

# O DILEMA DA ACADEMIA

*Data de aceite: 01/06/2023*

### **America Passos Machado**

Cheguei correndo na academia. Já estava suada e esbaforida – e nem tinha começado a ginástica.

– Bom dia! – Cumprimentei a recepcionista. – Tenho uma avaliação marcada. Parece que estou em cima da hora...

– Bom dia! Não tem problema nenhum. A senhora é a Sra. Beatriz, que está agendada com o fisioterapeuta Bruno? Aguarde um momentinho que ele já vem – ela disse. – Nossa! Desculpe!

– pediu, relendo a folha de agendamentos. – Agora que percebi que tem Maria também.

– Prefiro sem mesmo! E... – parei de falar. Ia dizer que dispensava o “senhora” também, mas ela já tinha saído. Desde os 50 anos, quando ganhei o “senhora”, que não consigo me acostumar.

E lá se foi a recepcionista, excessivamente alegre e bem-disposta (confesso, aí, senti um pouco de inveja)

procurar o fisioterapeuta que, em alguns instantes, apareceu.

– Bom dia, Dona Beatriz! Muito prazer, meu nome é Bruno e sou responsável pelas avaliações. Vamos entrando, fique à vontade. Estou vendo que a senhora veio bem equipada com as roupas próprias. Qual a idade da senhora?

– 70 – estranhei o comentário, afinal, não era essa a roupa que falaram para eu vir?

– Nossa, mas a senhora está muito bem para a sua idade! – ele disse, visivelmente impressionado. Uai, eu não deveria estar bem com essa idade? Será que só quem não está bem procura academia?

O tempo passou e entre peso, medidas, caminha para cá, vira para lá, fica de lado, levanta os braços, agacha, fica de perfil e encolhe a barriga, a conversa não parava.

– Quais são as expectativas da senhora? Pode ser sincera. Nossa missão é servir da melhor forma os nossos clientes – garantiu.

Até arrepiei com a palavra missão. Que palavra mais fora de lugar! Um pouco tensa, resolvi fazer uma piada para descontraír.

— Eu quero um milagre! Ficar magra, durinha, linda e jovem!

A piada não surtiu efeito. Ele olhou para mim com espanto e levou a coisa a sério.

— Imagine, Dona Beatriz! Não é milagre algum! Vamos fazer uma série de exercícios que irá fortalecê-la e enrijecê-la e, aliada a uma boa dieta, a senhora também perderá os quilinhos extras e em pouco tempo será outra pessoa — assegurou, esperançoso. — Nem vai se reconhecer no espelho! Já agendou com a nutricionista? Com certeza ela indicará uma dieta mais adequada ao seu biótipo. Hoje temos muitas: cetogênica, low carb, paleolítica (fiquei com medo de perguntar), Dukan, jejum intermitente... — e meus cabelos só arrepiando. Imediatamente me lembrei de quando fui para um spa aos 50 e a privação de comida era tanta que, por um momento, considerei seriamente comer a grama do jardim.

— Quê? Não! Não preciso de nutricionista — na verdade eu já tinha uma, mas não queria contar. — Eu tenho uma ótima alimentação! — disse, questionando-me se deveria me ofender com seu olhar descrente para o meu corpo. — Meu corpo muitas vezes pode não reconhecer, mas com certeza minha mente sim.

E foi ela, a minha mente, que se apavorou. Eu enxerguei indo para longe de mim, com asas e tudo, o glúten, a lactose, o açúcar, a cevada... em outras palavras, a vida e suas alegrias. Comecei a sentir saudades até da celulite! Ah, aqueles furinhos tão companheiros de anos e anos.

E fiquei ainda mais preocupada com a outra pessoa que eu seria depois de um tempo. Gente! Eu gostava muito de mim e não queria virar outra. Eu fui ali seguindo conselhos dos meus filhos, de que seria muito bom fazer exercícios e novas amizades. Comecei a achar a coisa muito complicada. Não era para ser mais simples? Será que era melhor eu ter ido direto para um (inserir aqui um lugar divertido tipo bar ou boteco da terceira idade)?

E o Bruno, depois de escrever tudo, inclusive previsões (impressionante!), me arrastou pela academia afora, apresentando-me para os professores e para os aparelhos que, naquele momento, mais pareciam instrumentos de tortura. E enquanto eu caminhava e observava, muitas promessas me foram feitas: “a senhora vai adorar, poderá fazer tudo que a academia oferece e, junto com uma dieta, verá o sucesso dos seus esforços”. Novamente, a dieta me dava calafrios.

Voltei à recepcionista para fazer a matrícula. Eu estava bastante atordoada. Senti que dormi fazendo planos no céu e acordei no purgatório. Eu não estava feliz. Não queria parar de comer e nem queria ficar levantando peso, andando na esteira e sei lá mais o que. Eu queria ver gente normal, jogar conversa fora e, mais importante, apenas fingir que estava fazendo ginástica — igual eu fazia na hidrogenástica! Lá o que a gente mais exercitava era a língua. E era ótimo!

Recuperei meu espírito e dei uma desculpa de que tinha esquecido o cartão de crédito. Falei que voltaria depois. Fui caminhando e matutando a história toda. Eu não era

nem gorda e nem magra. Tinha flacidez como toda mulher nessa idade tem. Passei a vida toda tentando ter um corpo que não era o meu. Só há poucos anos que fui relaxando com a dieta e estava bastante satisfeita com o meu relaxamento. Que sarna era aquela que eu estava procurando para coçar? Por que a gente passa a vida inteira tentando ser quem a gente não é? Veja só: eu, aos 70 anos, com direito a carteirinha de ônibus e fila preferencial em tudo quanto é canto, inventando novos jeitos de me fazer sofrer.

Dei uma sacudida em mim mesma. Soltei os ombros, relaxei a postura e joguei no primeiro lixo que eu encontrei a sacolinha de promessas, regras e culpa que ganhei na academia. Livrei-me do peso e fui caminhando saltitante em direção à sorveteria que, felizmente, estava no meu caminho. Resolvi me presentear com um belo sorvete pela sábia decisão.

Dali rumei para uma academia de dança de salão para pessoas mais ou menos da minha idade. Entendi que eu não queria ser nem mais e nem menos. Eu queria apenas ser feliz! Ser feliz com o que eu tinha, com o que eu era, com a forma como me construí e desconstruí tantas vezes pela vida. Senti-me livre, leve e solta. A minha idade não era uma bagagem pesada para eu carregar. A minha idade era um troféu de muitas lutas, conquistas, erros e acertos. Ela só fazia de mim uma pessoa mais sábia, feliz e alegre por, finalmente, não precisar mais ser tão responsável. Descobri que 70 anos era uma idade muito boa para chutar o balde e nunca mais buscar. Eu era livre para ser e fazer o que eu quisesse.

Olhei para aquele sol lindo, sem nenhum filtro solar no rosto ou no corpo – pensando em quantos dermatologistas se contorciam com a minha falta de zelo por suas estratégias antienvelhecimento – e saudei o dia com gratidão e alegria. Resolvi que continuaria na hidroginástica, onde as risadas eram constantes e estavam incluídas naturalmente no pacote. E, para brindar as boas decisões, resolvi também que tomaria um vinho bem gostoso mais tarde, com amigas ou sozinha. Afinal, aos 70, também me dei conta de que adoro minha companhia.