

Entre medos, inseguranças e desejos adiados, adultos buscam aprender a nadar, andar de bicicleta e a explorar outras práticas corporais

POR GIOVANNA KUNZ

**A**prender a nadar, andar de bicicleta ou iniciar uma prática corporal como o balé costuma ser associado à infância. No entanto, cada vez mais adultos têm buscado desenvolver habilidades que, por diferentes motivos, não fizeram parte de suas trajetórias quando eram crianças. Seja por falta de acesso, experiências traumáticas ou inseguranças acumuladas ao longo dos anos, esses aprendizados ficam adiados, até que o desejo de mudança fala mais alto.

A busca por novas habilidades na vida adulta envolve mais do que técnica. Ela exige enfrentamento emocional, paciência e, principalmente, disposição para lidar com o medo do erro. Em muitos casos, o primeiro desafio não está no corpo, mas na mente, marcada por cobranças, comparações e pela ideia de que “já passou da idade”.

A funcionária pública aposentada Marina Bahia, de 67 anos, decidiu aprender a nadar já adulta por uma motivação familiar. “O que me motivou aprender nadar já adulta, foram meus filhos. Quando eu tinha 32 anos os coloquei na natação e queria saber pra dar o exemplo. Pra acompanhá-los.” O desejo de estar presente e de servir como referência foi o impulso inicial para entrar na piscina.

O começo, porém, foi atravessado por um sentimento comum entre adultos iniciantes. “A maior dificuldade enfrentada, foi o medo da água.” Esse medo, segundo profissionais da área, é recorrente em pessoas que não tiveram contato com aulas de natação na infância ou que passaram por experiências negativas ao longo da vida.

No processo, Marina também lidou com a dúvida sobre sua própria capacidade. “Tive vontade de desistir, porque achava difícil aprender a nadar. Pensava que não ia conseguir aprender.” A sensação de limitação aparece com frequência entre adultos que iniciam novas práticas corporais, especialmente aquelas que exigem coordenação e controle respiratório.

Com o tempo e a continuidade das aulas, a relação de Marina com a água mudou completamente. “Minha rotina mudou. Antes eu não entrava em piscina funda. Depois que aprendi a nadar, que foi numa piscina no Defer Brasília, treinei muitas vezes na piscina de campeonato de natação de lá, com oito metros e meio de profundidade, onde as competições aconteciam, e eu amava.” O que antes representava medo passou a ser um espaço de prazer e superação.

Andar de bicicleta é um hábito comum na infância, mas algumas pessoas só têm a oportunidade de explorar o exercício na vida adulta

# Nunca é tarde para aprender