

## **7- SESSÃO PRODUÇÃO DE GERONTES**

### **RELATO DE VIDA DE MARIA DA CONCEIÇÃO DOS SANTOS: ACADÊMICA DA 2ª. IDADE ADULTA - UNIVERSIDADE DA QUALIDADE DE VIDA**

Maria da Conceição dos Santos  
Mikael Seabra Moraes  
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa  
ritapuga@ufam.edu.br

Esta historia de vida inicia-se em Carauari - Amazonas, no dia 7 de dezembro de 1959. Nasceu a menina que recebeu o nome de Maria da Conceição dos Santos. Vivia em contato com a natureza de seu habitat. Contou com os cuidados maternos em seus primeiros anos de vida.

Era uma criança bem ativa. Toda tarde se reunia com seus amigos da rua para brincar de manja pega, futebol, queimada, enfim, corria o dia todo e amava brincar no igarapé. A partir desse relato podemos perceber que ela possuía uma infância muito divertida.

A situação mais marcante da sua vida ocorreu justamente nesse período. Ela se emociona ao relatar para ela o ápice da sua diversão era ver o seu pai pescar grandes quantidades de peixes, pois ela amava contar quantos peixes que se pai havia pescado, e também sempre depois da pescaria seu pai a deixava pular no rio e nadar um pouco. Tudo isso era marcante, mais não tanto quanto a companhia e o amor que sentia pelo seu pai.

Mesmo quando criança, Conceição era uma menina muito trabalhadora, auxiliava muito a sua família indo plantar na vazante e sempre limpando o mato para não prejudicar a plantação, pois sempre queria esperar pela melhor parte do trabalho segundo a mesma, que era a colheita, pois realmente ela conseguia ver o fruto do seu trabalho.

Aos sete anos, sua família saiu de sua terra e vieram para Manaus, e moraram na casa de sua tia que era localizado no bairro da Betânia. A sua vinda para Manaus, foi por um motivo de saúde, pois seus irmãos estavam muito doentes e os médicos de Carauari, disseram que não tinham recursos para realizar o tratamento em sua cidade natal.

A primeira providencia que sua mãe tomou foi de colocá-la em uma escola, chamada Aldalberto Vale, na qual estudou durante dois anos, localizada nas proximidades do Morro da Liberdade. O motivo dessa procura rápida pelos estudos por

parte da sua mãe se deu a partir de uma grande preocupação com a formação dos seus filhos, pois em sua cidade não havia escolas para nível fundamental.

Saindo de lá ela foi estudar na escola do Serviço Social da Industria (SESI), que se localizava na rua Belo horizonte, foi nessa fase que sua paixão por atividade física começou a se desenvolver, pois ela pertencia ao time de handebol de sua escola, ocupando a posição de goleira. O time era organizado com treinos semanais e com participação de campeonatos interescolares.

Aos 15 anos, Conceição novamente trocou de escola, indo então estudar na Escola Estadual Sant'ana. As aulas de Educação Física eram bem atrativas, com atividades esportivas, culturais e sociais, o que despertou na Conceição mais dedicação e esforço, quanto atividade física.

Aos 18 anos casou- se, e ainda no período escolar, engravidou do seu primeiro filho, tendo assim que abrir mão das suas atividades físicas e escolares para poder se dedicar ao seu lar. Ao decorrer dos anos Conceição obteve mais quatro filhos sendo três filhos homens e uma mulher.

Nas aulas de Educação Física seus filhos eram sempre ativos, pois sempre recebiam muitos incentivos por parte da Conceição.

Mesmo hoje, depois de adultos os seus filhos ainda praticam atividades físicas regulares. Seus filhos homens tenderam ao esporte de contato, judô e jiu-jitsu e sua filha pratica caminhada, e musculação regularmente. Podemos observar que mesmo se dedicando ao lar, Conceição sempre estava envolvida indiretamente com atividade física, e o melhor conseguiu passar essa característica para os seus filhos.



Atualmente todos os seus filhos estão casados e não moram mais com Conceição, na qual, voltou a morar com a sua mãe, pois ela estava com muitos

problemas de saúde, então Conceição começou a se dedicar ao tratamento de sua mãe. O primeiro foi buscar um auxílio médico, no qual orientou que ela buscasse algum projeto voltado para a terceira idade, pois sua mãe necessitava de atividade física.

Conceição e a mãe então ingressaram, por indicação de uma amiga, ao Projeto Idoso Feliz Participa Sempre, Universidade na Terceira Idade Adulta: disciplina, da Universidade Federal do Amazonas (PIFPS-U3IA-UFAM). O qual é coordenado pela Profa. Dra. Rita Puga. O PIFPS consiste é um programa voltado para a terceira idade, composto por um conjunto de atividades direcionadas para adultos envelhecidos acima de quarenta e cinco anos, tais como: musculação gerontológica, natação, Gerontoatletismo, caminhada, dança de salão, hidroginástica, Educação Física gerontológica, gerontovoleibol, técnicas de autopercepção e gerontocoreografia. O programa atende de segunda a quinta no horário de quatorze as dezesseis.

Sua mãe decidiu sair do PIFPS-U3IA: disciplinas, pois já havia constatado uma certa melhora, pensando assim que não necessitava mais cuidar do seu corpo. Mas, Conceição continuou por mais dois anos, até que um dia decidiu que iria terminar o ensino fundamental e médio, que havia abdicado para cuidar dos seus filhos, logo precisou se afastar do projeto temporariamente.

Conceição por ser uma mulher muito determinada e disciplinada, pois mesmo se dedicando aos estudos, praticava caminhada todos os dias, no horário entre as seis e sete horas da manhã.



Ao concluir seus estudos, uma outra amiga começou a convidá-la para participar do projeto 2ª. idade adulta – Universidade da qualidade de vida. Embora nunca tenha aceitado o convite, um dia Conceição decidiu conhecer o projeto.

Logo em suas primeiras participações já se sentiu a vontade, e então engrenou no projeto segunda idade adulta – Universidade da qualidade de vida, no ano de 2008. Conceição estava com 48 anos, mais assim como na sua infância era uma mulher bem agitada, e fazia com bastante empenho as atividades propostas pelos professores.



Mais 1 ano se passou, e dentro no quinto dia iniciou-se a semana de avaliação de aptidão física. Um dos testes aplicados consistia em verificar a capacidade dos alunos de realizar a maior quantidade de voltas ao redor da pista de atletismo, localizada na Faculdade de Educação Física- UFAM. Ao se auto- analisar, Conceição percebeu que ela conseguiria atingir uma marca maior do que a meia volta na pista que ela conseguira realizar.

Todas as vezes após o termino das aulas ou atividades do programa, Conceição ia para a pista de atletismo treinar, pois tinha como objetivo melhorar a sua marca em relação ao último teste. Começou executando uma volta, depois duas, três, seis, dez, doze voltas, até que atingiu sua maior marca que foi de dezesseis voltas completas na pista de atletismo, um recorde pessoal, uma alegria inenarrável.



Certo dia Conceição logo após terminar seu treino, foi convidada por um rapaz chamado para participar de uma prova de corrida de rua promovida pelo Departamento de Transito...(DETRAN)... . Ao receber o convite, Conceição ficou sem saber o que dizer, pois ela não se imaginava participando de uma corrida oficial, pois ela corria apenas por prazer, saúde e bem-estar.

Conceição recorreu aos seus professores: Gilberson Andrade e Mikael Moraes, estagiários do projeto 2ª. idade adulta – Universidade da qualidade de vida, e a Aldenora Araujo, Antonio Ursulino, colegas do projeto, e Carlos, Barbie, pois eram pessoas próximas que acompanhavam a evolução e o progresso da Conceição em seus treinos, pois ela queria saber a opinião acerca desse convite. Todos a incentivaram muito, pois sabiam do potencial que ela havia adquirido, e que demonstrava ter chance se tornar uma futura corredora.

A resposta dada para o Afonso foi positiva, portanto para poder participar da prova, Afonso disse a ela que precisaria treinar com uma orientação. Conceição treinava nas trilhas da UFAM, conhecidas por eles como “cross”. Todo o dia corria cerca de meia- hora.

Sem saber como seria essa estréia, Conceição sentia uma grande ansiedade. Mas o que lhe confortava (ou), era saber que o colega iria correr ao seu lado. Para a sua surpresa, não sentiu muitas dificuldades no decorrer do percurso, conseguindo concluir a sua primeira prova, que tinha uma metragem de 7,5 km. Não sabia o que dizer, sua felicidade era sem palavras, primeiro, pois foi uma superação, segundo ela se sentiu altamente encorajada pois Afonso sempre lhe perguntava: “Está, tudo bem dona

Conceição? ,Qualquer dificuldade a senhora me fala?”. E suas únicas palavras para ele foram muito obrigada!

A partir desse momento, ela começou a investir na sua carreira e se tornou uma verdadeira corredora de rua. Participa e participou de várias outras corridas, tais como: corrida do fogo, corrida pela vida, corrida da infantaria, I Jogos Ibero-americano de policiais e bombeiros, no qual era uma competição nacional, Circuito Nacional de Corrida dos Carteiros, XTERRA, no qual atingiu sua maior marca em corridas que foi de 10 km, Corrida Santos Dumont, Corrida internacional Cidade de Manaus, onde havia a participação de atletas do Quênia, corrida de revezamento da AMAM, 6. corrida de TAEKWOND, corrida em Homenagens aos pais realizado no Bairro Zumbi, entre outros.

Ressalto que em todas as corridas, com exceção da primeira, conceição foi medalhista, computando assim um total de 16 medalhas, entre elas de 1º. a 3º. lugar e, três troféus, sendo um de segundo lugar e dois de terceiro. Além de medalhas de medalhas e troféus ganhou uma bicicleta de 18 marchas, que ela utiliza para se locomover as redores da sua casa e para visitar suas amigas, ganhou também uma jóia da Romanel.

Nos dias atuais Conceição, continua treinando com um grupo de amigos, dentre eles Afonso, Carlos, Barbie, Sidney, Fernando, Adolfo, Aldenora (começou a correr por influência da Conceição) e Francisca.





Conceição é muito grata ao projeto 2ª. idade adulta – Universidade da qualidade de vida, pois acrescenta a sua carreira como atleta, e lhe ajudou a diminuir em grande proporções o seu peso, facilitando assim um melhor desempenho nas corridas.

Por isso conceição permanece no projeto, no qual possui atividades como musculação, caminhada, hidroginástica, aulas de aeróbica, circuitos de musculação, atividades lúdicas.



Seu objetivo está sendo alcançado todos os dias, mais o seu alvo maior ainda está por vir, que é um dia chegar que é a participação da corrida de São Silvestre, realizada na cidade de São Paulo, no dia 31 de dezembro, para isso é necessário que ela diminua seu tempo no percurso e consiga patrocínio.

Henrique Cesar, neto da conceição

