



Um planeta ainda distante

Depois de receber algumas indiretas — bem diretas, por sinal — de profissionais de saúde e de educação física, capitulei. Abreviei um hiato de quase cinco anos e voltei a pisar em uma academia. A chegada aos 60 anos emitiu um alerta de que ainda é possível fazer algumas coisas para procurar uma velhice saudável. Frequentar uma academia, por menos atraente que sempre tenha me parecido, é uma dessas atitudes para melhorar o futuro. E lá fui eu.

Procurei a melhor oportunidade para fazer o que vai contra a minha natureza. Uma academia gigante abriu a uns 500 metros da minha casa. A minha turma de treinamento funcional ao ar livre — um grupo pequeno e maravilhoso, todos 50+ — se desfez nos primeiros dias do ano por razões diversas. E um problema crônico na lombar reclamou mais atenção e menos peso. Pronto: o mais inteligente era ver para onde o vento estava me levando. Levou-me para os aparelhos de musculação (ai, ai).

Arregimentei minha professora de treinamento funcional e fomos para o “evento-teste”. Tudo me pareceu — e me parece até hoje — um planeta distante e desconhecido. Um mundo de esteiras rolantes, uma escada difícil de escalar e aparelhos com mil e um ajustes a serem feitos, com números e letras às vezes difíceis de enxergar. Mas resisti ao evento-teste, transformei a professora na minha personal trainer e decidi investir mesmo no futuro, mesmo que o presente pareça penoso.

O evento-teste já fez um mês, mas ainda estou me acostumando. O público frequentador, felizmente, é eclético: temos jovens com toda aquela disposição e a vontade de ganhar músculos, mas temos, também, os mais velhos, mais tranquilos, com menos pressa. A divisão não é tão clara assim, pois temos grisalhos musculosos e novinhos magrinhos.

Aparentemente, o clima é amistoso. No meio da minha adaptação, me assustei com um vídeo da internet que mostrava duas moças se estapeando porque uma não queria revezar o aparelho com a outra. Temi pela minha integridade física, mas tenho sido recebido com gentileza por quem se programou para fazer o mesmo exercício



que eu. Tomara que a incivilidade do mundo não tenha chegado com tanta força às academias.

Ainda percebo alguns olhares jovens que, na minha leitura, me examinam e transmitem uma mensagem rápida ao cérebro: “O que esse coroa está fazendo aqui?”. Outros parecem engolir a impaciência de esperar meus movimentos mais lentos do que a de um rapaz de 25 na hora de iniciar ou terminar um exercício. Admito, no entanto, que essas leituras podem estar “contaminadas” pela minha própria sensação de que aquele lugar não é meu.

Nada que me faça desistir do propósito. “Olha o futuro!”, penso, enquanto olho para o cronômetro de alguns equipamentos da academia, torcendo para o tempo passar mais rápido.

Ir para a academia alguns dias da semana, para mim, vai ser como comer alface ou tomar remédio: uma obrigação com um fim específico. Não tem prazer (quem sabe um dia?), mas também não é a pior coisa da minha rotina.

Tal como outros ambientes, com o passar da idade, esse começa a parecer fora da minha realidade. Não tem problema: muda-se a realidade. É um investimento financeiro, pessoal e de tempo. Como outros investimentos feitos ao longo da vida, não tem o compromisso de dar certo, mas tem a vontade de se adaptar à academia e de que ela, pelo menos um pouquinho, também se adapte a mim.

Cláudio Ferreira é jornalista