercício ainda mais completo.

Além dos aspectos físicos, Lima (2016) aponta benefícios fisiológicos, pois: “Há um outro benefício associado ao caminhar na água do mar, os seus minerais – de iodo e de sódio, eles ajudam a prevenir o envelhecimento e também ajudam aqueles que têm problemas de tiróide”.

Com isso, observamos que a areia é uma ótima opção de ambiente para as práticas descalço devido à sua grande oferta de modalidades, além de ser uma boa opção para gerar a adaptação dos pés, visto que se trata de um terreno macio e que se molda ao pé conforme esse toca o chão.

Outro promissor terreno para as práticas na natureza descalço é a grama, devido ao grande número de parques disponíveis pelo país, principalmente, porque nem sempre os outros terrenos citados estão acessíveis à população em geral. Dentre as práticas corporais que combinam bem com a grama e que possui a característica quase que unânime de se estar descalço é a Yoga. Seus praticantes têm como uma das bases dessa prática o contato com o chão, pois buscavam a transferência de energia para o corpo, além de ser um modo de melhorar a estabilidade corporal durante a sua prática.

Segundo uma matéria escrita pelo site Yogateria (DESPERTE, s.d., n.p.):

O yoga sabe a importância dos pés no equilíbrio corporal e é por isso que asanas na postura vertical desempenham um papel fundamental na prática. Aprenda a observar sua postura e a maneira como seu pé repousa no chão durante o treino, tente espalhar a planta do pé o máximo possível, movendo os dedos dos pés para cima e para baixo, de modo a fazer uma leve massagem por todo o corpo, dessa maneira você está ativando Pada Bandha (Pada – pé; Bandha – bloco, segure em sânscrito).

Além do Yoga, outras práticas simples como uma caminhada na grama já podem passar ao praticante os benefícios de estar descalço. A grama é um terreno confortável e que passa uma sensação de prazer ao se colocar os pés sobre ela. Então, nada melhor do que um passeio no parque como forma de ter um bom contato com a natureza.

Outras opções que não estão necessariamente ligadas às práticas na natureza são os esportes realizados em pisos artificiais (madeira, cimento, tatame), mas que tem uma grande importância histórica para as práticas descalço. Além do próprio Yoga já citado anteriormente e que apresenta um grande número de praticantes em estúdios ou salas específicas para a sua prática, vemos também a Ginástica comumente realizada sem uso de calçados. Isso porque o equilíbrio, a liberdade de movimentos e força dos pés, são elementos necessários para a realização dos movimentos ginásticos, sendo estes aspectos melhorados quando o indivíduo realiza os treinamentos descalço (CORDEIRO, 2016).

As lutas também aparecem como práticas tradicionalmente realizadas descalço, principalmente quando nos referimos às de origem oriental. Judô, Karatê, Jiu-Jitsu, Tae Kwon Do, Kickboxing, Muay Thai e incontáveis outras lutas são respeitadas às tradições e, dentre estas, está a de lutar descalço.

Em sua maioria, as lutas praticadas em tatames têm como uma das principais regras a proibição do uso de calçados no ambiente, até mesmo por uma questão de higiene, afinal, os praticantes estarão constantemente deitados no chão e caso os praticantes fiquem adentrado o espaço calçados poderão sujar o tatame. Mas, além disso, outros fatores são apontados na tradição das artes marciais, como por exemplo: a idéia de pureza. Ao se retirar os sapatos antes de pisar no tatame, as impurezas do mundo exterior são deixadas do lado de fora (BEZERRA, 2009).

Essa filosofia não é uma restrição apenas à cultura oriental, podemos citar a conexão religiosa estabelecida também no ocidente, por meio da Bíblia, por exemplo. No episódio da sarça ardente, em que Deus vai de encontro à Moisés, Ele ordena à Moisés: “Não te chegues para cá; tira os sapatos de teus pés; porque o lugar em que tu estás é terra santa” (BÍBLIA, Êxodo, 3, 4).

Ademais, o fator biomecânico é um dos argumentos utilizados para justificar o costume de se praticar as artes marciais descalço. Bezerra (2009, p. np) afirma:

Isto diz respeito ao fornecimento de energia quando socos e chutes são capazes de agarrar o chão a fim de tomar posições fortes e manter o equilíbrio. Todo aluno aprende que o poder começa no pé e é transmitido através do corpo até seu alvo. É o que todos nós nos esforçamos para atingir através de nossa prática constante. Se não pegar bem no chão, e manter posições fortes e introduzir torque (torção) em nossos chutes e socos, eles não serão muito poderosos.

Portanto, as lutas são uma boa alternativa, por mais que seja em um terreno artificial, mas que trazem na sua essência e na sua tradição valores relacionados ao

hábito de estar descalço que combinam muito bem com o que temos entendido como fundamentos para a criação desse novo hábito.

Por fim, podemos citar também as práticas aquáticas como atividades propícias a serem realizadas descalças. Por mais óbvia que possa soar essa idéia, ainda vale o lembrete, visto que mesmo essas atividades sofrem a influência do mercado, que se aproveitando da cultura consumista adotada nos dias atuais, tem ofertado sapatilhas próprias para o meio aquático, as quais tiram a liberdade dos pés durante o contato direto com a água (DE MEDEIROS, 2023).

Como opções de práticas corporais no meio líquido temos as mais clássicas, como a natação ou o mergulho. Ademais, há as alternativas de esportes de aventura, como: surfe, kitesurf, windsurf; stand-up paddle. E, até mesmo aquelas praticadas dentro de algum tipo de embarcação, como: a canoa havaiana, o kiaiak, e o rafting.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema escolhido como objeto de estudo se mostrou complexo em relação à busca por conteúdo relacionado às práticas realizadas por indivíduos descalços. Muitos artigos encontrados, por meio da busca das palavras-chaves, dizem respeito à questão biomecânica dos pés, principalmente, durante a modalidade da corrida. Assim, para uma visão mais humanizada do assunto ainda é necessário a realização de novos estudos sobre o tema discutido, a fim de enriquecer o conteúdo teórico e incentivar, desta forma, o aumento do hábito de andar e praticar atividades físicas com os pés descalços.

Vimos aqui que este hábito é algo “natural” do ser humano, presente no seu cotidiano desde os primeiros indivíduos que andaram sobre a Terra. Com a necessidade de proteção para os pés foram criados os primeiros calçados, mas com o passar do tempo eles adquiriram outras funções e serviram de objeto de diferenciação social. Além disto, o aspecto mercadológico crescente na sociedade moderna tornou o calçado algo inseparável do corpo, o que fez com que o hábito de andar descalço seja praticamente coibido em algumas populações.

Hoje, desenraizados da natureza, algumas pessoas e grupos têm buscado uma reconexão com a terra, pois percebem benefícios que o hábito de pisar/andar

descalço pode trazer para saúde de modo geral (não apenas biológica). É o caso dos defensores do *Grounding* que luta constantemente para propagar as coisas boas que o contato dos pés com o chão pode gerar. Do ponto de vista imunológico, alguns estudos apontam para a veracidade do antigo senso comum de que criança tem que andar descalça para criar imunidade. Para esses estudos, o campo magnético transmitido pela Terra apresenta efeitos anti-inflamatórios no corpo humano, o que ajuda a prevenir e tratar doenças de todas as naturezas.

Do ponto de vista pessoal, defendo a prática de ficar descalço por conta do despertar, por meio deste hábito, uma reconexão com a vida e com a natureza. Do ponto de vista profissional, defendo que esta reconexão com a natureza pode ser alcançada e produzida pelas diversas práticas realizadas em ambiente natural ou não. Além do ambiente em que a maioria delas são praticadas (possibilitando restabelecer o contato com a natureza), acredito que a sensação gerada durante essas práticas desperta um lado primitivo do ser humano, por meio da adrenalina e do sentimento de liberdade que elas viabilizam.

Portanto, ao aliar o campo da Educação Física com essa prática, podemos vislumbrar diversas formas de aplicarmos isso à rotina das pessoas por meio das práticas corporais na natureza. Destacamos que as práticas de contemplação e de lazer em meio à natureza emergem como uma boa alternativa para dar início a este novo hábito.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, J. Pré-história. **Toda Matéria**, © 2011 - 2023. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/pre-historia-caracteristicas-periodos/>>. Acesso em: 19 jun. 2023

BEZERRA, O. Karatê: a arte dos pés descalços. **Karatê das Meninas**, 2009. Disponível em: <<http://karatedasmeninas.blogspot.com/2009/09/karate-arte-dos-pes-descalcos.html?m=1>>. Acesso em 07 jul. 2023.

BÍBLIA, Português. A Bíblia Sagrada: Antigo e Novo Testamento. Tradução de João Ferreira de Almeida. Edição rev. e atualizada no Brasil. Brasília: Sociedade Bíblia do Brasil, 1969.

BORGES, A. Tire teus sapatos e caminhe sobre o solo. **Prateleira de Mulher**, 2020. Disponível em: <<https://prateleirademulher.com.br/tire-teus-sapatos-e-caminhe-sobre-o-solo/>>. Acesso em: 21 jun. 2023.

BRUHNS, H.T. **Lazer e Meio Ambiente: Corpos Buscando o Verde e a Aventura. Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.18, n.2, p. 86-91, 1997.

_____. Ecoturismo e caminhada: na trilha das idéias. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H.T. (Orgs.). **Viagens, lazer e esporte: o espaço da natureza**. São Paulo: Manole, 2006.

CHEVALIER, G.; PATEL, S.; WEISS, L.; CHOPRA, D.; MILLS, P. J. The Effects of Grounding (Earthing) on Bodyworkers' Pain and Overall Quality of Life: A Randomized Controlled Trial, **EXPLORE**, v. 15, n. 3, p. 181-190, 2019.

CORDEIRO, P. **Efeitos do treinamento de correr descalço em indivíduos saudáveis: uma revisão sistemática**. Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Especialização em Fisioterapia da Escola de Educação Física,

Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, p.25, 2016.

DE MEDEIROS, T. D. Melhores Sapatilhas Aquáticas. **Outside 360**, 2023. Disponível em: <<https://outside360.com.br/melhores-sapatilhas-aquaticas/>>. Acesso em: 18 jul. 2023.

DESPERTE suas raízes: A importância dos pés. **Yogateria [s.d.]**. Disponível em: <<https://yogateria.com.br/desperte-suas-raizes-a-importancia-dos-pes/>>. Acesso em : 06 jul. 2023.

ESTEVES, M. **Sapatilhas do futuro vão deixá-lo descalço (mas só se digitalizar os pés...)**. ZAP.aeiou. 2023. Disponível em: < <https://zap.aeiou.pt/sapatilhas-do-futuro-vao-deixa-lo-descalco-mas-so-se-digitalizar-os-pes-542894>>. Acesso em: 06 jul. 2023.

FRANCO, T. **ALIENAÇÃO DO TRABALHO: despertencimento social e desrenraizamento em relação à natureza**. **Caderno CRH**, v.24, n. 01, p. 171-191, 2011.

GIMUNOVÁ, M.; KOLÁROVÁ, K.; VODICKA, T.; BOZDECH, M.; ZVONAR, M. How barefoot and conventional shoes affect the foot and gait characteristics in toddlers. **PloS one**, v. 17(8), n. 0273388, 23 ago. 2022.

HALPEM, A.; VLUSNIKI, N.; MONTEIRO, C. A. **Uma epidemia em curso**. **Revista do Idec**, São Paulo, v. 81, p. 15-20. 2004. Disponível em: <https://www.idec.org.br/uploads/revistas_materias/pdfs/2004-09-ed81-capacidade-obesidade.pdf>. Acesso em 19 jun. 2023.

INGOLD, Tim. **Estar vivo: Ensaios sobre movimento, conhecimento e descrição**. Petrópolis: Editora Vozes, p. 70-94, 2015.

LAVOURA, T.N.; SCHWARTZ, G.M.; MACHADO, A.A. **Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos.** *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.22, n.2, p.119-27, 2008. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16687/18400>>. Acesso em: 28 jun. 2019.

LEAL, Adriele. Ensaio Acadêmico. 2013. Disponível em: <http://pt.slideshare.net/Adriele_Leal/estruturadoensaio>. Acesso em: 23 jul. 2023.

LIMA, V. **Os benefícios de caminhar descalço na praia.** Clínica de Podologia, 2016. Disponível em: <<https://clinicadepodologia.pt/2016/06/14/os-beneficios-de-caminhar-descalco-na-praia/>>. Acesso em: 06 jul. 2023.

MARINHO, A. **Natureza, tecnologia e esporte: novos rumos.** *Conexões*, v.1, n.2, p. 62-74, 1999. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8638030/5717>>. Acesso em: 28 jun. 2019

MENEGHETTI, F. K. O que é um Ensaio-Teórico?. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 15, n. 2, p. 320-332, 2011.

MENIGOZ, W.; LATZ, T. T.; ELY, R. A.; KAMEL, C.; MELVIN, G.; SINATRA, D. Integrative and lifestyle medicine strategies should include Earthing (grounding): Review of research evidence and clinical observations, *EXPLORE*, v. 16, n. 3, p. 152-160, 2020.

O'KEEFFE, Linda. **Sapatos: uma festa de sapatos de saltos, sandálias, chinelos.** Colônia, Alemanha: Konemann, 1996.

OSCHMAN, J. L.; CHEVALIER, G.; BROWN, R. The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *Journal of inflammation research*, v. 8, p. 83–96, 2015.

SAPATILHAS para que? Conheça Charles Albert o escalador que descalço encadena V14. **Blog da Escalada**, 2017. Disponível em: <<https://blogdescalada.com/sapatilhas-para-que-conheca-charles-albert-o-escalador-que-descalco-encadena-v14/>>. Acesso em: 06 jul. 2023.

SCHAPPO, M. G.; SCHAPPO, F. B. “Grounding” corporal não vai ajudar a sua saúde. **Revista Questão de Ciência**. 2022. Disponível em: <<https://www.revistaquestaodeciencia.com.br/artigo/2022/05/05/grounding-corporal-nao-vai-ajudar-sua-saude>>. Acesso em: 21 jun. 2023.

SIMÕES, A. P. Benefícios de andar descalço. **Ana Paula Simões**, © 2021. Disponível em: <<https://www.anapaulasimoes.com.br/nossos-artigos/beneficios-de-andar-descalco/>>. Acesso em: 21 jun. 2023.

SINATRA, S. T.; SINATRA, D. S.; SINATRA, S. W.; CHEVALIER, G. Grounding - The universal anti-inflammatory remedy. **Biomedical journal**. v. 46(1), p. 11–16, 2023.

Kaíque Simões Canholato

Retornando às raízes:

A busca do homem pelo (re)encontro com a natureza por meio das práticas corporais descalço

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau em Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 24 de julho de 2023.

COMISSÃO EXAMINADORA


Ana Carolina C Rigoni

Prof. Dra. Ana Carolina Capellini Rigoni

Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo
(Orientadora)

Profa. Dr. Ubirajara de Oliveira

Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo

Documento assinado digitalmente
 MAURICIO DOS SANTOS DE OLIVEIRA
Data: 24/07/2023 22:18:42-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira

Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
UBIRAJARA DE OLIVEIRA - SIAPE 2340851
Departamento de Desportos - DD/CEFD
Em 24/07/2023 às 22:24

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
<https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/757193?tipoArquivo=O>