Escalando no estado de São Paulo: levantamento dos ginásios e dos praticantes

https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2024e38195179

Dimitri Wuo Pereira*
Julia Maria Rosa da Silva**
Yasmin de Brito Souto Maior***

*Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
**Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte, São Paulo, SP, Brasil.
***Universidade de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, Brasil.

Resumo

A prática da escalada esportiva vem crescendo, principalmente nos últimos anos, com a inclusão do esporte nos Jogos Olímpicos, mostrando maior aderência da população, apesar da necessidade de investimento para praticá-la. O presente estudo levantou e analisou os espaços dessa prática indoor do estado de São Paulo e os escaladores que frequentam esses espaços. O método utilizado foi pesquisa descritiva exploratória contando com a aplicação de questionário, cuja amostra foi formada por 28 espaços de escalada e 152 sujeitos, praticantes de escalada, sendo: 102 homens e 50 mulheres, todos com idade igual ou superior a 18 anos. Como resultado foi possível perceber que os espaços se preocupam com o fomento do esporte; com a prática orientada por profissionais qualificados; proporcionam eventos para socialização e divulgação da escalada; oferecem equipamentos específicos e outras atividades para melhorar a técnica e o desempenho dos praticantes. Em relação aos escaladores, foi observado que utilizam esses espaços como forma de preparação para depois escalar em ambiente natural; ganhos na saúde; praticam de forma recreativa mais do que competitiva, preferindo principalmente o estilo guiada/top rope; e que têm no fator psicológico sua maior dificuldade. Conclui-se que a escalada indoor ampliou-se no estado de São Paulo, bem como o interesse dos praticantes pela prática, em especial as mulheres.

Palavras-chave: Escalada; Esporte; Aventura; Parede de Escalada.

Introdução

A escalada é uma prática que, desde o final do século XX, se avoluma em praticantes e locais para ascender, pois, se em seu princípio, eram apenas as montanhas e rochas, o alvo dos praticantes, agora também são as paredes artificiais e espaços específicos, construídos para a diversão, competição e educação das pessoas[1].

A segurança da prática em paredes artificiais é um dos motivos que gerou maior acessibilidade e a tecnologia foi uma aliada ao desenvolvimento do esporte nos últimos anos[2,3]. A evolução de equipamentos: cordas de alta resistência; mosquetões de alumínio; cintos de segurança confortáveis (cadeirinhas); freios automáticos para travar as quedas; sapatilhas com grande aderência; uso do pó de carbonato de magnésio para manter as mãos secas; a criação de agarras, em resina plástica, que imitam as saliências das rochas, tornaram a escalada em paredes artificiais uma modalidade atrativa e independente da própria escalada na natureza. Ressalta-se que esses ambientes garantem: "[...] o acesso à prática da escalada mesmo em regiões sem montanhas", como é observado

por Pereira e Nista-Piccolo[1]. Inclusive na Holanda, um país sem elevações geográficas vultosas, há uma das maiores paredes de escalada do mundo, chamada Excalibur, com mais de 30 metros de altura.

Para muitas pessoas, a atividade *indoor* é a porta de entrada para a prática da escalada, porque diminui a dependência de cursos específicos e de uma quantidade de equipamentos de proteção obrigatórios na natureza. Ela pode ser praticada independente das intempéries e por se localizar, predominantemente, nos centros urbanos, diminui os deslocamentos para a diversão[4,5]. Certamente, a escalada na natureza também gera prazer, mas os riscos maiores geram cuidados específicos devido a altura, isolamento do meio urbano, os materiais de segurança, a logística adequada de transporte, alimentação, hidratação e hospedagem, que a escalada indoor não requer. Dessa forma, se torna um esporte mais acessível, para todos os perfis de praticantes, desde crianças até idosos, além de ser uma atividade inclusiva para deficientes, bastando fazer as adaptações necessárias para garantir a segurança de todos[6].

Para Pereira[7]:

> [...] o crescimento da escalada como cultura de movimento é evidente pelo aparecimento de diversos ginásios e muros de escalada espalhados pelo país nos últimos anos, tanto quanto pelo número crescente de pessoas desafiando-se nas montanhas, que são palco das explorações e diversões destas pessoas.

Neste aspecto, ainda há pouco conhecimento a respeito das paredes artificiais para a prática da escalada e das motivações das pessoas, por esse novo tipo de cultura corporal. Conhecer mais sobre esses espaços, seus benefícios aos praticantes, suas propostas de trabalho, seus custos, as atividades que propõem, o público que se interessa pela atividade são meios de compreendermos a expansão da escalada indoor nos últimos anos. Acredita-se que a inserção da escalada nos Jogos Olímpicos de Tóquio, trouxe ainda mais destaque na mídia para o esporte, criando ainda mais interesse[8].

Bertuzzi et al.[9] sustentam que a escalada em paredes artificiais ficou conhecida como "escalada esportiva indoor" pois, apesar de ter surgido na Europa, foi nos Estados Unidos da América, na década de 1990, seu crescimento mais vertiginoso. No Brasil, em 1993, foi construído o primeiro espaço voltado para a prática, na cidade de São Paulo. Apesar dessas informações preliminares que a literatura apresenta, as duas últimas décadas foram decisivas para que outros espaços de escalada fossem criados e identificá-los pode proporcionar conhecimentos sobre o que o público espera desses lugares e imaginar novos contornos para a prática de atividade física, seja em espaços públicos ou privados para as futuras gerações.

Muitos benefícios físicos e psicológicos podem ser desenvolvidos na escalada, como: incremento da força muscular; melhoria no equilíbrio; na coordenação motora; no controle sobre os movimentos corporais; na flexibilidade, sem contar nos aspectos psicossociais, como: coragem; companheirismo; determinação; persistência que a escalada proporciona[6,10,11]. Talvez sejam esses múltiplos alcances que estejam atraindo as pessoas para a escalada, pois aliam o desenvolvimento corporal à capacidade de desafiar-se e encontrar seus próprios limites, não contra um adversário, mas em relação ao ambiente vertical e ao desejo de atingir patamares mais elevados de autoconfiança e superação.

Como a escalada está, a cada dia, incorporando-se mais à cultura corporal brasileira e a escalada indoor obteve uma maior divulgação com sua inserção nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, que ocorreram no ano de 2021, devido à pandemia do COVID 19[12], esta pesquisa pretende investigar o crescimento da escalada indoor no estado de São Paulo, tendo como objetivos específicos saber: 1) como são os espaços e atividades que os ginásios e paredes de escalada oferecem ao público; 2) qual o perfil dos adeptos da escalada indoor e seus hábitos, para que se compreenda suas preferências e dificuldades para a prática.

Método

Tratou-se de uma pesquisa descritiva exploratória, com abordagem quantitativa e qualitativa, devido à novidade do tema, pois pretendeu-se adentrar num campo pouco conhecido pela ciência[13].

Os procedimentos elencados para a pesquisa foram a pesquisa bibliográfica, o levantamento das paredes de escalada e ginásios específicos para a prática do esporte no estado de São Paulo, através da busca nos sites da internet pelo Google e a aplicação de dois questionários, elaborados pelos pesquisadores; um deles a ser respondido, primeiramente pelos responsáveis pelos espaços de escalada e, em seguida, outro questionário a ser respondido pelos praticantes de escalada desses espaços.

Foram encontrados 38 espaços para escalada indoor em todo o estado, através do Google, compreendendo a capital, o interior e o litoral. Os responsáveis pelos espaços de escalada foram contactados através de e-mail ou redes sociais como *Facebook, Instagram e Whatsapp* recebendo um formulário a ser preenchido. E os praticantes foram contatados através das redes sociais dos pesquisadores e da divulgação da pesquisa nos próprios espaços de escalada.

Como critério de inclusão, foram enviados os questionários a todos os espaços com paredes de escalada, públicos e privados do estado de São Paulo. Como critério de exclusão foi adotado, que os ginásios, que não respondessem o questionário dentro do prazo determinado, mesmo após contato telefônico e via redes sociais, não fariam parte da pesquisa. Entre os praticantes, a exclusão ocorreu para pessoas menores de 18 anos ou pela confirmação de que a pessoa escalava apenas na natureza.

Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética da Universidade Nove de Julho, parecer CAAE 882.781, 2014.

As questões do questionário, aos responsáveis pelos locais de prática de escalada, foram: Identificação do local, com nome e ano de inauguração. Estilo de escalada oferecido. Área construída de paredes de escalada. Quantidade de agarras. Valores cobrados para os usuários. Quantidade de usuários. Serviços de escalada e de outras práticas corporais oferecidas. Porcentagem de frequentadores. Tipo de profissional atuante no espaço.

As perguntas voltadas ao público escalador foram: Identificação do usuário, com nome, idade, número do calçado, peso e altura. Quem apresentou o esporte à pessoa. Tipo de alimentação. Participação em campeonatos. Tipo preferido de escalada. Em que ambiente foi a primeira experiência na escalada e quais as principais dificuldades a pessoa sente ao praticar a escalada.

A distribuição dos questionários e obtenção de respostas foi realizada no período de 10 de outubro a 30 de dezembro de 2021 e contou com a participação de 28 ginásios, dos 38 encontrados no mapeamento inicial. Também participaram 152 frequentadores de ginásios e paredes de escalada, sendo 102 homens (67,1%) e 50 mulheres (32,9%).

A análise foi realizada com estatística simples, por meio do Microsoft Excel, e discutida a partir das orientações de González Rey[14], que afirma o caráter interpretativo do pesquisador, a partir da confrontação da pesquisa de campo com o referencial bibliográfico específico.

Resultados

Os espaços de escalada

Obteve-se como resultado que, em média, as paredes de escalada surgiram há 10 anos, sendo que as duas paredes mais antigas localizadas em universidades foram inauguradas há 30 anos e 14,2% do total iniciaram suas atividades entre 2020 e 2021, com 46,5% delas tendo aparecido após 2016 e 17,8% começaram antes do ano 2000.

Os espaços de escalada oferecem em geral dois tipos de modalidades, a primeira são as vias esportivas/guiadas[a] e top *rope*[b] (ambas com uso de corda para segurança) e a segunda são os *boulders*[c]. Dentre os espaços entrevistados, obtivemos: 3,5%

que oferecem apenas vias com uso de corda, 35,7% oferecem somente *boulders*, e 60,7% oferecem ambos os estilos.

Em média, o tamanho das paredes de escalada dos espaços é de 133m², com 3202 agarras em cada uma, observando que esta quantidade de agarras é a soma das que ficam presas às paredes, mais o estoque reserva que fica guardado para uso posterior. Os menores espaços têm cerca de 20m² e aproximadamente 150 agarras, enquanto os maiores chegam até 600m² e com mais de 30 mil agarras.

Além da escalada nas paredes, os espaços possuem equipamentos que contribuem para o treinamento dos frequentadores, sendo: *fingerboard*, uma tábua com pegas diversas para pendurar-se e treinar a força (20 espaços); *campusboard*, consiste em ripas, buracos e agarras presas à uma tábua, também para pendurar-se com distâncias regulares entre elas (16); barras fixas (16); *slackline*, fita esticada horizontalmente para atravessar equilibrando-se sobre ela (8); *moonboard*, uma parede inclinada com agarras e leds ligados a um aplicativo, que varia as vias automaticamente (4); diversos equipamentos como pesos livres, caneleiras, fitas elásticas, entre outros (15). Importante ressaltar a existência de *spraywall* (paredes com agarras colocadas aleatoriamente, sem vias demarcadas), em 85,7% dos ginásios.

Dentre os espaços de escalada, 39,2% oferecem somente a própria modalidade e os 60,8% restantes apresentam outras atividades como: treinamento funcional (12), alongamento (10), yoga (6), *slackline* (6), tecido acrobático (3), pilates (7), musculação (6), circo (1), *parkour* (1).

Destaca-se também que, além de outras atividades motoras, 53,5% oferecem escolinha de escalada para crianças, 78,5% realizam eventos competitivos e festivais de escalada e 64,2% oferecem vivências de escalada na rocha aos frequentadores.

Em relação aos gastos para frequentar um ginásio de escalada, o valor médio da mensalidade foi calculado em R$186,90, já o custo para uma diária foi de R$39,20. Esses valores não incluem os espaços gratuitos, ou aqueles que realizam cobrança simbólica, apenas para manutenção do local, como são os casos de sete paredes que se encontram em locais públicos, instituições recreativas e Universidades, que oferecem a prática sem objetivo comercial, ou então, são academias de ginástica que oferecem a escalada incluída nos planos para os clientes, mas não cobram um valor extra pelo serviço.

Os profissionais que trabalham nos espaços de escalada

Cerca de 71% dos ginásios de escalada possuem profissionais da área da Educação Física, filiados ao Conselho Regional da Educação Física (CREF). Os ginásios possuem também *route setters*[d], dentre eles, 71% contam com seus próprios route setters, e os restantes, 29%; contratam outros profissionais para o serviço, além de contar com seus próprios, ou não os possuem, possivelmente mantendo as montagens de vias pelos próprios usuários dos espaços.

Quem são os escaladores

Dos 152 participantes, 67,1% são homens e 32,9% são mulheres, com média de idade de 32,4 anos para os homens (±7,15) e 33,1 anos para as mulheres (±10,9). Em relação à média dos dados antropométricos temos (TABELA 1):

TABELA 1 - Média dos dados antropométricos dos participantes.

	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC (KG/m²)
Homens	176±12	73,1±10,9	23,6±10,1
Mulheres	163,7±8,5	60,6±9,8	22,6±3,9

IMC = índice de massa corporal.

No que diz respeito à participação destes escaladores em eventos esportivos, sejam eles competitivos ou festivais, 39,4% afirmam já ter participado. Já em relação a filiação à Associação Brasileira de Escalada Esportiva (ABEE), para participação de eventos competitivos de escalada, para obter colocação em rankings da modalidade, apenas 6,5% se encontram atualmente afiliados.

Como foi o início da escalada para esses praticantes

Em relação à experiência dos praticantes, em média os homens praticam há 10 anos e as mulheres há 5 anos. Verificou-se que 54% dos homens e 90% das mulheres iniciaram a partir de 2016 e, que 17,6% deles e 34% delas iniciaram nos anos de 2020 e 2021.

A primeira experiência de 71,4% dos praticantes ocorreu em paredes de escalada *indoor* e a FIGURA 1 abaixo mostra quem apresentou a escalada aos praticantes.

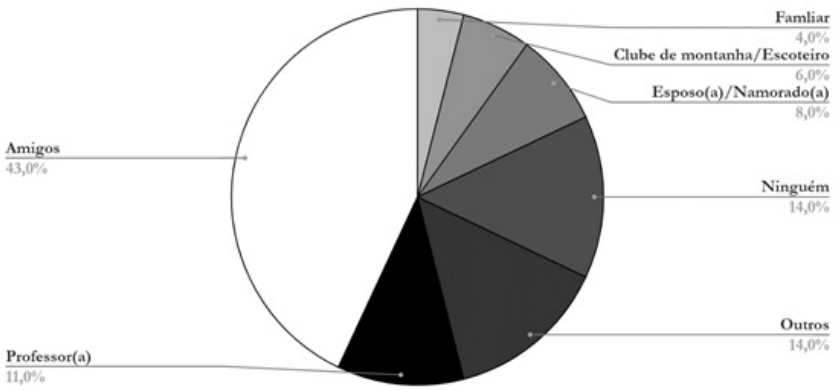

FIGURA 1 - Quem levou o praticante à escalada.

Preferências e dificuldades dos praticantes

Dos pesquisados, 83,3% preferem escalar em ambiente natural e apenas 16,7% preferem as paredes artificiais. Destes escaladores, 73,3% preferem a escalada do estilo guiada/top rope e 26,7% preferem a escalada *boulder*.

Sobre as principais dificuldades encontradas pelos escaladores, separamos por gênero, para melhor compreensão das diferenças (TABELA 2).

TABELA 2 - Dificuldades apontadas pelos praticantes na escalada, por gênero.

Dificuldades	%Mulheres	%Homens
Medo de cair	56	37,2
Falta de força	48	26,4
Leitura de via	44	29,4
Resistência física	28	26,4
Flexibilidade	12	37,2

Discussão

Os ginásios e paredes de escalada

As paredes de escalada, do estado de São Paulo, proliferaram nos últimos 6 anos, com mais da metade delas sendo construída após a confirmação de que nos Jogos Olímpicos de Tóquio a escalada entraria como modalidade competitiva, fato que ocorreu no Rio de

Janeiro, em 2016[8]. Efetivamente, observa-se que o maior evento esportivo do planeta, de alguma forma, influenciou esse crescimento, afinal ele alavanca a mídia a propagar as práticas que farão parte do seu escopo, como se pode ver na efusiva divulgação da modalidade pelo site oficial dos jogos: "O popular esporte, com seguidores em todo mundo e com números de participação crescendo de maneira exponencial, fez sua estreia Olímpica em Tóquio 2020 - tendo boas críticas"[15].

No tocante à influência midiática sobre a aventura, destacam-se o surgimento dos XGames, uma espécie de Jogos Olímpicos dos esportes radicais, na década de 1990, que com forte divulgação de manobras arriscadas com skates, patins e bicicletas tinham grande cobertura da televisão e a aparição de repórteres escalando montanhas, saltando de paraquedas, mergulhando, numa tentativa de levar emoção aos telespectadores[16].

Porém, outros aspectos podem ter impactado no aumento da procura pela escalada *indoor*, entre eles: o uso das paredes artificiais como preparação para a prática na natureza[3,9] que muitas pessoas têm como meta principal e, mais recentemente, a escalada pode ter contribuído como válvula de escape ao isolamento social que a COVID-19 gerou na população, uma vez que a escalada indoor pode conduzir o praticante à atividade em meios naturais, que segundo Tendais e Ribeiro[17], são espaços que reduzem o stress gerado pelo confinamento.

Constatou-se também que 14,2% dos ginásios abriram suas portas durante a pandemia do COVID-19, ou seja, mesmo em condições adversas; como as limitações impostas pelo isolamento social; as restrições de abertura de espaços, que geram aglomeração de pessoas, à necessidade de uso de máscaras e higienização para evitar o contágio[12], ainda assim, o interesse pela prática continuou.

Grande parte dos ginásios possuem a modalidade boulder, entretanto, a modalidade preferida, majoritariamente, entre os praticantes de escalada é a top *rope*/guiada, desta forma a motivação destas academias em manter estruturas para boulder pode ser em relação ao orçamento, uma vez que o custo é menor devido à menor altura das paredes, além de não investir em outros materiais de segurança como cordas, cadeirinhas, mosquetões, somente os colchões, além disso, no boulder a ascensão é mais curta e rápida gerando maior dinâmica de pessoas no espaço[18], garantindo maior número de clientes escalando ao mesmo tempo e maior rotatividade de pessoas nas vias de escalada.

Destaca-se, que o tamanho e a quantidade de investimento dos espaços de escalada são bastante desproporcionais, existindo desde pequenos muros em academias, ou espaços públicos, até grandes ginásios totalmente especializados com investimentos vultosos, o que se reflete nos valores cobrados de mensalidades que podem ser gratuitas, no caso de paredes de escalada em Universidades, ou chegar a mais de R$ 300,00 por mês em ginásios maiores. A quantidade de agarras reflete essas diferenças, sabendo-se que elas determinam as variedades de movimentos que se pode criar para potencializar os desafios de escalar e são um capital decisivo na atratividade do público pelo local.

O crescimento da escalada indoor reflete o aumento de interesse dos praticantes e o tamanho da maioria dos ginásios demonstra o desejo de escaladores de empreender neste cenário, equacionando os custos de investimento com os desejos dos praticantes.

Os espaços de escalada contam com equipamentos para auxiliar na melhora do desempenho, entre eles destacam-se o fingerboard e o campus board, que desenvolvem força e resistência de membros superiores. Eles são materiais de baixo custo, necessitam de pouco espaço para instalação, variam os tipos de pegadas, e são adaptáveis para qualquer nível de escalador[19,20]. A *spraywall* é muito utilizada nas paredes de escalada, o que demonstra a importância de não ter somente paredes com vias previamente demarcadas pelos *route setters*, mas também locais em que o praticante pode livremente escolher como escalar, aumentando a variabilidade de prática e a autonomia dos frequentadores, quer sejam iniciantes e usem a parede para conhecer os movimentos e agarras distintas, ou sejam atletas e realizem métodos de treinamento para o alto rendimento[1].

Boa parte dos espaços também oferecem outras modalidades, além da escalada, entre as que mais se destacaram: o treinamento funcional, o alongamento e o pilates, mostrando preocupação em oferecer atividades complementares[10] ao treinamento dos clientes

e das pessoas interessadas em realizar outras atividades que não envolvam a escalada[21]. Por outro lado, 40% dos espaços oferecem somente a escalada, apontando para o foco na modalidade em si. Discute-se o fato da escalada desenvolver força e resistência muscular de membros superiores de modo bastante significativo[5,11], todavia sem promover o ganho de força de membros inferiores, a flexibilidade e a capacidade aeróbia, que podem ser complementados com outras atividades, inclusive para o trabalho de grupos musculares antagonistas à prática da escalada.

Três aspectos ficaram evidentes entre as atividades extras oferecidas nos ginásios e paredes de escalada *indoor*. Um deles é que pouco mais da metade realiza escolinhas de escalada para crianças, ou seja, o fomento da prática para as gerações futuras depende desse tipo de iniciativa, que deveria ser um padrão, como ocorre em outras práticas esportivas, como futsal, voleibol, futebol e basquete[22,23].

Verificou-se que há intenção de promover competições da modalidade, porém com um caráter mais informal e de reunião de praticantes, como os festivais, que tem a participação de pessoas com diversos níveis de habilidades e regras mais flexíveis, pois a maioria dos praticantes não participa de competições oficiais da ABEE.

A prática da escalada em ginásios e paredes artificiais como preparo à natureza evidenciou-se na proposta de 64,2% dos espaços que oferecem esse tipo de atividade aos frequentadores, indo ao encontro do que apresentaram Marinho e Bruhns[3] e Pereira[7].

O surgimento das paredes artificiais tornou a escalada mais acessível, pois evita os longos deslocamentos até a natureza e a maior quantidade de equipamentos específicos, usados na escalada em rocha, além de menores perigos, pois é mais fácil controlar os fatores de risco associados à prática em espaços fechados. Todavia, a escalada ainda pode ser considerada um esporte elitizado, pela necessidade de equipamentos como: sapatilhas, cadeirinhas, magnésio, mosquetões e freios, que têm alto custo e são necessários na escalada *indoor,* além do pagamento do ginásio para a prática[2,7].

A escalada mostra-se como um investimento financeiro elevado e pouco acessível à maior parte da população, com poucos espaços públicos e privados que oferecem a prática com valores módicos ou de forma gratuita, desse modo o fator financeiro pode impedir muitas pessoas de iniciarem neste esporte. Alerta-se para a ausência de políticas públicas que contribuam com essa oportunização a um número maior de pessoas.

Os ginásios e paredes de escalada do estado de São Paulo em sua maioria são cuidadosos ao oferecer vias, que são as rotas de escalada feitas com agarras artificiais, para seus frequentadores, pois eles contratam, ou têm seus especialistas na criação das próprias vias, que são pessoas com experiência e habilidade na modalidade, gerando um repertório grande de opções aos praticantes, que podem assim, desenvolver suas habilidades técnicas.

Outro aspecto positivo está no profissional vinculado ao Conselho Regional de Educação Física (CREF), em que 71% dos espaços possuem, pois o planejamento, prescrição e supervisão de atividade física e esportiva compete ao profissional habilitado e devidamente registrado no Conselho, seja para desenvolvimento profissional em locais públicos ou privados[24]. Considera-se um avanço para a escalada ter essa pessoa, pois a formação em Educação Física representa trazer para o esporte, os conhecimentos sobre os aspectos pedagógicos, biológicos, psicológicos, sociais e cognitivos que foram construídos historicamente pelo meio científico, e que contribuem para um serviço de qualidade quando se trata da saúde e bem estar humano relacionado às práticas corporais.

Sobre os praticantes de escalada

Entre as respostas dos participantes da pesquisa, há uma preferência maior pela escalada em rocha em relação a escalada *indoor*, sendo o ginásio, como foi dito por Bertuzzi et al.[9], preparatório para escalada em ambiente natural, contribuindo para ganho de condicionamento físico e técnico. Essa preferência pela rocha pode significar duas coisas, a primeira que procuram o contato com a natureza, pelo simples fato de se sentirem bem nesse ambiente, e a segunda possibilidade é que a preferência pela escalada em rocha pode definir um status social à pessoa, afinal o ambiente natural é mais imprevisível, menos controlado e mais arriscado, tornando aqueles, que lá estão, pessoas mais valorosas

no meio da escalada[3].

Contudo, o aumento de ginásios, com a confirmação da escalada nos Jogos Olímpicos, mostra uma tendência à cultura competitiva nesta atividade, como demonstrado pela grande parte das academias promovendo festivais e competições, sem contar com o desenvolvimento de escolinhas de escalada para crianças.

Por outro lado, menos da metade dos frequentadores de ginásios e paredes indoor têm interesse por competições e um número muito reduzido afilia-se à ABEE, entidade organizadora dos campeonatos no Brasil. Isto pode se justificar pela idade avançada dos participantes da pesquisa, em comparação à média de idade de atletas de alto rendimento do Brasil[9]. Entretanto, ressalta-se que a pesquisa foi realizada apenas com maiores de dezoito anos, o que pode ter influenciado no resultado final quanto à essa questão.

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um instrumento que auxilia na compreensão da obesidade como fator de influência negativa à saúde da população e para ser considerado normal deve estar entre 18,5 e 24,9 kg/m² [25]. Sendo assim, o grupo estudado mostra-se com IMC normal (18,5 à 24,9 kg/m²), o que indica que a prática da escalada contribui efetivamente para a manutenção do peso corporal e consequentemente da saúde, como inclusive já foi observado por Pereira, Souto Maior e Ramallo[4] e por Bertuzzi et al.[9].

A análise do grupo de praticantes, por gênero, nos indica que as mulheres estão adentrando a um território da cultura corporal novo para elas, pois em média elas iniciaram na escalada há 5 anos, enquanto os homens, o dobro desse tempo. Resultados semelhantes foram encontrados por Pereira, Souto Maior e Ramallo[4], reforçando a ideia de que as mulheres estão se apropriando recentemente da prática deste esporte. Pode-se dizer, que até pouco tempo, as mulheres eram segregadas na escalada.

De certo modo, a inserção da escalada nos Jogos Olímpicos, com competições masculinas e femininas, beneficiou mais as mulheres, pois o crescimento feminino na área aumentou muito após 2016 e se manteve elevado mesmo com o COVID-19. Esse dado mostra a importância do esporte competitivo, como promotor da equidade de participação e o grande interesse das mulheres na modalidade, mesmo considerando que muitos praticantes buscam a escalada como lazer e condicionamento físico.

Como a grande maioria dos sujeitos (71,4%) iniciou nas paredes artificiais e não em ambientes naturais, evidencia-se, como observado por Pereira[7], que os ginásios são a porta de entrada no esporte. De certa forma, a artificialização da prática da escalada facilitou o contato dos praticantes com a atividade, uma vez que esses espaços se encontram em ambientes urbanos e se localizam próximos às casas e/ou trabalho dos praticantes[3,21].

A pessoa que mais influencia alguém a começar no esporte é o(a) amigo(a), refletindo o laço de amizade como fator decisivo para conhecer a escalada. Instituições como escoteiros, grupos de montanhismo e escolas (professores) somados atingem 17% daqueles que trazem novos adeptos à prática, apontando que a institucionalização contribui com o crescimento da atividade, mas em menor proporção. Os vínculos com familiares na iniciação; cônjuge, pais, mães, tios(as), primos(as), namorados(as) foi a forma de começar para 12%, mostrando-se menos relevante, do que iniciar sozinho. Isto revela ainda, a escalada, como uma cultura pouco difundida nas famílias paulistas.

A maior preferência do público escalador (73,3%) é pela prática usando equipamentos com cordas, cadeirinhas e mosquetões de segurança em paredes mais altas, tanto com a técnica de guiada, quanto de *top rope*, em detrimento da escalada no estilo boulder (26,7%), que consiste em parede mais baixas e com segurança de colchões. Esses dados confrontam a ideia de se construir um espaço de escalada que ofereça apenas a possibilidade de boulder, que é a opção de 35,7% dos ginásios e paredes do estado de São Paulo. Reforça-se a noção de que paredes de boulder exigem um custo menor para o empreendedor e menor exigência de equipamentos de segurança, todavia parecem consonantes com os interesses dos frequentadores, aqueles espaços que oferecem ambas as práticas.

Para finalizar, a questão sobre as principais dificuldades dos praticantes revelou-se que o medo de cair é o fator que mais preocupa quem escala, sejam homens ou mulheres, o que nos remete a pergunta de como os espaços

desenvolvem a coragem, para enfrentar o desafio da queda nos praticantes? Em geral, a literatura é vasta sobre métodos de treinamento físico e técnico na escalada[26], porém no campo psicológico não há tanto empenho de como desenvolver essa competência. Associa-se a isso o fato do terceiro fator mais citado para homens e mulheres ser a leitura de via, que é um ítem cognitivo de compreensão e criação de estratégia para a ascensão, cuja literatura pouco aborda. Os proprietários de ginásios de escalada devem olhar atentamente, para as questões psicológicas e cognitivas, a fim de auxiliar na evolução dos escaladores.

Completando as dificuldades citadas pelos participantes da pesquisa, observamos que as mulheres percebem que a falta de força é um fator limitante do seu desenvolvimento, sendo o segundo fator mais evidenciado, enquanto os homens apresentam a flexibilidade como segundo mais relevante em termos de dificuldade na escalada. Como a força de membros superiores é decisiva[21], percebe-se que é um ponto negligenciado no treinamento das mulheres, levantando a hipótese de que tal fato se deve ao contexto social das mulheres treinarem predominantemente os membros inferiores. Já em relação aos homens, a pouca atenção dada à flexibilidade no treinamento, parece refletir o imaginário social de que flexibilidade é um componente feminino no treinamento. Dessa maneira, estudos futuros precisam ser feitos para avaliar esses achados.

Este estudo permitiu revelar um crescimento expressivo dos locais de prática, principalmente nos últimos cinco anos no estado de São Paulo, fato que pode ser explicado, em partes, pela confirmação da modalidade nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, mas que não se restringe a esse acontecimento, pois a escalada também aproxima as pessoas do contato com a natureza.

As características de oferecimento de escalada top rope e guiada, como de *boulder*; a preocupação com a segurança e qualidade na prática da escalada com profissionais qualificados e os serviços extras como escolinhas, saídas para a rocha, eventos e outras práticas além da escalada em si, mostram que a escalada se torna uma modalidade que veio para ficar e não apenas uma moda passageira, procurando atender uma demanda de grupos exigentes em relação ao exercício físico com desafios que a escalada proporciona, em diferentes níveis de aptidão.

Apesar dos homens ainda serem maioria, há um engajamento do público feminino na modalidade cada vez maior, sendo os amigos os maiores incentivadores para a iniciação em ambos os gêneros. A preferência pela prática no ambiente natural e o uso dos ginásios como forma de preparação física e treinamento é decisiva na escolha da escalada *indoor* como atividade de lazer.

Houve uma limitação do estudo em relação aos ginásios, que merece destaque, pelo fato de que nem todos os espaços pesquisados responderam ao questionário. Do total de 38 paredes de escalada, 10 não participaram da pesquisa, por não existirem mais, ou não terem respondido às nossas solicitações, ou por não concordarem em participar pelo sigilo que preferem manter em relação às questões de marketing e negócios das empresas. Sugerem-se mais investigações sobre o tema para ampliar o conhecimento a respeito da prática da escalada *indoor*, incluindo verificar esses dados por todo o Brasil.

Notas

[a]Escalada esportiva/guiada é uma prática na qual o escalador, ao ascender uma parede, passa sua corda por costuras de proteção à medida que sobe até o topo.

[b]Escalada *Top Rope* é uma prática em que a corda já está no topo da via, não sendo necessário utilizar costuras como a guiada.

[c]*Boulder* é uma prática de escalada com paredes mais baixas, com até 4 metros de altura, não sendo necessário a utilização de cordas para proteção, somente colchões na base da parede.

[d]*Route setter* é o profissional que cria vias de escalada nos ginásios, distribuindo-as de forma intencional e propositiva para proporcionar diferentes desafios aos escaladores.

Agradecimentos

Reiteramos o agradecimento aos ginásios e paredes de escalada do estado de São Paulo, que gentilmente participaram desta pesquisa, fornecendo informações valiosas para que o conhecimento sobre a escalada possa ser difundido, afinal tão pouco se sabe sobre essa prática no Brasil.
Agradecemos também aos escaladores e escaladoras que responderam ao questionário e ajudaram a delinear o perfil dos praticantes de escalada *indoor* no país.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Abstract

Climbing in the state of São Paulo: surveying gyms and practitioners.

The practice of sport climbing has been growing, especially in recent years, with the inclusion of this sport in the Olympic Games, showing greater adherence of the population, despite the need for investment to practice it. The present study surveyed and analyzed the spaces of this indoor practice in the state of Sao Paulo and the climbers who attend these spaces. The method used was exploratory descriptive research with the application of a questionnaire, whose sample consisted of 28 climbing spaces and 152 subjects, all climbers divided in 102 men and 50 women, all aged 18 years or older. As a result, it was possible to realize that the spaces are concerned in promoting the sport; with the practice guided by qualified professionals; provide events for socialization and dissemination of climbing; offer specific equipment and other activities to improve the technique and performance of climbers. Regarding to climbers it was observed that they use these spaces to prepare themselves for later climbing in natural environment; as well to health gains; they practice recreationally rather than competitively, preferring mainly the guided/top rope style and; they have in the psychological factor their greatest difficulty. It is possible to conclude that indoor climbing has expanded in the state of Sao Paulo, as well as the interest of practitioners in this practice, especially for women.

Keywords: Climbing; Sport; Adventure; Climbing Wall.

Referências

1. Pereira DW, Nista-Piccolo VL. Escalada: um esporte na ponta dos dedos. Rev Bras Ciênc Mov. 2010;18(1):73-80.
2. Honorato T, Teixeira N, Xavier FE. Paredes de escalada em Ambiente Artificial e Natural na Cidade. Licere. 2018;21(1):341-368.
3. Marinho A, Bruhns HT. Escalada urbana - faces de uma identidade cultural contemporânea. Movimento. 2001;7(14):37-48.
4. Pereira DW, Souto MYB, Ramallo BT. Perfil das mulheres escaladoras brasileiras, entre homens e montanhas. Movimento. 2020;26:1-12.
5. Medeiros DMBA, Correia MCEE. Revisão sistemática da escalada. Rev Desp Act Fis. 2016;8(1):55-69.
6. Cruz M, Granato CAC, Dias GP. A escalada esportiva utilizada por amputados de membro inferior como meio para integração social e desenvolvimento pessoal. Arq Mov. 2012;8(1):8-21.
7. Pereira DW. Revelando a escalada em paredes artificiais. Rev Corpoconsciência. 2018;22(2):61-72.

8. Batuev M, Robinson L. Organizational evolution and the Olympic Games: the case of sport climbing. Sport Soc. 2018;22(10):1674-1690.
9. Bertuzzi RCM, Gagliardi JFL, Franchini E, Kiss MAPDM. Características antropométricas e desempenho motor de escaladores esportivos brasileiros de elite e intermediários que praticam predominantemente a modalidade indoor. Rev Bras Ciênc Mov. 2001;9(1):7-12.
10. Pereira DW, Casanova RD, Almeida MVN, Prado DHL. Escalada esportiva no Brasil: o retrato dos atletas profissionais e amadores. Arquivos em Movimento. 2019;15(1):241-255.
11. Bertuzzi RCM, Lima SAE. Principais características dos estilos de escalada em rocha e indoor. Rev Act Bras Mov. Hum. 2013;3(3):31-46.
12. Garcia LP, Duarte E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. Epidemiol. Serv Saúde. 2020;29(2):1-4.
13. Severino, AJ. Metodologia do Trabalho Científico. 21. ed. São Paulo: Cortez; 2000. p. 274.
14. González Rey FL. Pesquisa qualitativa e subjetividade: os processos de construção da informação. São Paulo: Pioneira Thomson; 2005. p. 205.
15. Olympics. O que aprendemos: resumo da escalada esportiva nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020; 2021. Disponível em: Melhores momentos dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 em escalada esportiva (olympics.com).
16. Porreti MF, Triani FS, Assis MR. Esportes de aventura e mídia ao longo do tempo. Temas em Educação Física Escolar. 2021;6(3):1-14.
17. Tendais I, Ribeiro AI. Espaços verdes urbanos e saúde mental durante o confinamento causado pela Covid-19. Finisterra. 2020;55(115):183-188.
18. White DJ, Olsen PD. A time motion analysis of bouldering style competitive rock climbing. Med Sci Sports Exerc. 2010;24(5):1356-1360.
19. Medernach JPJ, Kleinöder H, Lötzerich HHH. Fingerboard in competitive bouldering: training effects on grip strength and endurance. J Strength Cond Res. 2015;29(8):2286-2295.
20. Stien N, Pedersen H, Vereide VA, Saeterbakken AH, Hermans E, Kalland J, Schoenfeld BJ, Andersen V. Effects of Two vs. Four Weekly Campus Board Training Sessions on Bouldering Performance and Climbing-Specific Tests in Advanced and Elite Climbers. J Sci Med Sport. 2021;20(3):438-447.
21. Kulczycki C, Hinch T. "It's a place to climb": place meanings of indoor rock climbing facilities. Leis. 2014;38(3-4):271-293.
22. Cavichiolli FR, Cheluchinhak AB, Capraro AM, Marchi JW, Mezzadri FM. O processo de formação do atleta de futsal e futebol análise etnográfica. Rev Bras Educ Fís Esporte. 2011;25(4):631-647.
23. Maciel LFP, Oliveira VP, Cozza J, Benites LC, Duek VP, Farias GO, et al. Envolvimento esportivo de meninas e meninos no basquetebol. Rev Educ Fis. 2020;31(1):2-12.
24. CREF. Estatuto do Conselho Regional de Educação Física, 4ª região. Resolução CREF4/SP, nº 060/2011. Disponível em: https://www.crefsp.gov.br/acesso-a-informacao/institucional/estatuto.
25. Mathias NG, Melo FJ, Szkudlarek AC, Gallo LH, Fermino RC, Gomes ARS. Motivos para a prática de atividade física em uma academia ao ar livre de Paranaguá - PR. Rev Bras Ciênc Esporte. 2019;41(2):222-228.
26. Saul D, Steinmetz G, Lehmann W, Schilling AF. Determinants for success in climbing: A systematic review. J Exerc Sci Fit. 2019;17(3):91-100.

Endereço
Julia Maria Rosa da Silva
Av. do Rio Pequeno, s/n - Rio Pequeno
05379-000 - São Paulo - SP - Brasil
E-mail: juliasilva@usp.br
julia.mrs2001@gmail.com

Submetido: 22/02/2022
Revisado: 31/05/2023
Aceito: 07/07/2023