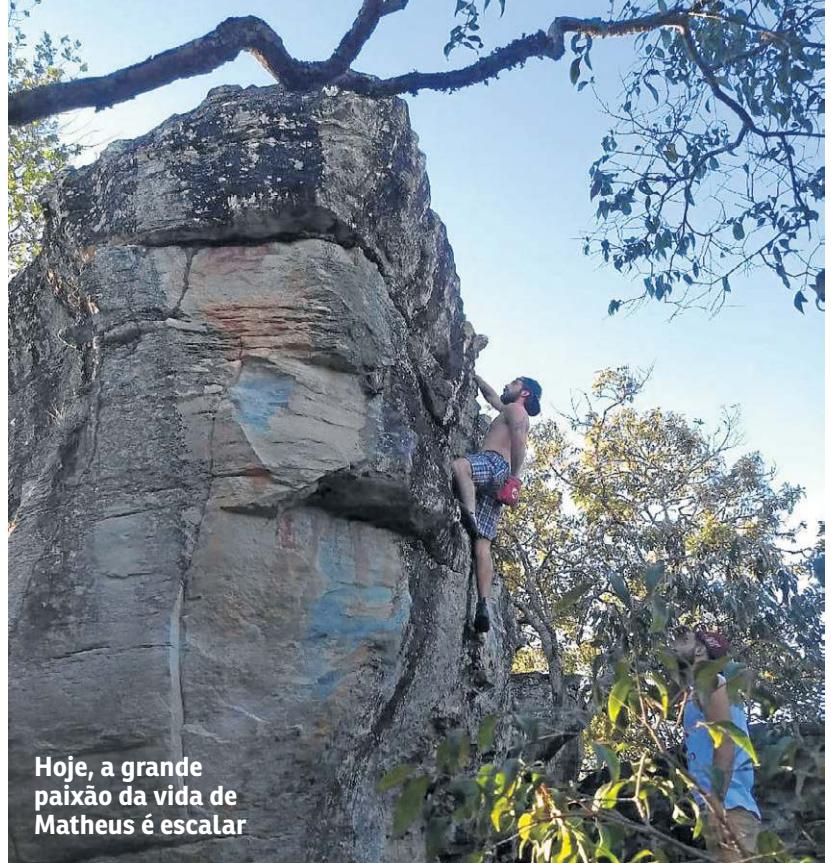


Fotos: Arquivo pessoal



Hoje, a grande paixão da vida de Matheus é escalar



É escalando ao livre que o advogado sente mais adrenalina

das academias convencionais, ele aceitou o convite de um amigo para uma aula experimental. "Fez a adrenalina correr no corpo. Como a gente gosta de dizer no meio: o mosquito picou", brinca.

Hoje, com 10 anos de prática, ele frequenta picos outdoor (ao ar livre) como Cocalzinho (GO) e Belchior (DF). Para ele, o impacto físico foi imediato, mas o mental foi o que o prendeu. "A musculatura mais requisitada é a do antebraço. Ninguém lembra que existe até ficar uma semana sem conseguir segurar uma caneta. Mas a mente é muito exigida também. Na pedra, você lida com altura, exposição a quedas e até animais. É preciso resiliência para lidar com a frustração de não conseguir completar uma via e voltar outro dia para tentar", conta o advogado.

Atualmente, Matheus pratica a modalidade três vezes na semana. Nos outros dias, faz somente um fortalecimento na academia. "Brasília tem três academias mais tradicionais de escalada, Eleva, UBT e Vértice", ressalta. Na visão do advogado, fazer ao ar livre requer um psicológico forte, especialmente por determinados fatores externos.

"Outra diferença relevante é que você precisa investir em bons equipamentos para escalar na pedra, ou ir com alguém que os tenha. A pedra costuma ser mais abrasiva e é mais difícil ler a rota que você precisa traçar para fazer seu boulder (moda-

## Diferenças

**Indoor:** ambiente controlado, colchões fixos e rotas sinalizadas.

**Outdoor:** exposição ao clima, leitura complexa da rocha e maior uso de equipamentos.

**Segurança:** no outdoor, a confiança no parceiro de segurança é redobrada.

## Terapia vertical e resiliência

Segundo o educador físico Emanuel Victor, a escalada promove ganho de força, resistência muscular, mobilidade, equilíbrio e condicionamento. Além de toda a parte mental, como foco, concentração, capacidade de resolver problemas e controle emocional. Nesse risco calculado, que é se aventurar em uma modalidade atípica, o profissional afirma que o aluno aprende a lidar com diversas variáveis, como controle do medo, tomada de decisão, estratégia e paciência.

"Isso tudo em um lugar nada 'confortável', como uma montanha a determinados metros de altura. Essas habilidades acabam sendo transferidas para a vida cotidiana, ajudando a enfrentar desafios com mais calma e estratégia", detalha. Hoje, a escalada está mais presente em academias e até mesmo em lugares especializados para isso. Oferecendo níveis de dificuldade, alturas e desafios para boa parte do público.

Para aqueles que desejam entrar nesse mundo, o cuidado maior está na progressão. "Como em todo esporte que você esteja iniciando, o ideal é sempre respeitar o progresso e evitar movimentos arrojados. Fazer um bom aquecimento, seguir as instruções e individualizar seu processo é a chave para evitar qualquer tipo de lesão ou até mesmo de frustração no esporte."

lidade praticada em pequenas formações rochosas ou paredes artificiais) ou sua via. Na academia toda via ou todo boulder são bem marcados, você logo sabe onde pegar ou pisar. Ao ar livre, alguns movimentos precisam ser deduzidos, cada pessoa faz de um jeito", finaliza.

A paixão pela escalada é tão contagiosa que moldou a vida pessoal de Matheus. Ele apresentou o esporte à esposa durante um encontro na pedra, regado a pamponha e adrenalina. "Como ela gostava de natureza, acabei a convidando. Nós sempre escalamos juntos, ela faz minha segurança e eu a dela. Vivemos esse universo. Nossa ensaio de casamento foi escalando: ela de vestido, eu de terno, fazendo uma via no Belchior", relembra.