



Marisa Correia
Escaladora

ESTILO DE VIDA: ESCALADA

Embora a maioria dos praticantes seja do sexo masculino, a modalidade está a crescer entre as mulheres. Uma coisa é certa: é um desporto que proporciona uma excelente condição física.

Por: **Isabel Pinto da Costa**

Fotografia: **José Carlos Sousa**

PERFIL

Nome: Ana Marisa de Sousa Correia

Data de nascimento: 06-07-1980

Profissão: Marketing Manager

Palmarés desportivo: Campeã Nacional de Escalada de Dificuldade - 2000

Tri-Campeã Nacional de Escalada de Bloco - 2001-2002-2003

Vice-Campeã Nacional de Escalada de Dificuldade - 2005

Vice-Campeã Nacional de Escalada de Bloco - Espinho - 2007 - 2008

1º Lugar Circuito Nacional de Dificuldade - Marco de Canaveses - 2008

1º Lugar - RedBull Psicobloc - Sesimbra - 2011

1º Master Internacional - Campeonato Boulder FPME - 2014

Web: www.facebook.com/climbing_photography.anamarisacorreia

Quando começaste a praticar desporto?

Comecei a praticar ballet aos 5 anos, passei pela ginástica e pelo basquetebol e só aos 18 anos comecei a escalar.

Como encaras a atividade física?

É uma parte fundamental da minha vida, tanto para o meu bem-estar físico como psicológico.

Porque é que começaste a dedicar-te à escalada?

A escalada entrou na minha vida por acaso no verão em que fiz 18 anos, quando o meu grupo de amigos quis fazer um curso com um instrutor espanhol que estava na altura a dar formação em Portugal. Esse professor considerou que eu tinha jeito, motivou-me a escalar e treinar e no ano seguinte fui Campeã Nacional de Escalada de Dificuldade do meu escalão. A partir daí a escalada deixou de ser apenas um desporto e passou a ser uma maneira de estar na vida, o meu dia-a-dia era passado entre a Universidade, os treinos e a escalada. Atualmente, tenho que gerir melhor o tempo para treinar e escalar para conciliar o trabalho com a família, mas tudo é possível se houver motivação

Qual é a frequência e intensidade dos teus treinos?

Treino habitualmente duas vezes por semana, tentando intercalar os treinos em muro de escalada com os treinos de preparação física no ginásio e em casa. São sempre treinos de grande intensidade, dada a complexidade de movimentos que a escalada envolve.

Fazes treinos físicos e técnicos. Onde costumavas fazer?

Os meus treinos são divididos em dois tipos: em muro de treino de escalada, onde trabalho a parte técnica e de força. Atualmente faço esses treinos em dois rocódromos na zona de Lisboa, o Vertical Wall em Odivelas e o Vertigo perto do Braço de Prata na zona ribeirinha. E faço a parte de treino de condição física geral nos Ginásios Fitness Hut e em casa.

Qual é o papel do treinador na tua performance desportiva?

Para mim e para qualquer atleta que queira evoluir o papel do treinador é fundamental para nos obrigar a sair da nossa zona de conforto. Tenho a sorte de o meu namorado ser um escalador experiente, ter formação de treino de escalada e de me acompanhar e dirigir os treinos.

Que características tem que ter uma escaladora?

Tem que ser ágil, preferencialmente leve e com flexibilidade mas especialmente tem que ser persistente, porque com treino todas as características são possíveis de apurar desde que se tenha vontade.

Tens cuidados com a alimentação?

Tenho alguns cuidados básicos para uma alimentação saudável sem grandes fundamentalismos; tento comer bastante fruta, verduras e beber água e há coisas que evito comer. A escalada é um desporto exigente, não tenho que me preocupar muito, porque gasto com muita facilidade o que consumo.



A escalada faz um corpo bonito e tonificado?

Desde que comecei a escalar há 16 anos que o meu corpo se modificou, ficou mais definido e tonificado e, vai-se alternado dependendo da época e da intensidade do treino. Basicamente vou-me mantendo em forma!

Diz-nos um sítio ideal para iniciação à escalada.

Para quem se quer iniciar, aconselho a Falésia do Farol da Guia em Cascais. Tem um acesso fácil desde o estacionamento até à base da Falésia, tem o mar próximo, o que torna a vista agradável, e as vias são maioritariamente de grau acessível.

Que conselhos darias às mulheres que querem experimentar a escalada?

O conselho fundamental é que tenham formação e que comecem por falésias acessíveis para estarem em ambiente controlado e depois que desfrutem em pleno dos prazeres da escalada.

É um desporto maioritariamente de homens?

Isso ainda é verdade, os homens ainda estão em maioria, apesar de nos últimos anos se ter desmistificado esse facto e de haver cada vez mais mulheres a escalar cada vez melhor especialmente nos escalões mais jovens.

Como está a escalada no nosso país?

A escalada em Portugal tem vindo a expandir-se apesar de ainda estar longe de ter a visibilidade protagonizada por outros desportos. Esperemos que continue a progredir e que as camadas jovens tenham mais apoios para evoluírem e terem cada vez melhores resultados tanto nacionais como internacionais.

Quais são os teus objetivos para as próximas épocas?

O objetivo fundamental é desfrutar e manter-me em forma. Competi durante muitos anos tanto em provas nacionais como internacionais e agora só participo pontualmente em provas que me motivem a treinar, dado o investimento a todos os níveis que é necessário para estar bem preparada para lutar por um lugar de topo. O ano passado fui convidada para participar no 1º Master Ibérico de Escalada de Bloco e foi a única prova em que competi e nas próximas épocas penso em fazer algo semelhante.

