

ARTIGO DE OPINIÃO: “Devia ser proibido ficar velho! Mesmo para os animais.”

Estava há dias sentado numa esplanada quando vi chegar à mesma uma conhecida minha com o seu cão. De uma forma lenta, bastante lenta dir-se-ia, ela quase que “arrastava” o seu “velho cãozito”. Com amor e com muito carinho lá lhe dizia palavras de incentivo para que o cão se mexesse permitindo-lhe sentar-se e tomar um café.

Cumprimentámo-nos e continuei a fazer o que estava a fazer: a ler.

Pouco tempo depois, sentam-se ao meu lado duas senhoras que numa conversa animada falavam das suas tarefas do quotidiano com uma certa elevação na voz. Tentei várias vezes recomençar a minha leitura, mas o meu poder de concentração estava a diminuir.

Entretanto, nesta tentativa de ler e recomençar a ler, a minha conhecida (dona do cão) levanta-se para ir embora, pega na trela e inicia a trajetória de volta. Uma vez mais, passo lento, muito lento e com uma enorme paciência ela para e espera pelo seu animal de estimação. O animal está “cansado” e velho. E é neste cenário que oiço ao meu lado o seguinte comentário: “Devia ser proibido ficar velho! Mesmo para os animais.”

Todos nós deslocamos nessa direção... A velhice! Não há volta a dar. É a lei da vida. Tudo nasce, tudo morre. Agora, a diferença está na forma como vamos abraçar essa “reta final” da nossa vida.

Uma vez mais, Pilates aparece aqui como um excelente antídoto para a nossa condição futura de “velhinhos”. É sabido (dados estatísticos 10/7/2015) que Portugal apresenta, no conjunto dos 28 estados membros, o 5.º valor mais elevado do índice de envelhecimento; o 3.º valor mais baixo do índice de renovação da população em idade ativa; o 3.º maior aumento da idade mediana entre 2003 e 2013. E este cenário tenderá a agravar-se nos próximos anos.

Independentemente dos dados estatísticos e da inevitabilidade da nossa vida, estes são os problemas mais comuns que surgem na 3.ª idade e que se intensificam com o desenrolar dos anos:

- *Perda da densidade óssea (osteoporose)*
- *Perda da massa muscular (sarcopenia)*
- *Diminuição da flexibilidade*
- *Perda da consciência/perceção corporal*
- *Diminuição da coordenação*
- *Diminuição na amplitude dos movimentos*
- *Diminuição das relações espaço/temporais*
- *Maior lentidão nas tarefas do quotidiano*
- *Etc.*

Será através do método Pilates que trabalharemos as várias capacidades dos alunos, perspetivando a melhoria da postura, da coordenação, do equilíbrio, da coordenação, da força, com o intuito de possibilitar a realização das suas atividades do quotidiano, tais como: andar, sentar, levantar, conduzir, pegar em objetos, realizar caminhadas, enfim, a possibilidade de usufruir de uma melhor qualidade de vida, sem estar dependentes de terceiros.

Será com esta autonomia funcional que o “idoso” se alavanca a ele próprio com uma auto estima elevada e com um certo distanciamento das depressões, doença característica desta faixa etária.

O método Pilates tornou-se cada vez mais popular nesta faixa etária, exatamente pelo seu potencial em beneficiar uma melhor qualidade de vida, proporcionando o restabelecimento de uma melhor vitalidade física, revigorando a mente e elevando o espírito.

Professor António Craveiro
(direitos reservados)



Rua do Seixal, N.º 92
4000-521 Porto
T. (+351) 22 328 51 91
T. (+351) 936 252 844

E. professor@pilatesantoniocraveiro.pt
E. studio@pilatesantoniocraveiro.pt
E. qualification@pilatesantoniocraveiro.pt
www.pilatesantoniocraveiro.pt