

LAZER, ENVELHECIMENTO E BEM-ESTAR: CAMINHOS PARA A SAÚDE MENTAL E SOCIAL NA VELHICE COM O YOGA COMO POSSIBILIDADE

Luciana Esther da Silva Felix¹;

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP), Campos do Jordão, São Paulo.

<https://lattes.cnpq.br/0330433608418379>

Daniel Righi Campos².

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP), Campos do Jordão, São Paulo.

<https://lattes.cnpq.br/0662008630321919>

RESUMO: O envelhecimento populacional tem evidenciado a necessidade de ampliar as formas de cuidado voltadas à população idosa, considerando não apenas aspectos biológicos, mas também dimensões subjetivas e relacionais. Nesse contexto, o lazer emerge como um elemento fundamental para a promoção da saúde mental e social, ao favorecer experiências significativas, o fortalecimento da autonomia e a construção de vínculos. Este estudo tem como objetivo analisar a importância do lazer na velhice, destacando o *Yoga* como uma prática que, vivenciada de forma prazerosa e voluntária, contribui para o bem-estar e a qualidade de vida. Trata-se de uma reflexão teórica de abordagem qualitativa, fundamentada em revisão de literatura nos campos da gerontologia, do lazer e da saúde coletiva. Os resultados indicam que o lazer atua como um importante mediador da saúde mental, contribuindo para a redução de sintomas como ansiedade e solidão, além de favorecer a inserção social. O *Yoga*, ao integrar corpo e mente, apresenta-se como uma prática que articula cuidado e lazer, promovendo equilíbrio emocional e ampliando as possibilidades de convivência. A análise desenvolvida permite reconhecer que investir em experiências de lazer na velhice se configura como estratégia essencial para a promoção de um envelhecimento mais ativo, saudável e socialmente integrado.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer. Envelhecimento. *Yoga*.

LEISURE, AGING AND WELL-BEING: PATHWAYS TO MENTAL AND SOCIAL HEALTH IN OLD AGE WITH YOGA AS A POSSIBILITY

ABSTRACT: Population aging has highlighted the need to expand care approaches for older adults, taking into account not only biological aspects but also subjective and relational dimensions. In this context, leisure emerges as a key element in promoting mental and social health, as it fosters meaningful experiences, strengthens autonomy, and supports the development of social bonds. This study aims to analyze the importance of leisure in old age, emphasizing *Yoga* as a practice that, when experienced in a pleasurable and voluntary way, contributes to well-being and quality of life. This is a theoretical reflection with a qualitative approach, based on a literature review in the fields of gerontology, leisure studies, and public health. The findings indicate that leisure acts as an important mediator of mental health, contributing to the reduction of symptoms such as anxiety and loneliness, while also enhancing social participation. By integrating body and mind, *Yoga* is presented as a practice that brings together care and leisure, promoting emotional balance and expanding possibilities for social interaction. The analysis suggests that investing in leisure experiences in later life constitutes an essential strategy for fostering a more active, healthy, and socially integrated aging process.

KEY-WORDS: Leisure. Aging. Yoga.

INTRODUÇÃO

Envelhecer é, em muitos sentidos, aprender a reorganizar o tempo. Aquilo que antes era preenchido por compromissos, responsabilidades e urgências, passa, gradualmente, a abrir espaços — e é justamente nesses espaços que emergem novas possibilidades de viver. No entanto, o tempo disponível, por si só, não garante bem-estar. É preciso que ele seja experienciado com sentido.

Nesse aspecto, o lazer assume um papel que vai além do entretenimento ou da simples ocupação do tempo livre. Trata-se de uma dimensão fundamental da vida, capaz de promover experiências significativas, favorecer o encontro com o outro e contribuir para a construção de um cotidiano mais leve e integrado. Como propõe Dumazedier (1976), o lazer envolve não apenas descanso e diversão, mas também desenvolvimento pessoal, configurando-se como um espaço privilegiado de expressão e reconstrução do sujeito.

Na velhice, essa dimensão ganha ainda mais relevância. As mudanças que acompanham o envelhecimento — como a aposentadoria, a redução das redes de relacionamento e as perdas afetivas — podem fragilizar o sentimento de pertencimento e impactar diretamente a saúde mental. Para Stella et al. (2002), sentimentos de solidão, inutilidade e isolamento tendem a emergir quando o cotidiano perde suas referências de sentido (STELLA et al., 2002).

É nesse cenário que o lazer se apresenta como possibilidade de ressignificação. Ao oferecer experiências escolhidas, prazerosas e socialmente mediadas, ele contribui para a reconstrução de vínculos, o fortalecimento da autonomia e a ampliação da qualidade de vida. Conforme destaca Marcellino (2008), o lazer pode assumir um papel formativo e integrador, favorecendo a participação social e a construção de novas formas de pertencimento.

Embora frequentemente associado ao campo da saúde, o *Yoga* também pode ser compreendido como uma experiência de lazer, na medida em que é vivido de forma voluntária, prazerosa e significativa. Nesse sentido, a atividade se insere como uma possibilidade que articula cuidado e prazer, contribuindo tanto para a saúde mental quanto para a qualidade das relações sociais.

O *Yoga*, ao articular movimento, respiração e atenção, tem sido incorporado por idosos como uma alternativa que transita entre cuidado e lazer. Em diversas situações, é percebido como um tempo aguardado — um intervalo que reorganiza o ritmo e abre caminho para encontros mais sensíveis.

Diante dessas considerações, este capítulo propõe refletir sobre a importância do lazer na velhice, com ênfase em suas contribuições para a saúde mental e social, destacando o *Yoga* como uma prática que, ao mesmo tempo em que cuida, ela acolhe, integra e conecta.

OBJETIVO

Analisar a importância do lazer na promoção da saúde mental e social de idosos, destacando o *Yoga* como uma prática que, vivenciada de forma significativa, contribui para o bem-estar, a autonomia e a qualidade das relações de convivência na velhice.

METODOLOGIA

Este estudo compreende uma reflexão teórica de natureza qualitativa, fundamentada em revisão de literatura nos campos da gerontologia, nos estudos do lazer e na saúde coletiva por meio das práticas integrativas em saúde.

A abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender o fenômeno do envelhecimento em sua complexidade, considerando, conforme afirma Neri (2015), não apenas aspectos objetivos, mas também dimensões subjetivas, relacionais e culturais que compõem a experiência de viver.

Foram analisadas produções acadêmicas que discutem o papel do lazer na velhice, suas ligações com a saúde mental e social, bem como investigações que abordam o *Yoga* como prática integrativa e sua contribuição para o bem-estar. A análise buscou identificar reflexões teóricas e construir uma interpretação que articule esses eixos, reconhecendo o lazer como espaço de experiência e o *Yoga* como uma de suas expressões possíveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Lazer como experiência significativa na velhice

Na velhice, o lazer representa muito mais do que uma atividade: ele pode se tornar um espaço de reconstrução da própria vida. Ao permitir escolhas, despertar interesses e favorecer o encontro com o outro, o lazer contribui para a ressignificação do cotidiano.

Na concepção de Camargo (2004), o lazer representa um dos principais espaços de sociabilidade na atualidade, sendo capaz de promover interações mais livres e espontâneas. Para os idosos, essa característica é especialmente relevante, pois cria oportunidades de convivência que não estão marcadas por obrigações ou papéis sociais rígidos.

Para além disso, o lazer favorece o sentimento de pertencimento e identidade, elementos fundamentais para a saúde mental. Ao participar de atividades permeadas de significados, o idoso reafirma sua presença no mundo e fortalece sua autoestima.

Lazer e saúde mental: entre regulação e sentido

A relação entre lazer e saúde mental é amplamente reconhecida na literatura. Atividades vivenciadas de forma prazerosa e voluntária contribuem para a redução do estresse, da ansiedade e de sintomas depressivos, além de promoverem sensações de bem-estar e satisfação com a vida.

Nesse sentido, o lazer atua como um importante recurso de regulação psíquica e de proteção à saúde mental, especialmente na velhice, fase em que as vulnerabilidades emocionais podem se intensificar. Como indicam estudos da área, a participação em atividades de lazer está associada a melhores indicadores de qualidade de vida e maior equilíbrio emocional (BRASIL, 2012).

Mais do que seus efeitos imediatos, o lazer favorece a construção de um cotidiano mais estruturado e significativo, no qual a pessoa idosa se reconhece como ativa, participante e capaz de experienciar prazer.

Estudos mais recentes reforçam essa compreensão ao evidenciar que o envolvimento em atividades significativas está diretamente associado ao aumento do bem-estar psicológico e à redução de sentimentos de solidão na velhice. De acordo com Lee (2021), experiências que promovem conexão, propósito e engajamento têm impacto direto na saúde mental, especialmente em populações mais vulneráveis ao isolamento social.

Tais achados sugerem que não é apenas a atividade em si que importa, mas a forma como ela é apropriada e integrada à rotina. Quando há identificação e interesse, o lazer deixa de ser periférico e passa a sustentar uma base de cuidado contínuo.

Lazer e saúde social: vínculos e convivência

O lazer também desempenha um papel importante na promoção da saúde social. Ao favorecer a participação em atividades coletivas, amplia as redes de convivência e reduz o isolamento. Em ambientes menos hierarquizados, a interação tende a ocorrer com maior espontaneidade, favorecendo a formação de vínculos.

Como destaca Camargo (2004), o lazer constitui um espaço privilegiado de sociabilidade, no qual as relações se estabelecem de forma mais espontânea e menos hierarquizada.

Pesquisas contemporâneas têm apontado que a participação social ativa está diretamente relacionada à percepção de qualidade de vida na velhice. Sob essa ótica, Oliveira (2022) destaca que o engajamento em atividades coletivas contribui para o fortalecimento dos vínculos sociais e para a construção de um envelhecimento mais participativo e integrado.

A dimensão social do lazer se expressa na possibilidade de encontro. Não se trata apenas de quantidade de contatos, mas da qualidade das trocas que se estabelecem — aspecto decisivo para a saúde social. Ao participar de atividades coletivas, o idoso amplia suas redes de convivência, estabelece novos vínculos e fortalece sua inserção social.

No entanto, como já discutido, a qualidade dessas relações depende não apenas do contexto, mas também da forma como o indivíduo se posiciona diante do outro. Ainda assim, o lazer cria condições favoráveis para que esse encontro aconteça, ao oferecer ambientes mais acolhedores e menos hierarquizados.

Desta forma, o lazer pode ser compreendido como um mediador da saúde social, favorecendo a construção de relações mais significativas e contribuindo para a redução do isolamento.

O Yoga como possibilidade de lazer e cuidado

Entre as práticas de lazer, o *Yoga* se destaca por sua singularidade. Ao unir movimento, respiração e atenção, ele promove não apenas benefícios físicos, mas também contribui para o equilíbrio emocional e a qualidade das relações. Como destaca Hermógenes (2018), o *Yoga* favorece a integração entre corpo e mente, promovendo estados de maior consciência e tranquilidade. Estudos mais recentes têm reforçado esses benefícios.

Pesquisas conduzidas por Lavretsky (2020) indicam que a prática regular de *Yoga* pode contribuir para a redução de sintomas depressivos, melhora da regulação emocional e aumento do bem-estar em idosos, especialmente quando associada a contextos coletivos.

Ao ser vivenciado como lazer, o *Yoga* se torna ainda mais acessível e significativo. Ele deixa de ser apenas uma prática terapêutica e passa a ser uma experiência desejada, escolhida e incorporada ao cotidiano.

Além disso, ao ser realizado em grupo, o *Yoga* também favorece a convivência, criando espaços de encontro que, embora, por vezes, silenciosos, são profundamente conectivos. A presença compartilhada, mesmo sem muitas palavras, pode fortalecer vínculos e promover um senso de pertencimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O lazer, na velhice, é um campo potente de cuidado, capaz de articular prazer, autonomia e convivência. Longe de ser um elemento secundário, ele se configura como dimensão essencial para a promoção da saúde mental e social, contribuindo para a construção de uma vida mais significativa.

Ao favorecer experiências que despertam interesse e envolvimento, o lazer amplia as possibilidades de encontro — com o outro e consigo mesmo. Nesse processo, práticas como o *Yoga* são alternativas valiosas, ao integrarem cuidado e bem-estar de forma sensível e acessível.

Práticas como o *Yoga* evidenciam que o cuidado pode ser experienciado de forma leve, integrada ao cotidiano e sustentada pelo interesse. Mais do que intervenções pontuais, tais experiências favorecem processos contínuos de reorganização interna e de qualificação das relações.

Sob essa ótica, investir em políticas e ações que ampliem o acesso ao lazer na velhice não constitui apenas uma iniciativa complementar, mas uma diretriz consistente para a promoção de um envelhecimento ativo e significativo. Em última instância, investir no lazer, portanto, é entender que a qualidade de vida não se mede apenas por indicadores objetivos, mas pela forma como cada pessoa consegue, ao longo do tempo, sustentar sua presença no mundo, cultivar vínculos e atribuir sentido ao próprio percurso.

É reconhecer que o envelhecimento não precisa ser marcado apenas por perdas, mas pode ser também um tempo de descobertas, de reconexões e de novas formas de viver.

E, talvez, seja justamente nesse tempo — mais livre, mais aberto — que se torne possível redescobrir o valor das pequenas experiências: um encontro, um movimento, uma respiração. Um instante que, embora simples, pode transformar o modo de estar no mundo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

CAMARGO, Luiz Octávio de Lima. **Educação para o lazer**. São Paulo: Moderna, 2004.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

- HERMÓGENES. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 60. ed. Rio de Janeiro: Record, 2018.
- LAVRETSKY, Helen. **Yoga and mindfulness for aging populations: mental health benefits and clinical applications**. *Current Psychiatry Reports*, v. 22, n. 12, 2020.
- LEE, Matthew T.; VANDERWEELE, Tyler J. **Measuring well-being: interdisciplinary perspectives from the social sciences and humanities**. Oxford: Oxford University Press, 2021.
- MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e educação**. 15. ed. Campinas: Papirus, 2008.
- NERI, Anita Liberalesso. **Palavras-chave em gerontologia**. 4. ed. Campinas: Alínea, 2015.
- OLIVEIRA, Luiz Antonio Nunes de. **Envelhecimento ativo e qualidade de vida: desafios contemporâneos**. São Paulo: Cortez, 2022.
- STELLA, Florindo et al. **Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e impacto social**. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 332–338, 2002.