

Adaptive Climbing - Overcoming Challenges Every Day

Escalada Adaptada – A Superação a cada dia

Filipa Dionísio¹

¹Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão

Apresentação do autor



Filipa Dionísio, é Médica Fisiatra – Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão (CMRA). Pós-graduações em Medicina Desportiva e Desporto e Atividade Física Adaptados. Coordenadora do Projeto de Escalada Adaptada no CMRA. Criadora do primeiro projeto de Escalada em

Memo, Timor-Leste.

Abstract

Adaptive climbing has emerged as an innovative sport for people with disabilities, combining physical demands, cognitive stimulation, and profound emotional impact. At the Alcoitão Rehabilitation Medical Center, this practice takes place on a standard climbing wall, with individualized adaptations that allow it to meet the specific needs of each participant—adults and children—encompassing musculoskeletal, neurological, neurodegenerative, and oncological pathologies. More than physical gains—strength, balance, coordination, and agility—climbing offers something that rarely appears in a clinical report: confidence, autonomy, belonging, and hope. Many participants arrive isolated, fragile, and with doubts about the future. They find in the wall not only a challenge but a safe space to reconnect with themselves and with a community that welcomes them. The project has achieved national and international recognition, with medals in championships and the production of a documentary by the BBC. The practice of Adaptive Climbing is not just training—it is proof that there is always room to start over, rebuild, and rise again.

Keywords: *Adaptive Climbing, Adaptive Sport, autonomy, overcoming challenges, social inclusion*

Resumo

A Escalada Adaptada tem emergido como uma modalidade desportiva inovadora para pessoas com deficiência, combinando exigência física, estimulação cognitiva e impacto emocional profundo. No Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão (CMRA), esta prática decorre numa parede de escalada comum, com adaptações individualizadas que permitem responder às necessidades específicas de cada praticante — adultos e crianças — abrangendo patologias músculo-esqueléticas,

neuroológicas, neurodegenerativas e oncológicas. Mais do que ganhos físicos — força, equilíbrio, coordenação e agilidade — a escalada oferece algo que raramente aparece num relatório clínico: confiança, autonomia, pertença e esperança. Muitos praticantes chegam isolados, fragilizados e com dúvidas sobre o futuro. Encontram na parede não apenas um desafio, mas um espaço seguro para se reencontrarem consigo próprios e com uma comunidade que os acolhe. O projeto alcançou reconhecimento nacional e internacional, com medalhas em campeonatos e a produção de um documentário pela BBC. A prática de Escalada Adaptada não é apenas treino — é a prova de que há sempre lugar para recomeçar, reconstruir e elevar-se novamente.

Palavras-Chave: *Escalada Adaptada, Desporto Adaptado, autonomia, superação, inclusão social*

Introdução

A Escalada Adaptada tem vindo a ganhar um lugar no panorama do desporto para pessoas com deficiência, revelando-se uma modalidade completa, exigente e profundamente transformadora. Na escalada, cada gesto envolve decisão, foco e confiança — mesmo quando o corpo carrega limitações significativas. Para muitos praticantes, este desporto tornou-se uma oportunidade de recuperar movimento, reencontrar autonomia e reconstruir um propósito.

No Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão, esta modalidade decorre numa parede de escalada comum, igual à que existe em qualquer rocódromo, mas com adaptações específicas na forma de praticar, ajustadas às capacidades e limitações de cada pessoa. O treino adapta-se à deficiência que cada praticante apresenta, é individualizado, seguro e orientado para o potencial de cada um.

A escalada desafia o corpo e a mente — permite melhorar a força muscular, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a agilidade, a resolução de problemas, a concentração, a autoconfiança e a autoestima, desenvolvendo simultaneamente a vontade de participar novamente na vida em comunidade.

Foi esta convicção que esteve na origem do projeto que desenvolvi em Alcoitão: a ideia de que um desporto que desafia a gravidade, exigindo corpo e mente em igual medida, pode ajudar pessoas a reerguerem-se depois de quedas físicas, emocionais ou funcionais.

Como tudo começou e o que alcançámos até hoje

Este projeto nasceu em Alcoitão graças ao apoio inicial da Câmara Municipal de Cascais, que financiou a parede de escalada atualmente utilizada pelos nossos praticantes. A criação deste espaço foi determinante para lançar uma modalidade que, até então, não existia em contexto de reabilitação nem de desporto adaptado em Portugal.

A vertente desportiva ganhou estrutura através da parceria com a Associação de Desportos de Aventura Desnível, clube responsável por enquadrar os praticantes no âmbito do Desporto Adaptado e proporcionar participação em provas nacionais e internacionais.

O ano de 2025 marcou um momento especial: Alcoitão organizou o Campeonato Nacional de Escalada Adaptada, recebendo atletas de todo o país. Os praticantes que treinam connosco conquistaram seis medalhas, incluindo três títulos de campeões nacionais nas categorias AL1 masculino, RP feminino e RP masculino. Este resultado consolidou Alcoitão como referência nacional na modalidade.

Outro marco relevante que ocorreu recentemente foi o primeiro estágio da Seleção Nacional de Escalada Adaptada, organizado pela Federação Portuguesa de Escalada de Competição (FPME), que contou com quatro praticantes do nosso projeto entre os convocados. Este momento simboliza não apenas o crescimento competitivo da modalidade, mas também o reconhecimento nacional do trabalho desenvolvido na preparação de atletas capazes de integrar projetos de alto desempenho. A relevância deste passo é ainda maior porque a escalada adaptada irá integrar, pela primeira vez, o programa oficial dos Jogos Paralímpicos de Los Angeles em 2028, abrindo novas perspetivas e objetivos para todos os atletas que hoje iniciam o seu percurso connosco.

No final de outubro deste ano, a BBC produziu um documentário internacional dedicado ao trabalho desenvolvido em Alcoitão, mostrando o impacto físico, emocional e social da escalada adaptada através das histórias reais de três praticantes. Esta visibilidade internacional trouxe orgulho e responsabilidade acrescida: continuar a crescer com rigor, ética e sentido humano.

Os praticantes que recebemos em Alcoitão, tanto em idade adulta como em contexto pediátrico, apresentam condições muito variadas — desde patologias músculo-esqueléticas, neurológicas a doenças neurodegenerativas e também desafios decorrentes de doenças oncológicas. Esta diversidade clínica demonstra a versatilidade da escalada adaptada, capaz de responder a necessidades funcionais distintas e de gerar ganhos reais no plano terapêutico e desportivo. Assim, nasceu um projeto que hoje abre caminhos de funcionalidade, autonomia e superação para dezenas de pessoas.

As histórias verdadeiras, que se seguem relatadas na primeira pessoa, são testemunhos que ilustram de forma concreta e humana, o impacto desta modalidade na vida de quem a integra.

“Trabalhava na construção civil quando sofri uma queda de

um andaime. Tive um traumatismo craniano grave com fratura do crânio. Fiquei 11 meses hospitalizado e, quando cheguei ao Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão, deslocava-me em cadeira de rodas devido à fraqueza muscular nas pernas. Foi em Alcoitão que conheci a escalada adaptada e, desde o primeiro dia, percebi que algo mudou. A cada treino fui ganhando força, agilidade e equilíbrio, mas também motivação e confiança. Subir uma parede de escalada tornou-se mais do que um exercício físico — é uma forma de me superar e provar a mim mesmo que posso voltar a conquistar a minha autonomia. Hoje, olho para trás e vejo o quanto evolui. A escalada ajudou-me a voltar a caminhar com segurança e acreditar novamente no meu corpo e nas minhas capacidades.”
Ardiley Boa Morte

“Fui diagnosticado com Esclerose Múltipla e, com o tempo, comecei a perder visão, força no braço e na perna esquerdos, além de sentir desequilíbrios na marcha. A doença obrigou-me a reformar-me por invalidez e, durante algum tempo, pensei que a minha vida ativa tinha terminado. Foi no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão que descobri a escalada adaptada, e tudo mudou. No início, cada movimento parecia impossível, mas com o treino fui ganhando força, equilíbrio e confiança. A escalada ajudou-me a melhorar o controlo postural, a focar-me no momento presente e a reencontrar motivação. Hoje sinto-me novamente capaz, ativo e determinado. A escalada deu-me não só estabilidade física, mas também uma nova forma de encarar a doença — com coragem e vontade de continuar a subir, um desafio de cada vez.” Bruno Lima.

“Sou bailarina, sempre me fascinou a variedade infinita de expressões na dança. Tenho endometriose – a doença trouxe-me dores intensas, interferiu constantemente com a minha vida. Fui operada seis vezes. Durante a última intervenção, sofri lesão em alguns nervos torácicos e no plexo lombossagrado, o que afetou a respiração e a marcha, uma vez que a perna esquerda estava paralisada. A dança, que era o meu mundo, tornou-se quase impossível. Mas depois descobri a escalada adaptada no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão. Na parede, voltei a confiar no meu corpo: estou a treinar força, equilíbrio, coordenação, e também a capacidade respiratória. Vejo o meu corpo a mexer-se, apesar das limitações e das dores. Graças à escalada, ganhei mais autoestima. Adoro o desafio de encontrar soluções, de adaptar o corpo à parede. Hoje, cada treino é uma forma de expressão: a escalada devolveu-me o prazer do movimento e a alegria de continuar a criar com o corpo – mesmo com as cicatrizes que a vida deixou. Existem muitas maneiras de dançar. Agora, estou a dançar na vertical, na parede.” Helena Dawin

Conclusão

O Desporto Adaptado tem um papel profundo na vida das pessoas que, tantas vezes, são rotuladas injustamente

como “inválidas”. A invalidez não reside no corpo — reside nas barreiras externas, nos preconceitos sociais e nas oportunidades que nunca chegaram. Na escalada adaptada, vemos precisamente o contrário: pessoas que reencontram autonomia, funcionalidade, identidade e propósito. O que este projeto mostra, de forma clara, é que o desporto não é apenas um veículo para a reabilitação, mas sobretudo uma força ativa de transformação — uma força que devolve autonomia, reconstrói identidade, amplia horizontes e devolve às pessoas a possibilidade de serem protagonistas da sua própria vida.

Outro aspeto essencial é a integração numa comunidade. Muitos dos nossos praticantes chegam isolados, afastados da participação social e com a sensação de já não terem um espaço onde se sintam verdadeiramente incluídos. Na escalada adaptada descobrem o oposto: encontram pares, partilham desafios, constroem relações, celebram conquistas e reencontram o sentimento de pertença que tantas vezes a deficiência lhes tinha retirado. Não treinam sozinhos — treinam juntos. E esse “juntos” é terapêutico, transformador e profundamente humano. Na parede, cada praticante descobre que continua a ser capaz — capaz de evoluir, de aprender, de competir, de superar medos e de conquistar o que o mundo lhes tinha dito que era impossível. É neste encontro entre movimento, comunidade e dignidade humana que a Escalada Adaptada

se torna mais do que uma modalidade: torna-se um caminho de reconstrução para vidas que merecem voltar a elevar-se.

A Escalada Adaptada em Alcoitão está aberta a novos praticantes, adultos e crianças, com diferentes tipos de deficiência (visual, auditiva, motora, intelectual) que queiram experimentar ou praticar regularmente esta modalidade no âmbito do Desporto Adaptado. Quem tiver interesse pode obter mais informações através do e-mail: escalada.alcoitao@gmail.com.

Para saber mais

A BBC produziu um documentário sobre a Escalada Adaptada em Alcoitão, o qual pode ser visto em: <https://bbc.com/reel/video/p0mccgxf/how-to-climb-your-way-to-a-stronger-body-and-a-calmer-mind>

*Autor para correspondência

Endereço eletrónico: filipadio@gmail.com (Filipa Dionísio)