

Precauções sobre o planeamento do percurso de caminhada

Estratégias para escolher sapatos de caminhada

A caminhada é uma actividade de relaxamento ao ar livre para muitos habitantes da cidade. No caso de praticar corrida na Colina de Guia, ou passear no Trilho de Coloane, basta utilizar roupas casuais e ténis normais. Todavia, no caso de fazer caminhada e necessitar de subir uma montanha com milhares metros de altitude, perante esta cadeia montanhosa, como é que se deve vestir? Como é que se escolhe equipamentos adequados para proteger o corpo de lesões e concluir o percurso com segurança, é fundamental informar-se dos conhecimentos profissionais nesta matéria.

Neste boletim, foi convidado o presidente da Associação de Juventude San Ngai de Macau, Leong Kit Chong, para apresentar como se escolhe equipamentos adequados, nomeadamente os pontos essenciais para escolher sapatos de caminhada, com vista a permitir aos consumidores fazer actividades ao ar livre de forma confortável e segura e divertir-se com a caminhada na natureza.

Precauções sobre o planeamento do percurso de caminhada

Leong Kit Chong apontou que, após a pandemia, mudou a vida dos habitantes da cidade, muitos dos quais passaram a fazer caminhada ao ar livre para se relaxar e aliviar o stresse do dia-a-dia. Em Macau, devido às restrições geográficas, não são muitos os caminhantes, mas em outros locais, como no Interior da China, são registadas anualmente mais de centenas de milhões de pessoas que participam nas actividades ao ar livre.

Há publicações nas redes sociais a questionar se é suficiente fazer caminhada com apenas os pés? Leong Kit Chong respondeu que, para fazer caminhada, são vários os factores considerativos, como o tempo meteorológico, a geografia, os aspectos pessoais, o plano e os equipamentos.

Em concreto, o tempo meteorológico refere-se ao estado da atmosfera do local onde se realizam as actividades ao ar livre, e à duração necessária para concluir o percurso definido. A geografia refere-se ao

ambiente geográfico ao longo do percurso de caminhada, isto é, ao conquistar os trilhos de montanha a média altitude entre 1.000 e 2.000 metros, são comuns as áreas florestais com plantas abundantes, predominantemente constituídas por caminhos rurais lamacentos, enquanto nos trilhos de montanha a alta altitude superior a 3.000 metros de altitude, existem menos plantas por causa da alta altitude e por isso os caminhos são muitas vezes cascalhosos. Os aspectos pessoais referem-se aos factores subjectivos e objectivos associados ao próprio caminhante, como a sua capacidade física, as técnicas e as experiências. Aliás, também é relevante clarificar bem qual é a meta definida para fazer a caminhada - pretende apenas tirar fotografias e dar um simples passeio ou chegar ao pico num determinado prazo, pois, a caminhada num local a alta altitude é sempre um grande desafio para as pessoas que vivem nas áreas costeiras a baixa altitude. O plano refere-se ao planeamento do percurso de caminhada a conquistar, incluindo a distribuição das

distâncias de caminhada que necessita de concluir por cada dia, e a pesquisa de postos de socorro instalados ao longo do percurso para ver se é possível emitir um sinal de socorro em situações de emergência. Os equipamentos referem-se à utilização de roupas, sapatos e meias adequados conforme o percurso planeado, levando consigo água e alimentos suficientes consoante a existência ou não de pontos de abastecimento ao longo do percurso.

Quando se encontra numa alta montanha, a mudança do tempo ocorre num só instante, podendo começar já a chover a potes subitamente. Mesmo que de manhã o sol esteja ameno como na Primavera, ao meio-dia o calor pode ser intenso como no Verão e à noite pode soprar vento frio e penetrante como no Inverno, como se experimentasse as quatro estações num único dia. Visto isto, a utilização de roupas, sapatos e meias adequados não só protege o corpo de lesões, como também torna a caminhada mais confortável e agradável.

Pontos essenciais para a escolha e compra de sapatos de caminhada

Leong Kit Chong apresentou os pontos essenciais a considerar ao escolher os sapatos de caminhada: o primeiro ponto é o nível de conforto e o segundo é o nível de protecção. Em função das características do percurso, pode-se utilizar diferentes tipos de sapatos de caminhada.

- Embora os sapatos de caminhada resistentes à água e permeáveis custem um preço mais alto, podem manter os pés secos e não pegajosos, maximizando assim o nível de conforto.
- Deve-se escolher os sapatos com atacadores por poder fazer ajustamento conforme a forma dos pés, de modo a ficar ajustados aos mesmos e evitar o surgimento de bolhas.
- Ao fazer compras, deve-se experimentar pessoalmente os sapatos e optar pelos sapatos adequados à forma dos pés. Convém escolher uns sapatos com tamanho ligeiramente maior, de modo a assegurar espaços suficientes para os dedos e evitar atritos nos pés.
- Sendo muito importante a combinação com meias, são recomendadas as meias de lã ou as meias profissionais para caminhada, que não só asseguram o isolamento térmico e a permeabilidade e também oferecem efeitos desodorantes e antibacterianos por natureza do seu material.

Pontos essenciais para a escolha de diferentes tipos de sapatos de caminhada:

	Sapatos de caminhada de cano baixo	Sapatos de caminhada de cano médio	Sapatos de caminhada de cano alto
Circunstâncias aplicáveis	Duração de um dia e curta distância Com carga leve (inferior a 5kg)	Duração de vários dias e média e longa distância Com carga média (entre 5kg e 10kg)	Duração de vários dias e longa distância Com carga pesada (superior a 10kg)
Percursos de caminhada ou terrenos aplicáveis	Trilhos a baixa altitude, como zonas rurais perto da cidade ou caminhos de lazer lisos e fáceis.	Trilhos a média e alta altitude, como os terrenos complexos, principalmente mistos de terrenos acidentados e cascalhosos e terrenos molhados e lamacentos.	Trilhos a alta altitude, principalmente com os terrenos complexos como encostas íngremes de cascalho, escarpas e neve. Ao fazer caminhada na neve, deve-se utilizar crampons para evitar derrapagem.
Nível de conforto	São leves e têm alta flexibilidade e boa permeabilidade ao ar e ao calor.	Têm peso médio e oferecem um bom equilíbrio. O amortecimento na parte inferior é relativamente macio e confortável.	São volumosos e têm pouca flexibilidade. São relativamente térmicos, mas não têm boa permeabilidade ao ar.
Nível de protecção	Oferecem protecção insuficiente para os tornozelos, não sendo adequados para carga durante longo tempo ou terrenos acidentados. As areias e as lamas podem entrar facilmente nos sapatos.	Proporcionam uma boa envolvente aos tornozelos, oferecendo um excelente suporte e reduzindo a entrada de objectos alheios. As solas possuem ranhuras profundas e uma tracção excepcional.	Oferecem maior protecção e suporte. As solas possuem ranhuras profundas e uma tracção excepcional. A parte exterior é robusta e durável, que se focaliza em reforçar a protecção dos dedos e do tornozelo. Mesmo ao pontapear as pedras, os sapatos conseguem dissipar o impacto, evitando entorses.



Leong Kit Chong demonstrou os equipamentos a utilizar para caminhada de dois ou três dias



Leong Kit Chong demonstrou os equipamentos a utilizar para caminhada de um dia



Ao fazer caminhada, deve-se levar alimentos simples, pequenos e fáceis de ser absorvidos, como chocolate, frutas secas, biscoitos e rebuçados de sal.



Estojo de primeiros socorros. Durante a caminhada, podem ocorrer escoriações ou entorses, devendo assim o estojo de primeiros socorros incluir material para tratar feridas, fazer hemóstase e pensos, desinflamar e aliviar a dor.