

## 6-SESSÃO PRODUÇÃO DE GERONTES

### ACADÊMICA PIONEIRA DOMINGAS MELO BRASIL: O PARTICIPAR SEMPRE TEM UM MOTIVO NORTEADOR



Eu vim para o Projeto Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade adulta trazida por vizinhas, e mais a coordenação me aceitou com 42 anos, quando a idade inicial era de 45 anos. Realmente posso dizer que mesmo sem conhecimento com as pessoas, ou ter pistolão, aconteceu, devia estar escrito que eu seria a pioneira que está podendo testemunhar estes 19 anos assim como me educar para o envelhecimento com excelência, exercitando as minhas capacidades motoras, físicas, intelectuais e sociais de liderança frente a entidade representativas dos acadêmicos da 3ª. Idade Adulta.

Em 1993 em pesava 100 quilos e precisava fazer alguma coisa por mim, já com os filhos criados, como apareceu esta oportunidade eu me inscrevi e gostei do que vivenciei, continuei me matriculando durante todos estes anos e fui sempre sendo motivada a testar o que uma gorda pode fazer. Hoje estou com 84 quilos, cheguei a este peso com a atividade física e algumas restrições alimentares, compreendidas naturalmente e com tranquilidade, mas nada de radicalismo, pois foram anos aumentando de peso por falta de informações e pelo prazer do sabor, logicamente a diminuição também será de anos de disciplina e consciência.



Completo 61 anos em 11.02.2012, sou natural de Santa Rita no Maranhão, do signo de aquário, casada, mãe de seis filhos, sendo duas mulheres e quatro homens. O mais jovem com mais de trinta anos e mais velha quarenta e seis anos. Penso que acertei na decisão de dedicar mais tempo para mim, pois considero que cheguei aos 60 anos fazendo coisas que fazia com os 20 anos, ou seja a atividade física me fez ter um contato tão favorável como meu corpo, recuperando movimentos perdidos com anos de sedentarismo. Tanto é que sempre ponho a prova minha condição de obesa como desafio a novas experiências, e Deus tem me favorecido em confirmar que eu posso nestas tentativas conseguir realizar, claro a meu modo, mas o importante é tentar e ver que nada é impossível se houver dedicação.



Dentre as disciplinas que já participei posso listar: as primeiras em 1993/1 foram Desenvolvimento do Adulto, Elementos da Natação, e Ginastica Gerontológica. Depois vieram: Gerontocoreografia, Gerontovoleibol, Peteca Gerontológica, Gerontoatletismo, Musculação Gerontológica, Educação Física Gerontológica, Caminhada Ecológica, Karatê Dô Adaptado, Gerontociclismo. Participo do Grupo de Dança Gerontocoreographic Fame desde 1997, fui influenciada a esta opção pela disciplina Gerontocoreografia. Todas estas foram importante para que eu comprovasse o que uma gorda pode fazer, no caso eu mesma. Acredito que as oportunidades devam ser aproveitadas e o PIFPS-U3IA nos dá um leque abrangente de opções.

Eu destaco como disciplinas que pude vivenciar situações especialmente emocionantes: Karatê Dô Adaptado, Elementos de Natação e Gerontovoleibol. Claro que estes anos tenho podido ficar motivada na maioria das oportunidades, tanto é que fico mais tempo de 2<sup>a</sup>. A 5<sup>a</sup>. Nas instalações da UFAM que em casa, as vezes até dormimos lá, há também as excursões que nos renovam pelo conto com o grupo e novos lugares.





No Karatê Dô Adaptado o que mais me chamou atenção foi que trabalha o corpo e a mente de modointenso. É um tipo de educação muito concreta. Outra coisa foi a roupa, o kimono para mim é um símbolo forte, me identifiquei com ele, acho que deve ser de tudo aquilo que a gente vê nos filmes e livros sobre a cultura oriental. O poder dos lutadores, sua filosofia, parece que vestindo o kimono você se diferencia, educa pela luta, como pode ser isto? Mas é assim. Com o kimono sou uma carateca, onde já se viu uma pessoa na nossa idade e peso poder assumir esta identidade. Outra coisa ainda relativa a isto é o orgulho de passar de faixa, começa com a branca, passa para a azul e depois amarela, foi até onde chegamos. Somos avaliadas para ver nossa capacidade para passar a mais um novo status. O Sensei (professor) Rosenir é exigente, dizia que a gente podia e conseguiria fazer. Foram emocionantes apresentar catá em Manacapuru com outros alunos de diferentes idades. Competir nos Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas (JOIA) e Jogos da Amizade Experiente (JAE), as fotos nos retratam muito bem.





Na disciplina Elementos de Natação tive a oportunidade de ser aluna da Profa. Nazaré que nos ensinou as técnicas do crawl, costas e peito clássico. Puxa eu nadava sem nenhum estilo e com toda a pedagogia da professora pude assimilar estes três modos da natação, que são diferentes, que percebia que é um exercício completo, que mexe com todo o meu corpo, mais uma vez fui impulsionada a demonstrar para mim mesma que uma gorda podia e fiz. Mas mesmo participando de competições não sou adepta, participar, mais vou para ajudar nossa equipe.

O Gerontovoleibol entrou na minha vida e veio para ficar desde 1994, então são 18 anos de prática em 2012. Este sim foi o maior desafio para minha obesidade. Eu sabia em geral rebater bola, mas não era uma bola de voleibol, lembro que iniciamos com uma bola de baixo impacto, pois a oficial era bem mais dura e machucava, evoluímos para a bola de vôlei de praia e finalmente chegamos a oficial, mas foram anos. Para aprendermos os fundamentos como saque, toque, e manchete fomos para a parede do ginásio da FEF. Sei que precisa de muita repetição para fixar o gesto técnico, foi relativamente fácil aprender os saques por cima e por baixo, no toque me especializei em bolas altas, ao mesmo tempo no ritmo de um toque no solo, mas a manchete foi uma dificuldade para todas nós, principalmente em como aplicar a força e direcionar a bola para o colega. O jogo é emocionante quando vamos fazendo pontos e ganhamos, mas é necessário um espírito de grupo, acompanhar o pensamento dos colegas e jogadas. Senti a discriminação minha condição de obesa por um dos estagiários, mas só ocorreu com este professor. Sempre me mantive como titular, o que significa que jogo dentre 6 melhores. Gosto das competições, mas sinto que falta garra as colegas, que quando começam a perder, entregam jogos que poderíamos virar, pois temos mais técnica que as adversárias. Jogo mesmo com limitações no joelho e tornozelo.

Como esportes gerontológicos participo de vários entre outros: Gerontoatletismo, Gerontovoleibol, Natação, Gerontofrescobol



Outras participações foram no coral com a estagiária Sissy Fritz, que podemos ter a honra de apresentar no Auditório Eulálio Chaves. Vi que também posso cantar em grupo, foi uma ótima experiência, pena que durou pouco.

Particpei 3 anos do Grupo intergeracional indo fazer palestras em escolas da SEDUC. Eu nunca pensei em chegar numa sala de aula para falar com os alunos. Contar minha historia de vida, dizer as falhas que levam a morte que são mais comuns atualmente. Foi uma experiência muito importante na minha vida e vê-los atentos, perguntarem, nos reconhecer na rua.

Estivem em eventos pioneiros com a Convenção de idoso do Amazonas em Itacoatiara 1994 e Maués de 1995 a 1999, quando nos reuníamos os acadêmicos da 3ª. Idade Adulta do Amazonas e nestes fazíamos muitas trocas com os colegas de Maués e Itacoatiara, tanto de virem se hospedar na nossa casa quanto de termos ido a casa deles.

Por influencia da disciplina Gerontocoreografia fui enfrentar o desafio de participar no Grupo de Dança Gerontocoreographic Fame que a profa. Nazaré Mota montou em 1997. Como seria uma gorda sendo gerontobailarina? Ficar na pontas dos pé, se deslocar no ritmo a musica, criar postura. Já tenho a resposta: sou orgulhosamente

desenvolvida no decorrer destes 15 anos, sim sou capaz inclusive de realizar mais de 60 coreografias, vesti inúmeras roupas. Consegui deixar meu cabelo que sempre usava curto há anos, crescer e isto já faz anos. Nestes anos fizemos apresentações, shows de 8 coreografias seguidas, imagine a troca de roupa rápido e a memória das seqüências, sim mas conseguimos e impressionamos positivamente a plateia. Algumas coreografias emocionantes foram o Thriler no Modama, a nuvem que passa, do Gilliard, a dança de Rua em Belem 2011, me senti profissional, junto com outros bailarinos.



Aproveito ainda para destacar a emoção de estar no grupo da primeira dança gerontofolclórica elaborada e conduzida pela profa. Nazaré Mota, que foi a Portuguesa com uma roupa deslumbrante. Antes só havia participado de quadrilha na escola e pastorinha. Foi diferente dançar folclore em público com esta idade, as pessoas se surpreendem, elogiam.

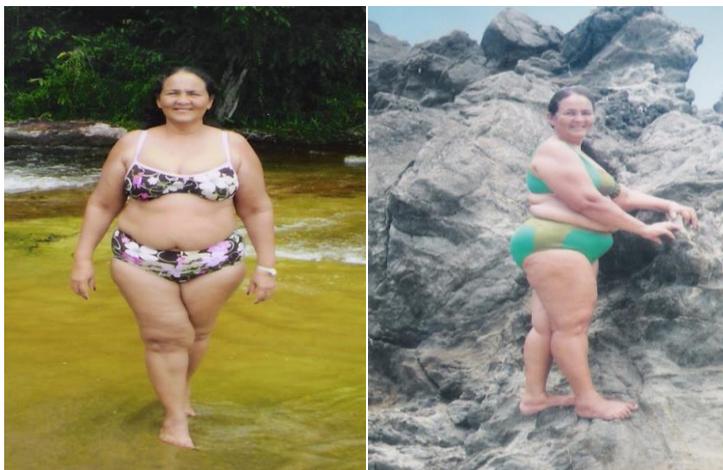


Outra dança e a tribo Uiraquerê, que nos fez ficar com pouca roupa entrando no personagem indígena, uma das vezes que dançamos foi num evento de universidades na 3a. Idade em São Luis. Uma Gerontologa fez questão de nos dizer que nunca tinha visto um dança com tantas seqüências, lá mesma sempre via 3 a 4 passos em seqüência e a repetição dos mesmos, na nossa tribo ela perdeu as contas e nos parabenizou pela complexidade da coreografia.



Particpei também de varias pesquisas entre outras que me recordo estão: a chamada carinhosamente das gordinhas, com a Profa. Priscila, onde fazia ginastica principalmente no colchonete com ênfase em abdominal. Teve a do uso do biquíni pela primeira vez. Entrei em mais este desafio para exercitas que gosto do meu corpo gordo. Escolho o pano sempre estampado, o modelo que é o suquine. Foi um impacto quando tirei a roupa para entrar no mar, teve gente que se admirou da minha coragem. Foi muito

boa a reflexão sobre se usaríamos em outro lugares. Mas o maior impacto foi com os filhos quando usei a primeira vez. Sei que influenciemos mais pessoas a fazer o mesmo, gostei disto.



Nas entrevistas da pesquisa sobre ser gerontobailarina, participei com alegria, foi muito bom poder refletir sobre os ensaios, os contatos com as colegas, as apresentações entre outras.





A participação na pesquisa de realizar o triatlo foi mais uma participação que me estimulou ao que considero ate hoje o maior desafio da minha vida. Nadar cansou, mas fui na técnica, depois veio o ciclismo e fiquei mais cansada ainda e por ultimo fiz na moral a corrida que sem dúvida é a mais difícil em função do peso corporal. Mas confirmei que posso a acredito que deveria ter uma disciplina com estes 3 elementos, seria muito rica e daria um condicionamento físico e oportunidade de habilidades corporais diferentes.

Tenho contribuição também na parte política sendo em 1998 candidata a presidência do CATIA e isto tem sido freqüente desde então, me fazendo estar em ação conjunta com a coordenação do PIFPS-U3IA. É uma honra representar os acadêmicos da 3ª. Idade Adulta e ser eleita pelos mesmos para representá-los. Eu já era uma pessoa atuante na comunidade do bairro como líder.



Então este é meu depoimento que envolve 19 anos no PIFPS-U3IA e a persistência, a continuidade, o abraçar de desafios, e o orgulho de ser acadêmica da 3ª. Idade Adulta da UFAM, confirmando que uma gorda pode vencer e deve sempre tentar com afinco. De 1993 a 2012 para mim foi muito bom para minha saúde e pro meu viver. Chegar aos 61 anos fazendo coisas que fazia com os 2 anos. Se não tivesse no programa, talvez não estivesse fazendo nada.