

MÊS DA MULHER

AOS 82 ANOS, DONA EVANILDE TROCA O SOFÁ PELA MUSCULAÇÃO E VIVE NOVA FASE DA VIDA

EX-PROFESSORA E PRODUTORA RURAL encontra na academia motivação para manter a saúde física e emocional

ANA LUCIA ANDRUCHAK /
ESTÁGIO JORNALISMO

Aos 82 anos, Dona Evanilde Florentino mostra que nunca é tarde para recomençar. Em vez de se acomodar no sofá, a ex-professora decidiu investir na saúde e passou a frequentar a academia, onde encontrou uma nova motivação para manter o corpo ativo e a mente lúcida. Mãe de três filhos, Dona Evanilde construiu uma trajetória marcada por coragem e independência. Lecionou Língua Portuguesa por 36 anos, iniciando a carreira em Cascavel, no Paraná. Em 1986 mudou-se para Guarantã do Norte, em Mato Grosso, onde continuou na educação. Após a

aposentadoria, passou a se dedicar à produção de gado de corte na região. Aventureira, sempre gostou de dirigir e pilotar. Seu primeiro carro foi um Fusca, seguido de uma Brasília e uma Kombi. A moto, no entanto, era sua maior paixão. Até os 60 anos, percorria de Bross

“FAZER ACADEMIA É SINÔNIMO DE SOBREVIVÊNCIA, DE TER MAIS SAÚDE E DESPERTAR O CORPO E A MENTE

as propriedades rurais que administrava. Mais tarde transferiu seus negócios para o ramo imobiliário em Sinop, trabalhando ao lado do companheiro Odilo por mais de 40 anos, até a morte dele, em 2025. Apesar da perda, Dona Evanilde não deixou que a tristeza a paralisasse. Atualmente mora em Tangará da Serra, ao lado de uma das filhas, que a incentiva a continuar buscando qualidade de vida. E foi justamente nesse novo momento que surgiu a academia. “Fazer academia é sinônimo de sobrevivência, ter mais saúde e sobretudo despertar o corpo e a mente através da atividade física. Me sinto muito feliz em poder fre-



DONA EVANILDE MANTÉM A ROTINA DE MUSCULAÇÃO

quentar academia. Sempre tive vontade, mas meu marido não ia comigo. Agora que ele faleceu, tenho encontrado motivação para continuar vivendo, frequentando a academia para melhorar a mobilidade e continuar com a mente lúcida”,

conta. Dona Evanilde escolheu treinar na academia MT Fit por se sentir acolhida e segura com o acompanhamento dos profissionais, que orientam cada movimento com atenção para evitar lesões e garantir benefícios ao corpo.



FOTO: DIVULGAÇÃO

SENSIBILIDADE

Treino na terceira idade exige cuidado e acompanhamento especializado

SEGUNDO O PROFISSIONAL, o trabalho com o grupo geriátrico demanda mais dedicação e paciência

ANA LUCIA ANDRUCHAK /
ESTÁGIO JORNALISMO

A decisão de Dona Evanilde Florentino, de 82 anos, de trocar o sofá pela academia não trouxe benefícios apenas para sua rotina. A experiência também evidencia a importância do acompanhamento profissional na prática de exercícios físicos na terceira idade. Entre os responsáveis por orientar seus treinos está o estudante de Educação Física Gustavo Marlon de Souza Arruda, que atualmente cursa pós-graduação em Musculação Avançada. Para ele, trabalhar com o público idoso exige atenção redobrada e sensibilidade. “Gosto de cuidar das pessoas idosas e busco me qualificar para poder ajudar. Aqui lidamos com o

corpo, mas também com a mente. O emocional é um foco importante para cuidar da saúde”, explica. Segundo Marlon, o trabalho com o grupo geriátrico demanda mais dedicação, paciência e acompanhamento próximo, já que muitos idosos chegam à academia trazendo hábitos posturais e limitações acumuladas ao longo da vida. No caso de Dona Evanilde, o processo também

passou por uma fase de adaptação. “No início ela fazia as séries muito rápido e ficava muito cansada. Então fui trabalhando para ela entender que aqui na academia é um momento dela para ela. Dedicar um tempo para cuidar de si é muito importante”, relata. Com o passar das semanas e a regularidade nos treinos, os resultados começaram a aparecer. Hoje, Dona Evanilde já demonstra mais autonomia para utilizar os aparelhos e disciplina para cumprir as séries de exercícios. Mais do que fortalecer músculos, a musculação tem ajudado Dona Evanilde a fortalecer também o ânimo e a vontade de viver. Sua história é um exemplo de que envelhecer não significa parar — mas encontrar novas formas de seguir em movimento.

“O EMOCIONAL É UM FOCO IMPORTANTE PARA CUIDAR DA SAÚDE

ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS