



A escalada transforma o corpo, a mente e traz uma enorme sensação de bem-estar. Para aqueles que gostam de aventura e querem fugir das academias convencionais, a modalidade pode ser uma ótima alternativa

POR EDUARDO FERNANDES

Neste universo tão vasto da atividade física, muitos encontram longe das academias aventuras um tanto quanto diferentes. E, para além disso, uma alternativa de manter a saúde em dia sem precisar “puxar ferro”, como dizem os malhadores de plantão. Na escalada, que tem feito grande sucesso, a força bruta é apenas uma das engrenagens necessárias nesse esporte que exige um trabalho mais integral do corpo.

De acordo com Daniel Dionisio, professor de educação física, preparador físico e treinador, a escalada é, frequentemente, associada à força, mas, na prática, trata-se de um esporte muito mais complexo e refinado. “Diferentemente da musculação tradicional, que trabalha movimentos mais isolados e previsíveis, a escalada exige ativação constante da musculatura profunda do corpo”, explica.

Assim, core, ombros e quadris atuam como estabilizadores durante todo o percurso, enquanto mãos e pés realizam ajustes precisos de força e posicionamento, o que desenvolve de forma intensa a coordenação motora fina. “A busca por novos apoios na rocha ou na parede amplia a consciência corporal. Cada movimento obriga o praticante a entender melhor o próprio corpo no espaço, explorando rotações, extensões e mudanças de base”, acrescenta o especialista.

Com isso, esse processo favorece uma flexibilidade funcional, construída a partir do movimento real, e não apenas de alongamentos isolados. “Apesar do senso comum, a escalada não é um esporte de força bruta. O condicionamento cardiovascular desempenha papel importante, especialmente em vias mais longas ou sessões contínuas de treino. Um bom preparo cardiorrespiratório contribui para melhor controle da respiração, recuperação entre movimentos e manutenção da técnica ao longo da atividade.”

## Do desânimo à paixão

O advogado Matheus Santos Vilela, 32 anos, é a prova viva de como essa modalidade pode resgatar quem está em guerra com a balança ou com a rotina sedentária, sobretudo se estiver precisando de uma nova aventura. Em 2015, desmotivado com o ambiente