

Especial

# A vida em movimento

É nesse cenário de nova visão sobre o envelhecimento que políticas públicas têm ganhado relevância ao oferecer espaços concretos para que essa transformação aconteça. Um exemplo é o programa Viver 60+, da Secretaria de Justiça e Cidadania do Distrito Federal, que promove o envelhecimento ativo por meio de atividades de saúde, educação e lazer.

É o caso de Maria Eunice Vasconcelos, de 72 anos. Antes de entrar no projeto, a rotina dela era marcada por limitações físicas. “A minha rotina antes de eu ir para o Viver 60+, era ir para o HUB. Eu estava doente, fiquei internada, não andava, não falava, não tinha equilíbrio”, relata.

A recuperação foi lenta e cheia de desafios. “Eu usava duas bengalas e, quando ia para a fisioterapia, sempre tinha que ir com uma pessoa comigo.” Durante cinco anos, pouco mudou. Até que surgiu a indicação da médica que cuidava de Maria Eunice para o programa. Mesmo sem saber exatamente o que encontraria, ela decidiu tentar.

“Quando eu cheguei lá, estava andando só com uma bengala. Bem devagarinho, fui, sentei na cadeira e fiquei observando aquele movimento, aquela dança. Então, eu disse: ‘Gente, eu vou entrar nesse projeto.’” O começo foi tímido, respeitando seus próprios limites. Com o incentivo dos professores e organizadores do projeto, ela começou a se exercitar, e os resultados vieram. “Quando foi no terceiro mês, não usei mais bengala.”

A mudança foi além da mobilidade. Ela reconquistou autonomia e autoestima. “Eu não arrumava as coisas, a minha cabeça doía muito”, explica Maria Eunice. “Hoje, sou uma dançarina de zumba”, acrescenta em tom de celebração.

Mais do que atividade física, o programa trouxe pertencimento. “Eu não tinha muita amizade, percebo isso agora”, diz. A transformação também aparece na forma como ela se vê. “Eu tenho 72 anos, mas me sinto como uma senhora de 60, 50 anos.”

Para a subsecretária de Políticas para o Idoso, Dolores Ferreira, a prática de atividades físicas e sociais tem impacto direto na forma como o envelhecimento



é percebido. Entre os principais efeitos estão a melhora da autonomia, a prevenção de doenças, a redução de quedas e o fortalecimento da saúde mental. Além disso, essas atividades ajudam a romper estigmas. Ao se manterem ativos, os idosos deixam de enxergar a velhice como limitação e passam a associá-la a movimento, aprendizado e independência.

Mais do que uma agenda de atividades, o programa se tornou uma política estruturada de cuidado com a população idosa. “O Viver 60+ é mais do que um programa, é uma política pública que garante dignidade, autonomia e qualidade de vida para a pessoa idosa no Distrito Federal. Ao institucionalizá-lo, asseguramos que esse cuidado seja contínuo e alcance cada vez mais pessoas”, afirmou Marcela Passamani, secretária de Justiça e Cidadania do DF.

## Superar obstáculos e se desafiar

Com uma rotina ativa, Gina Lapertosa, 64, encontrou no crossfit uma forma de seguir em movimento e se desafiar diariamente. Apaixonada por atividade física desde a infância, cresceu em um ambiente em que o movimento fazia parte da rotina, incentivada pelos pais a praticar esportes e experimentar diferentes modalidades. Ao longo da vida, manteve esse vínculo com o corpo em movimento e, já adulta, encontrou na natação um espaço de pertencimento, chegando a competir como atleta master e participar de viagens e campeonatos.

Durante esse período, Gina foi atingida por um carro, sofreu uma fratura exposta no pé e precisou passar por cirurgias, incluindo a colocação de pinos e placas, além

de enfrentar meses sem poder apoiar o pé no chão. O processo de recuperação foi longo e exigiu uma nova intervenção cirúrgica, o que tornou o retorno às atividades físicas incerto. A expectativa era voltar para a natação, mas o caminho acabou sendo outro.

Foi a partir do incentivo da filha que surgiu o contato com o crossfit, modalidade que até então era desconhecida para ela. A primeira atividade aconteceu aos 55 anos, de forma despreziosa, mas rapidamente se transformou em uma descoberta decisiva. “Eu fui para ver como era e nunca mais sai”, conta. O ambiente coletivo, o dinamismo dos treinos e os desafios diários despertaram um novo interesse e deram início a uma jornada que já dura quase uma década.

Na época, Gina também enfrentava os efeitos do climatério, como insônia, fraqueza e perda de massa muscular, o que tornava a prática ainda mais desafiadora. Foi justamente nesse contexto que o crossfit se tornou um aliado importante. Com treinos progressivos, adaptação de cargas e acompanhamento, ela começou a recuperar a força, melhorar o condicionamento físico e perceber mudanças significativas no próprio corpo. “Eu comecei com tudo adaptado, com peso leve, e fui evoluindo aos poucos. A técnica, a força e a resistência vão chegando com o tempo”, explica.

Mais do que ganhos físicos, a transformação também foi interna. Ao longo do processo, Gina passou a se reconhecer como uma pessoa capaz, ativa e em constante evolução. “Você se sente forte, capaz, percebe que ainda consegue fazer as coisas. Que a vida não escapou”, resume. A prática esportiva passou a ser, para ela, não apenas uma rotina, mas uma forma de reafirmar autonomia e vitalidade.