

Maturidade Ativa Sesc Cachoeira do Sul



Raufer Costa

Introdução

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma idosa chamada Beatriz Fagundes, 72 Anos, que, ao ingressar no grupo Maturidade Ativa, passou a vivenciar mudanças significativas em sua vida. O relato, baseado em experiências pessoais, visa destacar os impactos positivos da participação em atividades grupais voltadas à promoção da saúde física, mental e social na terceira idade.

Antes de participar do grupo maturidade ativa

Antes de conhecer o grupo Maturidade Ativa, Beatriz sentia-se bastante isolada. A rotina era monótona e cheia de limitações impostas pela idade. Durante muitos anos, manteve uma vida tranquila, cuidando da casa e da família, mas com o passar do tempo, percebeu que estava se afastando das coisas que lhe davam prazer. A falta de atividades físicas e o social começou a afetar sua saúde e bem-estar emocional.

- Muitas vezes, me sentia sem energia e sem motivação para sair de casa. Me tornei reclusa”, lamenta Beatriz.

O medo de se machucar ou de não conseguir acompanhar os outros fazia ela evitar até mesmo encontros simples, como uma caminhada no parque ou uma visita aos amigos.

- Minha autoestima foi caindo e passei a acreditar que a velhice era sinônimo de perda, que havia chegado o fim de muitas possibilidades. Até que uma amiga me apresentou o grupo Maturidade Ativa e minha vida começou a mudar, declara Beatriz.

A chegada ao grupo Maturidade Ativa

O convite para participar do grupo Maturidade Ativa foi feito por uma amiga, que já participava há algum tempo e percebeu que Beatriz precisava de algo novo para revitalizar os seus dias. No começo, Beatriz ficou receosa. Não sabia o que esperar, pois já não tinha a mesma disposição física de antes, e achava que seria difícil se adaptar ao ritmo do grupo. Porém, a curiosidade e o desejo de mudar falaram mais alto, e decidiu dar uma chance.

- Minha primeira experiência no grupo foi em uma aula de ginástica leve. O que mais me impressionou foi a maneira como a atividade foi adaptada para as pessoas da nossa faixa etária. Ao contrário do que eu pensava, não precisava forçar e acompanhar um ritmo acelerado. Todos estavam ali para se cuidar de maneira respeitosa e sem pressa, descreve Beatriz.

Além disso, ela comenta que percebeu que os participantes eram muito acolhedores e a troca de experiências fez ela se sentir parte de algo maior.

- Não era apenas uma questão de exercício físico, mas também de conexão com outros e com as suas próprias capacidades, observa.



Mudanças após entrar no grupo

Aos poucos, a vida foi se transformando. A prática regular de atividades físicas

deu a ela mais disposição e a rotina no grupo ajudou a fortalecer a sua autoestima. Ao longo das semanas, percebeu uma melhoria significativa na saúde física: músculos ficaram mais fortes, mobilidade melhorou e a sensação de cansaço constante diminuiu, além também de participar de oficinas de dança, artesanato e coral onde se encontrou mais ainda no grupo.

No aspecto emocional, a convivência com outras pessoas da mesma faixa etária foi fundamental. Com o tempo, aprendeu que a velhice não é um período de limitações, mas de experiências novas. Participando de atividades culturais, como rodas de conversa e eventos sociais, pode redescobrir seus próprios interesses e até desenvolver novos hobbies. Seu senso de pertencimento aumentou e a sensação de solidão que antes lhe acompanhava foi substituída por uma sensação de comunidade e apoio mútuo.

- Além disso, percebi que a saúde mental também está diretamente ligada à saúde física. O grupo me ajudou a reduzir o estresse e a ansiedade e as conversas com os membros do grupo me deram novas perspectivas sobre a vida. A sensação de que ainda posso aprender e crescer, independentemente da idade, trouxe uma nova luz ao meu dia a dia”, alegra-se Beatriz.



Algumas considerações



Hoje, aos 72 anos e participando há 21 anos, Beatriz declara que a experiência de participar do grupo Maturidade Ativa foi transformadora. Não apenas melhorou a saúde física, mas também a saúde mental e emocional. O grupo proporcionou a chance de reconectar com outras pessoas, redescobrir autoestima e perceber que a velhice pode ser uma fase rica e cheia de possibilidades. Hoje, participando ativamente de todas as atividades oferecidas, *“Sinto-me mais feliz e motivada para seguir a vida com mais disposição e otimismo”*, concluiu Beatriz.

A participação no grupo Maturidade Ativa não é apenas sobre melhorar a saúde, mas também sobre reescrever a narrativa da velhice, mostrando que, em qualquer fase da vida, é possível buscar qualidade de vida e felicidade. A maturidade não é um ponto final, mas uma nova fase cheia de potenciais a serem explorados.

Data de recebimento: 13/12/2024; Data de aceite: 20/06/2025

Raufer Costa – Licenciatura e Bacharel em Educação Física, formado pela Universidade Luterana do Brasil (Ulbra - Cachoeira do Sul). Auxiliar de Programas Sociais do Sesc Cachoeira do Sul, Facilitador da Maturidade Ativa do Sesc. E-mail: rdscosta@sesc-rs.com.br