

4. RESENHA DE LIVRO

POR QUE OLGA NÃO ENVELHECE? Bruce Grierson.

Rita Maria dos Santos Puga Barbosa
Daniele Rodrigues

Por que Olga não envelhece? Sumam 2014.

Bruce Grierson, é um escritor premiado com vários trabalhos entre outras obras. A obra tem um prolongo de 12 capítulos, conclusão bibliografia e agradecimentos.

Neste compendio Grierson se debruça na vida de Olga Kotelho uma canadense atleta que media 1,54 metro, e pesava 59 kl, que iniciou sua vida atlética aos 77 anos e passou dos 95 anos competindo, veio a falecer em 24 de junho de 2014 de derrame. Ela mantinha uma atitude positiva e acreditava ser este seu impulsionador de sua saúde e energia por longos anos era intrépida e aventureira, Olga Kotelko não era uma pessoa comum de 95 anos.

Olga Kotel Kocausava alguns problemas para os organizadores das competições das quais ela se escrevia para participar. A contrariedade que ocorria era devido não ter pessoas com a mesma idade para competir com Olga sua categoria. A questão que deixava os organizadores do evento aflitos, era quem vai competir com ela? Havia uma única mulher para competir com ela, de 84 anos, porem não era de sua categoria. Mas como tudo tem uma solução, Olga foi com concorrer com os homens, também atletas nonagenários, dentre eles integram o piloto Orville Rogers de 91 anos, ao lado dele o belga Emiel Pauels com 90 anos, e o ex-magnata Ugo Sasonetti, dentre 92 anos, e bem no cantinho para compor esse clã estava um pequeno duende Olga Kotelko com 91 anos. Olga usava sempre os mesmos trajes uma de calça malha preta e uma longa blusa branca, ela usava esse uniforme independente do clima que se fazia no evento. Olga se preocupava com as largadas, pois não era boa em fazer o start.

Ver corredores idosos não causa mais estranhamento nas pessoas, pois se tornou algo muito comum. O que ocasiona essa repulsão é o fato de idosos acima de 90 anos estarem correndo. Crianças e cachorros aguentam o tranco, mais idosos? Com mais 90 anos? A incongruência dessa imagem inspirou Ugo Sasonetti fazer um comercial para a marca Bertoli, margarina. Onde um carrinho de 3 bebe é visto desgovernado pelas ruas de romãs, ate que um espectador idoso de rosto sulcado, Ugo, entra em ação e correr para detê-lo e salva o bebe.

Na corrida entre Olga, Ugo, Orville, Ugo é o primeiro a traçar a linha de chegada em Kamloops, no tempo mundial de 11,57 segundos. Em total alegria devida a vitória, ela deu pulos na pista, enquanto Roger logo atrás dele chegava em segundo lugar, aos 12,82 segundos depois. E lá vinha ela Olga que chegara em terceiro, com apenas 15 segundos de diferença. Foi ousado de sua parte correr com os homens, disse, aquele sujeito corria muito rápido, mas ela já estava acostumada a lidar com isso, pois era a mulher mais rápida do planeta aos 91 anos e tinha que competir com homens e mulheres.

Olga mostra na prática que é realmente boa no que faz, já que é detentora de 26 recordes mundiais, em 2009 ela bateu 20 recordes mundiais, ela chega em parte participando de vários eventos mais do que qualquer pessoa, inclusive alguns dos quais ninguém que tenha sua idade, se arrisque em participar. Ela participou de três competições de arremesso, três corridas de curta distância e três disputas de saltos altos, aos 88 anos, ela considerou a possibilidade de acrescentar o salto com vara, porém desistiu por razões práticas.

Recordes históricos, em nível de elite tendem a ser marcados em fração de distância, tempo, segundos e polegadas. No campeonato mundial de atletas veteranos de lathi, localizado na Finlândia em 2009, Olga lançou um dardo de 6 metros além do rival mais próximo. Nos jogos mundiais de Sidney, na Austrália, também no ano 2009, o tempo de Olga nos 100 metros rasos, 23,95 segundos, teria lhe dado a vitória na categoria de mulheres de 80 a 84 anos, dois grupos etários abaixo do dela. Como Olga mede 1,54 metro de altura e pesa 59 kg. Para seu tamanho e esse pode o aspecto, esse é um aspecto muito curioso sobre ela, pois ela tem uma força extraordinária. É surpreendente ver, depois de sua finalização em câmera lenta, como as coisas que ela arremessa pode ir longe.

Existe uma fórmula conhecida como graduação de idade que é usada para colocar em perspectiva os desempenhos do mais idoso. A pontuação da perspectiva da graduação por idade nos informa quanto devemos ficar impressionados com o desempenho que um atleta de elite situado nas categorias entre 35 e 105 anos de idade, acabou de alcançar. Um conjunto de gráficos descreve um determinado desempenho com relação ao declínio esperado do corpo humano e o expressa em porcentagem, 100% é o ponto alto para o ser humano da respectiva idade.

Para entender melhor o porquê o processo de envelhecimento de Olga é aparentemente anormal, temos que refletir sobre o que realmente seria envelhecer, e o

porque ele ocorre. Afinal todos nos vamos morrer, mas não é de maneira óbvia que temos que morrer em vida, como num processo contínuo como acontece com as maiorias das pessoas. Mas como os pesquisadores não podia esperar que essa descoberta acontecesse naturalmente eles procuram meios para descobrirem o mais rápido possível. Eles observam o corpo em condições extremas que produzem sintomas os quais imitam o declínio relacionado com a idade.

Há teorias conflituosas quanto ao que ocorre quando envelhecemos, talvez estejam tomando emprestado de nosso futuro para pagar as dívidas de nossa juventude existem várias teorias e nenhuma foi comprovada. Tudo o que sabemos é que escorregamos gradualmente encosta abaixo, e que é muito fácil acelerar do que retardar a descida. Mas algumas pessoas como Olga, parecem ter adquirido freio eficiente, algo está a favorecer, algo está fortalecendo seu sistema imunológico, impedindo as inflamações. Talvez em parte o que esteja a protegendo seja sua própria mente. Ou seja, ela se recusa a se tornar mais uma velhinha encarquilhada no ritmo normal, simplesmente por não se ver como uma. Brooks Wilson acha que nossa longevidade depende 70% do nosso estilo de vida.

Olga teria um perfil genético muito favorável, já que a resistência é seu ponto forte é a resistência, provavelmente ela se beneficia. Provavelmente ela beneficia sua cognição tanto ofensiva, quanto defensiva. Olga transformou seus sofrimentos em vitória.

TRAJETÓRIA DE OLGA - “UM DIA ESSA DOR VAI, LHE SER ÚTIL”

Tudo que é importante pode alterar nossa expressão genética. Oficialmente Olga nasce num pequeno vilarejo de vonda, no interior do Canadá. , uma nesga de terra plana, que foi concedida ao seu pai como parte de um programa de incentivo ao governo para atrair os colonos do leste europeu quando criança Olga tinha uma consciência das estações do ano , não pelas mudanças de temperatura ou pela luz do sol, mas porque no inverno reduziam as atividades, nas noites de inverno eles estavam mais presentes . Nas noites de inverno seu pai Wasyl Shawaga, reuniam todos seus filhos em volta do fogão a lenha, para ler os clássicos da literatura ucraniana, e os poemas de tara, e a bíblia . Para Olga a profunda recompensa emocional daqueles momentos, é a manhã a Ucrânia viva nela. Sua Anna Bayda descendente do príncipe Dmytro Bayda Vyshnvevetsky. Os avós maternos paternos de Olga viviam junto a ela na fazenda, mais Olga era mais próxima de seu avô materno.

Olga sofre então a primeira grande perda de sua vida, a morte de seu avo materno, naquele tempo não havia formol, então o corpo dele foi posto num caixão feito em casa na sala de visitas, para que todos pudessem passar um dia refletindo perante seu caixão.

Sua família atravessou a depressão melhor que a maioria, mesmo quanto a seca devastou toda a colheita, os pais de Olga fizeram um bom trabalho para poupar os filhos menores das agruras.

Olga então vai a procura de seu primeiro emprego, trabalhou como secretaria numa carvoaria , logo depois como professora do 1 ao 10 de uma escola rural onde havia uma única sala de aula, com um salário de 700 dólares por ano, suas condições de vida era péssima, mas era feliz.

Num dia qualquer, Olga vai a um baile onde conheceu um belo corretor de seguras, que se chamava Jhon Kotelko , ele era sedutor , com seus encantos conseguiu atrair Olga , logo se casaram , porem em poucas semanas veio a decepção John , algo estava errado, John não era o mesmo, não se importava com ninguém além de si mesmo, a atenção por Olga havia acabado, o teatro chegou ao fim, passava noites fora de casa, e se revelou um tremendo mulherengo, era violento, mesmo assim Olga o suportou por uma década idem veio a primeira gravidez de Olga, a criança nasce e recebe o nome de Nadine , para Nadine seu pai era apenas um estranho, pois era ausente.

Numa certa noite John chega em casa bêbado e agride Olga com uma faca, este dia foi decisivo para Olga, que estava grávida de sua segunda filha, foge com Nadine no meio da noite, e vai morar com sua irmã Jean em new westminterna Colômbia britânica, no bairro de Vancouver.

Naquele tempo no Canadá as mulheres não podiam largar os seus maridos, Olga a começar a revolucionar desde dai, por ser guerreira e deixar para trás uma vida medíocre, e ter a audácia de ser mãe solteira, Olga disse que se não tivesse saído dali aquela noite, teria morrido.

Na Colômbia britânica Olga dá a luz a sua segunda filha , Lynda , e lá ela reconstruiu sua vida, conseguiu emprego numa fabrica de creosoto na zona portuária , trabalhava durante o dia e a noite fazia um curso universitário para concluir seu bacharelado em educação.

Com muita responsabilidade, Olga desenvolveu um estresse e para aliviar começou a fumar, mas largou quatro anos depois, aos 39 anos.

Olga vivia com suas filhas sem presença de homem, mas não era problema um dia ela resolveu construir uma nova, ela e Nadine colocaram a casa velha a velha a baixo e construíram uma nova.

John morre aos 43 anos com câncer do pulmão, por conta do cigarro que fumava, e vida das três continuou prosperando, ate que em 1990 retornaram com a doença de Nadine, que morre após nove anos, essa foi a maior dor vivida por Olga. A perda de sua amada filha. Nadine foi professora igual sua mãe, um dos melhores médicos a supervisou, porem não conseguiu salva-la.

Alguns psicólogos acreditam numa teoria chamada hipótese da adversidade, que funciona assim: resiliência é algo que se aprende, seu aprendizado advém do enfrentamento e da superação das dificuldades.

Existem duas versões dessas teorias, a versão moderada, e a versão externa:

1) A versão moderada esta bem fundada- o sofrimento resulta muitas vezes em crescimento

2) Versão extrema tem que sofrer para alcançar o apogeu do desenvolvimento humano.

Acredita-se que haja um propicio ao crescimento, dos últimos da adolescência aos primeiros anos da casa dos 30, o ser humano precisa enfrentar contrariedade e adversidade nesse período, pois se não passar por tal sofrimento não será mais fraco posteriormente.

Os revezes torna o ser humano mais forte. Os últimos anos da casa dos 20 e o inicio dos 30 foram alguns dos anos mais difíceis da vida de Olga.

Quase todo mundo que tem a idade de Olga foi testada por pressão das circunstancias, estas pessoas tem familiaridade com agruras e mudanças de maneira geração baby boomer, os nascidos após o final da segunda guerra mundial, dificilmente tudo guerra . Elas formam um grupo que de acordo com um gerontologista, foi levado aos limites extremos.

A adversidade forma o caráter diz o clichê, e se é verdade a geração de Olga enfrentou mais dificuldades do que as gerações posteriores, a recompensa dela foi uma espécie de resiliência de espírito .mas seria também verdade que as pressões criam resiliência no corpo? Que elas fortalecem fisiologicamente?

A resposta é sim, sob condições apropriadas, o estresse por nos afetar de maneira tão abrangente, passa a ser uma parte enorme do quadro de envelhecimento. Quanto fomos expostos, de que tipo ele é ,de que tipo ele é, e como agimos

internamente a ele, quais estratégias desenvolvemos para lidar com ele, tudo isso contribui para o ser humano se tornar forte, e jovem ou comprometido a decrepita.

Diz a sabedoria popular que as crianças que eram criadas nas padarias canadenses são endurecidas pelo vento frio que congela a carne exposta em trinta segundos, então pessoas que desenvolveram intolerância ao frio, logo podem ter aumentado a sua instabilidade emocional, talvez essa mera hipótese seja o motivo pelo qual Olga, tenha se tornando uma mulher forte.

As pessoas que vive sob um estresse crônico podem se tornar quase incapacitadas pela ansiedade, quando os sinais de alarme quase nunca são disparado a amígdala começa a rotular emergência, então você se sente na eterna meia noite da alma, com os nervos sempre a flor da pele mantendo as glândulas suprarrenais bombeando cortisol, os níveis de -glicose no sangue artificialmente altos a resposta inflamatória aciona o botão ligar, sob estresse o corpo disponibiliza energia para os músculos e com isso paralisa todas as funções protetoras.

No mundo perfeito, todos iriam querer passar apenas pelo estresse positivo, e recusar o negativo, o estresse extremo do tipo que fortalece, e não o crônico do tipo que enfraquece. Olga teve a parcela de ambos.

De uma longa jornada e uma vida sofrida Olga reencontra a mulher que se foi sua única treinadora BarbVida, que anos atrás teriam se separado de forma amigável, lado a lado se encontraram para treinar, as duas tinha as historias de vidas semelhantes vida colocou Olga numa rotina intensa, era algo inacreditável para quem tinha 85 anos, ela adquiriu uma excelente forma e passou a ser chamada garota dinamite.

Olga tem hábitos alimentares saudáveis e padrões de sono rigorosos não fuma não se deixa estressar cronicamente. Dormir mal ou pouco e se alimentar inadequadamente causam danos ao cérebro, por vezes irreparáveis a falta de sono devasta a memória operacional e reduz o tempo de vida da pessoa. Quanto a alimentação uma dieta deficiente em nutrientes e gorduras saudáveis pode aumentar a probabilidade de ocorrem pequenos derrames, que vai prejudicar o funcionamento do cérebro.

Olga em relação à alimentação tem um comportamento mais paleolítico

Olga deu volta ao mundo tirado viagens vantagem de programas de intercambio para os professores que a levaram ao exterior, viajar para Olga é um arsenal de estímulos multissensoriais, outras línguas, outros gestos e costumes desafios em termos orientação, ambientes enriquecedores, promovem a plasticidade. E conhecer um

território novo ou percorrer num território já conhecido aumenta os hipocarpos que tem um papel importante na memória.

Existem evidências que a prática regular de exercícios físicos, tornam o ser humano mais criativo, a prática regular de exercício deixa a marca no cérebro, ainda não se ao certo que tipo de exercício é bom para o cérebro, uma pesquisadora descobriu que quando os idosos levantam pesos, elas aumentam seu controle executivo, Olga pode ter encontrado uma fórmula perfeita, suas onze modalidades de atletismo movem de tantas maneiras quanto ‘e possível que um corpo se mova através do espaço ao mesmo tempo há exigências anaeróbicas explosivas e no final de tudo alguém vem colocar uma medalha de ouro em volta do seu pescoço dizendo você é maravilhosa. A prática de exercício dar ao ser humano a oportunidade de ter uma vida longa, por reduzir os riscos de uma variedade de doenças, principalmente as cardíacas. A prática de tal exercício simplesmente aumenta a potência de qualquer hábito saudável que você já tenha.

Olga deixa 9 regras como legado para seus discípulos seguirem

1ª. MANTER-SE SEMPRE EM MOVIMENTO

Ninguém se move o tempo todo nem tem a necessidade disso, porém precisamos nos mover o tempo, senão coisas ruins acontecem quando o corpo fica parado por muito.

2ª. CRIAR ROTINA DE VEZ EM QUANDO QUEBRA-LAS

A rotina esta relacionada com o sucesso escolar e a realização de projetos , e elas não parecem mais importa a medida que envelhecemos , entregando as partes mais mundanas de nossas vidas ao hábito e a rotina liberamos nossa memória RAM para as coisas que realmente tem importância para nos, mas a rotina se torna também pernicioso com o passar dos anos você se molda a uma determinada forma, uma vida perfeitamente mecanizada não impõe nenhum estresse, mas tampouco necessidade de adaptação, o desafio é continuar a novidade que esta brotando.

3ª. SABER APROVEITAR AS OPORTUNIDADES

Olga diz que dar o melhor de si a toda competição que participa, e os resultados apenas afirmam o que ela diz, saber aproveitar as oportunidades é a razão pela qual nossa espécie sobreviveu até aqui , nossos ancestrais era ativos quando

necessitavam ser, porem sempre que podiam poupava suas energias, portanto use preciosa energia de forma inteligente.

4ª. SER UMA PESSOA BOA

Não era necessária nenhuma justificativa para se praticar o bem, era uma virtude obvia , pratica o bem sem a olhar a quem nos faz sentir bem, é saudávelnos da paz de espírito. Quem pratica o bem atraem a atenção das pessoas de maneira profunda, somos propensos a reconhecer os estranhos que podem nos ajudar numa situação difícil.

5ª. ACREDITAR EM ALGO

Precisamos acreditar em algo ou alguém, crer é um traço encarar os aspectos de temperamento, tendência a aceitar situações embaraçosas encarar os aspectos negativos da vida como tarefas necessárias , as pessoas que encaram a vida dessa maneira tendem a prosperar ,em todos os sentidos. Tem que acreditar, em algo em vez de acreditar em nada, saber aceitar a crença que se tem hoje pode mudar o amanha. Pois um dia o mundo vai nos ferir, temos que ter um pilar, para nos apoiar e ter a esperança que haverá um futuro melhor.

6ª. AREJAR

Lidar com o estresse, com estresse é extremante importante, para acionar as chaves genéticas, para a liberação do potencial de longevidade na sequência de nosso genoma. Atividade física ‘e a melhor maneira de nos livrarmos do estresse, talvez o mais subestimado recurso mental, a mudança geral de perspectiva. Vistas do espaço, quase todas as preocupações são relógio triviais, o relógio não para não temos tempo pra ficar se lamentando, só há tempo para o bem e gratidão.

7ª. CULTIVAR UM SENTIDO DE PROGRESSO

Nós temos necessidade de sentir que, de alguma maneira estamos progredindo. Esta e uma evidencia simples de satisfação com a vida e de motivação humana, pequenas conquistas nos trazem a sensação de plenitude, sem esta conquistar nosso ego é esmagado e desistimos de fazer novas tentativas.

8ª. NÃO FAZER NADA QUE NÃO GOSTE

Temos que fazer aquilo que nos proporcionar prazer, porem com moderação, pois ate água em excesso faz mal. Se algo não lhe proporcionar tal sensação de bem-estar, é melhor não fazê-lo.

O prazer de quem pratica exercícos físicos é sensação de disputa, o suor correndo pelo corpo, ate pequenas dores durante, ou pós-competição , vale apenas pois o individuo sente o prazer de dever cumprido, o dever não funciona apenas o querer funciona.

9. COMEÇAR AGORA

Eis aqui uma boa noticia para os veteranos que perderam o rumo, em termos de atividade física , mas alimentam a esperam de recuperar a forma, não é tarde para investir em atividades . Nunca é tarde para começar. Mas pro hoje começar agora, requer forcas de vontade.

Olga Kotelho foi uma mulher vibrante,disposta,que compartilhou suas filosofias com que desbravou sua longa vida, que resultou numa historia pessoal extremamente inspiradora, tanto para os corredores de longa data, como os entusiastas tardios de boa forma,estes aprenderam com Olga a manter agilidade física, mente afiada e a viver bem a sua idade avançada. E não a eles Olga também inspira todo tipo de pessoa, pois nenhum adolescente tem a capacidade, que ela tinha.

CONCLUINDO

Este é um livro muitíssimo interessante que indicamos a você, que estudo o envelhecimento como um elemento diferente, que promoverá mais um raciocínio sobre o envelhecimento.

REFERENCIAS

Por que Olga não envelhece? \ Bruce Grierson; tradução Carmen Fischer, 1.ed. São Paulo: Seoman, 2014.