

**Tabela I - Síntese dos estudos incluídos.**

<b>Estudo Design</b>	<b>Amostra</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Medidas de desfecho</b>	<b>Resultados/Conclusão</b>
Khowailed <i>et al.</i> , 2015. / ECC	12 mulheres, corredoras recreacionais (idade 25,7 ± 3,4 anos).	Examinar os efeitos de um programa de treinamento de seis semanas de correr descalço em medidas cinéticas.	Treinamento de seis semanas, que inclui várias atividades, realizado 3 vezes por semana, durante cerca de 25 minutos em cada sessão. Os indivíduos foram avaliados calçados e descalços, antes e após o período de treinamento.	Eletromiografia para análise de ativação muscular e plataforma de força para análise cinética.	Nas medidas da condição descalça, após a intervenção, foram observadas mudanças significativas como maior ativação do gastrocnêmio lateral na fase de pré-ativação e postura, menor magnitude da força de impacto, menor comprimento da passada, maior frequência de passos com consequente tempo de passos diminuído. Não houve diferença estatística sobre o músculo tibial anterior entre a condição de calçado e descalço. Os achados contribuem para um menor risco de lesão nos indivíduos descalços.
McCarthy <i>et al.</i> , 2014. / ECA	19 mulheres, atletas (idade 30 ± 4 anos), divididas em grupo controle (calçados) e grupo experimental (descalços)	Investigar os efeitos de um programa de transição para correr descalço em medidas cinemáticas da corrida.	Treino progressivo de correr descalço, 3 vezes por semana, durante 12 semanas, com tarefas variadas. O grupo controle continuou com sua atividade de corrida calçado.	Análise cinemática através de sistema de análise de movimento 3-D.	O grupo experimental apresentou alterações cinemáticas significativas em membros inferiores, quando comparado ao grupo controle, tais como: menor tempo de contato com o solo, mudança do padrão de contato inicial com o solo, maior flexão de joelho e flexão plantar. Os autores sugerem que o padrão desenvolvido ao longo do tempo pela corrida descalça poderia ter benefícios de desempenho e talvez levar a taxas de lesão mais baixas.
Tam <i>et al.</i> , 2015. / ECC	15 homens, corredores recreacionais (idade 27,8 ± 5,1 anos).	Determinar a influência de um programa de treinamento descalço progressivo de oito semanas no custo do transporte de oxigênio e em variáveis espaço-temporais.	Programa de treinamento progressivo de oito semanas de correr descalço, 3 vezes por semana. A corrida descalça foi incluída ao final do treinamento dos participantes, de forma gradual: Semana 1 - Ambiente interno,	Análise cinemática através de sistema de análise de movimento 3-D e análise de gases respiratórios.	Nas medidas da condição descalça, após a intervenção, foi observado tempo de contato com o solo significativamente mais curto. Não houve diferenças significativas entre calçados e descalços nas variáveis: comprimento do passo, flexão plantar e frequência da passada. Um menor tempo de contato com o solo foi suficiente para promover menor custo de oxigênio nos indivíduos descalços.

			<p>2 a 3 minutos de corrida; Semana 2 - superfície externa segura, 3 a 5 minutos de corrida;</p> <p>Semana 4 - várias superfícies ao ar livre; 10 a 40 minutos de corrida. Os indivíduos foram avaliados calçados e descalços, antes e após o período de treinamento.</p>		
Tam <i>et al.</i> , 2016. / ECC	26 homens, corredores recreacionais (idade $28,8 \pm 5,4$ anos).	Investigar os efeitos de um programa de treinamento progressivo de oito semanas de correr descalço em medidas cinemáticas.	Treinamento progressivo de oito semanas, dividido em três sessões por semana, em que o indivíduo corria inicialmente 35 minutos por sessão com os pés calçados e 10 minutos adicionais descalços. Os indivíduos foram avaliados calçados e descalços, antes e após o período de treinamento.	Análise cinemática através de sistema de análise de movimento 3-D e eletromiografia de superfície para avaliar padrão de ativação muscular.	Nas medidas da condição calçada, após a intervenção, foi observado maior frequência da passada e menor tempo de contato com o solo. Já a condição descalça apresentou menor comprimento do passo, maior ativação dos músculos posteriores da coxa e ativação menor dos anteriores da coxa. Porém, as alterações não foram estatisticamente significativas. Assim, um programa de 8 semanas não foi capaz de provocar mudanças biomecânicas consideráveis nos indivíduos descalços.

Utz-Meagher1 <i>et al.</i> , 2011. / ECC	15 corredores treinados (14 homens e 1 mulher), com idade entre 18 e 24 anos.	Investigar as diferenças biomecânicas entre correr calçado e descalço, antes e após um programa de treinamento descalço.	Treino de duas semanas, com dez sessões. Os participantes correram descalços por cinco minutos, ao final dos treinos de rotina durante a primeira semana, e dez minutos, ao final dos treinos de rotina durante a segunda semana. O treino descalço foi executado em uma pista coberta de 200 metros. Os indivíduos foram avaliados calçados e descalços, antes e após o período de treinamento.	Plataforma de força e câmeras/software de análise de vídeo para avaliação cinética e cinemática.	Nas medidas da condição descalça, após a intervenção, foram observados menores ângulos do pé (não especificam a articulação), tempo de contato com o solo mais curto, menor comprimento do passo, força de contato inicial menor e pico de força total (força de reação do solo) inferior quando comparado à condição calçada. Os autores consideram as alterações biomecânicas benéficas para o corredor.
Villiers & Venter., 2014. / ECA	20 mulheres, atletas (idade $20 \pm 2$ anos), divididas em grupo controle (calçados) e grupo experimental (descalços).	Determinar os efeitos de um programa de treinamento de oito semanas de correr descalços sobre a estabilidade do tornozelo, agilidade e velocidade.	Programa de exercícios específicos realizados, progressivamente, descalços (5 minutos descalços na primeira semana, até 30 a 45 minutos, na oitava semana), de duas a três sessões por semana, variando entre 30 e 45 min/sessão. O grupo controle fez o mesmo treinamento calçado.	Uso de luzes de temporização para medir velocidade, teste 505 – agilidade (tempo gasto de corrida do jogador de um ponto ao outro), plataforma Biodex Balance System SD (para análise da estabilidade do tornozelo)	O grupo experimental melhorou significativamente a sua estabilidade global e agilidade. Quanto à velocidade, não houve melhora estatisticamente significativa no grupo descalço. O grupo calçado não obteve melhorias significativas em nenhum dos testes. Pode-se concluir que o treinamento descalço teve um efeito positivo na agilidade e estabilidade do tornozelo, o que poderia melhorar o desempenho no <i>netball</i> e desempenhar um papel na prevenção de lesões no tornozelo.
Warne & Warrington 2014. / ECC	15 homens, corredores treinados (idade $24 \pm 4$ anos).	Avaliar o efeito de quatro semanas de familiarização de correr descalço, quando comparado à corrida com calçado.	Treino de quatro semanas com corrida na esteira, de 6 a 7 dias/semana (mínimo de 50 km/semana), e competição em eventos de meia distância (800-5000m).	Teste de $VO_2$ máximo com análise dos gases respiratórios.	Nas medidas da condição descalça, após a intervenção, foi observado menor custo no transporte de oxigênio, obtendo uma melhora na economia de energia, quando comparado a corredores calçados.

---

O tempo de treinamento começou com 30 minutos na primeira semana e alcançou de 90 a 120 minutos na quarta semana. Os indivíduos foram avaliados calçados e descalços, antes e após o período de treinamento.

---

\* ECC = Ensaio Clínico Controlado; ECA = Ensaio Clínico Aleatorizado.