licere
Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer - UFMG

A INFLUÊNCIA DO LAZER NA SAÚDE MENTAL DE IDOSAS APOSENTADAS

Recebido em: 25/02/2025
Aprovado em: 19/09/2025
Licença:

Raysa Karine Bezerra Facundo[1]
Universidade de Fortaleza (UNIFOR)
Fortaleza – CE – Brasil
https://orcid.org/0009-0008-3849-5439

Lívia Rosa de Araújo Cunha[2]
Universidade de Fortaleza (UNIFOR)
Fortaleza – CE – Brasil
https://orcid.org/0000-0003-4894-0758

RESUMO: O envelhecimento tem perspectivas diferentes nas sociedades orientais e ocidentais. O lazer é crucial para a saúde mental das idosas, proporcionando interação social e hábitos saudáveis. Contudo, o isolamento social, perda de entes queridos e o avanço da idade impactam sua saúde mental. Este estudo, realizado entre agosto e outubro de 2023, investigou como o lazer afeta a saúde mental de idosas aposentadas, utilizando entrevistas e a técnica snowball. A análise revelou a influência positiva do lazer, destacando a importância da psicologia, mas também identificou limitações como a homogeneidade socioeconômica e educacional das participantes. Pesquisas futuras devem ampliar a amostra para uma compreensão mais abrangente.

PALAVRAS-CHAVE: Lazer. Envelhecimento. Saúde mental.

THE INFLUENCE OF LEISURE ON THE MENTAL HEALTH OF RETIRED ELDERLY WOMEN

ABSTRACT: Aging is perceived differently in Eastern and Western societies. Leisure plays a crucial role in elderly mental health by promoting social interaction and healthy habits. However, issues such as social isolation, loss of loved ones, and aging-related health problems impact mental well-being. This study, conducted between August and October 2023, explored how leisure affects the mental health of retired elderly women, using interviews and the snowball sampling technique. The thematic analysis revealed the positive impact of leisure, emphasizing the importance of psychology and the recognition of leisure's value. However, limitations were identified, such as the socio-

[1] Graduada em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR).
[2] Psicóloga e Mestre em Psicologia pela Universidade de Fortaleza. Membro do Laboratório de Estudos do Trabalho (Let) – Unifor.

economic and educational homogeneity of the participants. Future research should consider a more diverse sample for a broader understanding.

KEYWORDS: Leisure. Aging. Mental health.

Introdução

Em primeiro lugar, o Estatuto do Idoso através da Lei n° 10.471, de 1º de outubro de 2003 (Brasil, 2003), descreve como idosos as pessoas com idade superior a 60 anos. Apesar disso, reconhece que há uma construção histórica e cultural sobre o que é ser idoso e o que seria a velhice.

Do ponto de vista ligados a história e a cultura, cabe mencionar diferenças no envelhecimento em civilizações orientais e ocidentais. De acordo com Santos (2001), é notável a valorização dos idosos na sociedade chinesa ao longo da história, uma tradição que perdura até os dias atuais. Destaca-se o pensamento do filósofo Confúcio (551-479 a.C.), que sustentava a ideia de que a autoridade da velhice se justifica pela sabedoria adquirida. Segundo ele, aos 60 anos, uma pessoa compreende tudo o que ouve sem a necessidade de reflexão; aos 70 anos, pode seguir seus desejos sem infringir regras, defendendo ainda que a maior ambição era que os idosos vivessem em paz e que os mais jovens os respeitassem e amassem.

Já no contexto ocidental, por volta do ano 2.500 a.C., divergindo do ponto de vista oriental, a beleza e a força física eram exaltadas. Constata-se isso no primeiro texto conhecido a abordar a velhice, que foi redigido no Egito por Ptah-Hotep, um filósofo e poeta, que descreveu a velhice como "a pior desgraça que pode acontecer a um homem". Na civilização da Grécia Antiga, que prosperou no Mediterrâneo entre os anos 4.000 a 1.000 a.C., os gregos celebravam a juventude e a saúde do corpo, relegando a velhice a um estado muitas vezes desdenhado e até temido, devido à perda dos prazeres

sensoriais.

Ainda, do ponto de vista histórico, para Flores Sobrinho e Osório (2021), nas sociedades orientais, tanto no Japão quanto na China, a velhice permanece sendo associada ao respeito e à sabedoria dos idosos. Isso acontece, por exemplo, pela sociedade japonesa ter uma herança cultural milenar transmitida de geração em geração, que valoriza o cuidado, a glorificação e a reverência aos idosos. Esse aspecto é altamente valorizado e traz grande satisfação aos idosos.

Ao contrário das sociedades ocidentais, que desde a Grécia antiga até as sociedades atuais capitalistas, tem sua cultura ligada à valorização da juventude em detrimento da velhice. Nas sociedades capitalistas, os idosos são frequentemente considerados dispensáveis para a acumulação de riqueza, sendo vistos como peças descartáveis devido à suposta falta de beleza e produtividade exigidas pelas grandes corporações. Essa visão reflete uma sociedade globalizada focada na eficiência e maximização dos lucros, resultando na marginalização e negligência dos idosos.

Com isso, na contemporaneidade, foram acrescentadas algumas nuances ao idoso, incluindo pontos negativos como o conceito de etarismo. De acordo com Dórea (2021), termos como este, e outros como ageísmo, idadismo, idosismo, velhismo, são denominações com a mesma definição, tratando-se da discriminação contra um grupo de indivíduos baseada em suas idades cronológicas. Assim, para Moura (2022), os estereótipos e preconceitos que regem comportamentos são adquiridos de maneira social e, consequentemente, manifestam-se nas vivências do processo de envelhecimento e no medo de tornar-se idoso na atualidade.

Um exemplo recente de desrespeito contra esse grupo foi uma pesquisa realizada em 2021 pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com quase 85 mil idosos em 57

países. Nessa pesquisa, foi constatado que 60% dos idosos participantes afirmaram não serem respeitados.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), em seus dados do censo mais recente, é apresentado que 14,7% da população brasileira é composta por idosos, ou seja, por pessoas com 60 anos ou mais, o que representa, em termos numéricos, 31,2 milhões de idosos no país. Esse número cresce significativamente a cada ano, por exemplo, em 2012, no Brasil, esse grupo era composto por 22,34 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, representando, na época, 11,3% de toda a população brasileira.

Dessa maneira, a relevância, de modo geral, de estudar esse grupo se dá não só pela sua expressiva quantidade no Brasil e no mundo, mas também como um grupo que precisa ter seus direitos assegurados pela lei, não podendo, portanto, ser discriminado pela sociedade. Assim, o artigo 24, presente na Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH), que explicita sobre toda pessoa ter direito ao lazer, deve ser reiterado de modo a não excluir nenhum grupo. Assim, o que mais nos interessa neste trabalho são os idosos.

Tendo em vista que o trabalho se propõe a discutir um recorte desse grupo, cabe destacar o Estatuto do idoso (Brasil, 2003), uma legislação brasileira, que por meio de seus artigos, estabelece direitos aos idosos, tendo como um dos aspectos a promoção do lazer e cultura para idosos. Sendo estes, fundamentais para o envelhecimento saudável e bem-estar da pessoa idosa.

Assim, faz-se importante discutir a influência do lazer para esses indivíduos. Então, é preciso destacar conceituações ligadas ao termo "lazer". O termo "lazer" pode ser considerado muito amplo em suas significações. Dessa maneira, é essencial

exemplificar algumas definições deste termo, levando em conta seu contexto histórico e social.

Em relação aos autores da filosofia, de acordo com Rodrigues e Tomazzoni (2021), Santo Agostinho, no século IV, apresentou o conceito da "ludicidade do lazer", associado ao prazer como algo perigoso por ser contrário à ideia de uma vida supostamente mais séria, que envolvia o trabalho e o dever.

No século XIX, propôs-se e acrescentou-se ao conceito de lazer um conteúdo mais relacionado à industrialização presente na época. Assim, autores como Marx e Lafargue discutiam e alertavam sobre a necessidade social do lazer em meio a uma jornada exaustiva de trabalho nas cidades.

De acordo com Melo (2013), os conceitos de lazer implicam em construções sociais e históricas. Para ele, a definição de lazer pontua uma nova organização dos tempos sociais. No século XIV, o termo tinha seu sentido atrelado "a oportunidade de fazer algo". Já no século XVIII, o lazer se adentra na separação do tempo de trabalho e tempo de não trabalho. Tanto que Thompson (1998), vem reafirmar que o lazer acontece nessa demarcação clara entre o tempo do trabalho e o tempo livre do trabalho.

Para Santos (2019), estudiosos brasileiros associam o lazer a práticas de divertimentos ocorridas a partir da industrialização, ou seja, uma leitura ainda muito associada ao trabalho e a produção ligada a este.

De acordo com Aquino e Martins (2007), o lazer demanda tempo livre e está intrinsecamente ligado à liberdade. O conceito de tempo livre, definido por Munné (1980), implica em um período associado à liberdade e à capacidade criativa em sua utilização. Ainda, conforme destacado por Aquino e Martins (2007), o lazer desempenha funções de descanso, diversão e desenvolvimento de personalidade.

Conforme Ferreira *et al*. (2020), existem fatores que motivam os idosos a frequentarem espaços públicos de lazer, estando esses relacionados à interação social e à busca por hábitos saudáveis.

Segundo Scliar (2007, p. 29), "o conceito de saúde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural". Com isso, é perceptível que o significado, a definição e a classificação do que é saúde e do que é doença estão entrelaçados com o campo contextual no qual o indivíduo e o grupo no qual ele convive estão inseridos. Assim, quando se trata de idosos, não se tem apenas uma noção de saúde dentro do contexto global das vivências desse grupo, mas também se volta para as particularidades deste e os contextos nos quais estão inseridos.

Cabe destacar também em relação ao termo saúde, conceituações da Organização Mundial da Saúde (OMS), como saúde, qualidade de vida e saúde mental. A definição geral de saúde pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1946) é descrita como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades" (p.1). Dessa forma, os aspectos psicológicos estão presentes na construção e na manutenção de uma vida mais saudável.

Segundo a OMS, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Já no que condiz a saúde mental, para a OMS (2013) esta seria “um estado de bem-estar em que o indivíduo realiza suas capacidades, supera o estresse normal da vida, trabalha de forma produtiva e frutífera e contribui de alguma forma para sua comunidade” (p.3).

Segundo Souza *et al*. (2022), os aspectos que contribuem para a ocorrência de

problemas de saúde mental entre os idosos incluem o isolamento social, a perda de pessoas próximas, a presença de múltiplas doenças e o avanço da idade.

Diante disso, existem planos e estratégias para assegurar a saúde mental dos idosos, sendo um deles o Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento (PIAE), que, no que diz respeito à saúde mental da pessoa idosa, prevê o desenvolvimento de estratégias que favoreçam a identificação precoce e o tratamento de pessoas em sofrimento mental. Dessa forma, este plano certifica o desenvolvimento de ações de educação e conscientização da população, com a finalidade de promover o envelhecimento saudável e fortalecer a rede de cuidados e apoio aos idosos, envolvendo a família e a comunidade.

Há também políticas, como a Política de Envelhecimento Ativo (PEA), que têm como objetivo melhorar a qualidade de vida dos idosos por meio da promoção de oportunidades de saúde, participação e segurança. Esta política estimula a percepção do bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, incentivando a participação na sociedade de acordo com as necessidades, desejos e capacidades das pessoas. Além disso, propicia proteção, segurança e cuidados adequados quando necessários. Isso comprova que o envelhecimento não implica dependência, portanto, o envelhecimento ativo deve integrar políticas públicas de saúde.

De acordo com Anita Liberalesso Neri (2006), psicóloga e fundamental estudiosa do tema envelhecimento. Do ponto de vista histórico, o estudo científico do envelhecimento pela Psicologia é uma área recente. Até meados do século XX, a Psicologia considerava a velhice como um período de declínio, apesar de reconhecer o desenvolvimento contínuo ao longo da vida desde os séculos XVIII e XIX.

Foi, então, no século XX, que o estudo do envelhecimento ganhou destaque com

o aumento da população idosa nos países desenvolvidos. Isso levou os cientistas a reconhecerem lacunas em sua compreensão, antes focada na psicologia infantil e adolescente. Paralelamente, movimentos sociais, como a defesa dos direitos dos idosos, começaram a explorar os fatores relacionados à satisfação na meia-idade e à promoção de uma velhice saudável. Essa época também viu o surgimento das primeiras teorias sociológicas sobre o envelhecimento, influenciando percepções e instituições sociais, e incluiu estudos importantes, como os realizados pelo Instituto MacArthur sobre o envelhecimento saudável.

Dessa maneira, ainda segundo Neri (2006), a psicologia tem o potencial de intervir de forma precoce nos domínios da educação, saúde e trabalho para promover um envelhecimento bem-sucedido e maximizar o desenvolvimento das pessoas idosas. Isso envolve diagnóstico e tratamento de déficits físicos e cognitivos, além do fortalecimento da resiliência psicológica tanto dos idosos quanto de seus familiares. Uma mudança paradigmática é necessária na disciplina e na prática profissional, reconhecendo a diversidade de experiências na velhice, seu potencial de desenvolvimento e seu impacto na vida individual e na sociedade.

Com isso, torna-se perceptível a importância de políticas e planos, alguns dos quais foram exemplificados anteriormente, no atendimento de pessoas idosas. Isso ocorre porque essas pessoas não podem ser excluídas da sociedade, apresentando especificidades como um grupo etário diverso com pontos de convergência próprios. O lazer, sendo um recorte significativo a ser estudado, demonstra sua relevância de maneira cada vez mais expressiva em quantidade, considerando o aumento significativo da população idosa a cada ano. Além disso, é essencial estudar o lazer nesse grupo, assim como os aspectos a ele relacionados, por profissionais de diversos campos, tendo

como foco dessa pesquisa a saúde mental e processos que envolvem a psicologia.

A pesquisadora principal deste trabalho apresenta como justificativa a escolha do tema devido o seu interesse por questões relacionadas ao envelhecimento. Além disso, reconhece a importância do lazer em vários âmbitos da vida das pessoas de maneira geral e admite que este contribui significativamente para a saúde mental de pessoas idosas, especialmente das aposentadas, que geralmente têm mais tempo de ócio em comparação com indivíduos que ainda estão ativos no mercado de trabalho. Além de considerar a psicologia, uma área fundamental para reflexão e atuação do psicólogo em relação ao envelhecimento, velhices e indivíduos idosos.

Desenvolvimento

Material e Métodos

Essa pesquisa objetivou compreender de que forma o lazer influencia na saúde mental de idosos aposentados. Para a realização do projeto, foi conduzida uma pesquisa qualitativa. Conforme Minayo e Deslandes (2002), a pesquisa qualitativa é aplicada em uma realidade em que a quantificação é inadequada, principalmente devido à presença e relevância de crenças, valores e atitudes, sendo esta descritiva e exploratória.

A pesquisa foi realizada com idosos aposentados de todo o Brasil, com o período de coleta ocorrendo entre agosto e outubro de 2023, todas as interações foram online. O público-alvo consistiu em idosos, definidos como pessoas com 60 anos ou mais, que estavam aposentados há no mínimo 6 meses. Contou com a participação de 5 idosas aposentadas, e os participantes da pesquisa foram selecionados utilizando a técnica snowball (Vinuto, 2014).

O procedimento de coleta de dados consistiu em entrevistas. Para o estudo,

foram realizadas entrevistas individuais e semiestruturadas. A análise adotada foi a análise temática. Os critérios de inclusão abrangeram idosos de todo o Brasil, aposentados há no mínimo 6 meses, com idades entre 60 e 80 anos. Já os critérios de exclusão englobam idosos aposentados há menos de 6 meses e/ou que não estivessem aposentados, além de idosos sem comprometimento na expressão de ideias.

O método de amostragem Bola de Neve (Snowball) é uma técnica que se utiliza de referências e indicações com o objetivo de alcançar públicos de mais difícil acesso. Tal método utiliza as conexões entre as pessoas como meio de estabelecer contato com uma população específica, com o objetivo de acessar grupos de difícil alcance ou populações restritas (Vinuto, 2014). Segundo o autor, esse método caracteriza-se por cadeias de referência, de modo que a pesquisadora escolheu o primeiro participante por conveniência de acesso, alguém de sua proximidade e que estava dentro do perfil necessário. A partir desse ponto, a pesquisadora solicitou que esse entrevistado indicasse os próximos, até que se atingiu o número ideal para a pesquisa.

A análise dos dados foi conduzida por meio da Análise Temática, conforme proposto por Braun e Clarke (2006). Inicialmente, foram realizadas entrevistas, em seguida, procedeu-se à transcrição dessas entrevistas, onde foram identificados os temas que surgiram a partir das falas das participantes. Posteriormente, deu-se início à análise dos dados e à redação dos resultados. Seguindo a abordagem de Souza (2019), a Análise Temática compreende seis fases. A primeira fase, denominada familiarização com os dados, consiste na transcrição e revisão dos dados, sendo necessário registrar as ideias iniciais durante esse processo. Na segunda fase, codificam-se sistematicamente os aspectos interessantes dos dados. Na terceira fase, busca-se reunir os dados codificados em temas potenciais. Na quarta fase, realiza-se a revisão dos temas, resultando na

elaboração de um mapa temático da análise. Na quinta fase, definem-se e nomeiam-se os temas. Na sexta fase, realiza-se a última análise dos extratos escolhidos, relacionando-os com a pergunta de pesquisa e a literatura utilizada.

A pesquisadora partiu de uma pergunta disparadora: "Comente sobre o lazer em seu cotidiano e como percebe suas influências na saúde mental?". Essa questão foi apresentada aos participantes antes da entrevista, por meio da leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual foi enviado previamente às entrevistadas, sendo obtido o seu consentimento. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), onde foi garantido o sigilo de maneira ética, conforme estabelecido nas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Foram respeitados os princípios éticos, conforme preconizado pelas mesmas resoluções, sob o parecer do Comitê de Ética 6.220.595. Também foram consideradas as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, conforme a Resolução 510/2016. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi enviado aos entrevistados via WhatsApp e discutido com eles em relação ao sigilo e à confidencialidade dos dados.

Resultados

Foram entrevistadas 5 idosas aposentadas entre os meses de agosto e outubro de 2023. Seus nomes reais foram substituídos pela ordem em que foram entrevistadas, com o intuito de manter o sigilo necessário, e foram ressaltadas apenas informações consideradas importantes acerca de cada idosa.

Segue um breve perfil das entrevistadas, conforme apresentado na Tabela 1, abordando um pouco das características de cada uma. Esse contexto pode ser

considerado importante para a compreensão dos resultados da pesquisa.

Tabela 1: Perfil dos participantes

Entrevistadas	Idade	Tempo de aposentadoria	Estado civil	Escolaridade	Renda financeira	Sexo	Raça
Entrevistada 1	77 anos	26 anos	Viúva	Ensino superior	Em média 8 mil reais	Feminino	Amarela
Entrevistada 2	64 anos	4 anos	Divorciada	Ensino superior	Em média 12 mil reais	Feminino	Branca
Entrevistada 3	60 anos	6 anos	Casada	Ensino superior	Em média 7 mil reais	Feminino	Branca
Entrevistada 4	63 anos	10 anos	Divorciada	Ensino superior	Em média 10 mil reais	Feminino	Branca
Entrevistada 5	70 anos	8 anos	Divorciada	Ensino superior	Em média 20 mil reais	Feminino	Branca

Fonte: Elaborado pela autora.

Foram entrevistadas cinco pessoas, todas elas idosas e aposentadas. A renda financeira, escolaridade, sexo, raça e estado civil não foram critérios utilizados para a inclusão. Já a idade e o tempo de aposentadoria foram considerados na seleção dos participantes da pesquisa. A técnica snowball contribuiu para a divulgação do estudo e agilizou o processo.

Na Tabela 2, apresentam-se cinco categorias utilizadas para identificar os resultados da análise do material. A partir delas, há o prosseguimento da pesquisa de acordo com as subseções que se seguem.

Tabela 2: Categorias

1. Opções de lazer na aposentadoria
2. Acessibilidade ao lazer na velhice
3. A importância do lazer na saúde mental durante envelhecimento
4. Pandemia e lazer na velhice
5. Etarismo

Fonte: Elaborado pela autora.

Discussão

As categorias foram divididas com a ideia de facilitar a compreensão do lazer na aposentadoria e no envelhecimento, através das experiências singulares de cada entrevistada.

As Opções de Lazer na Aposentadoria

Esta categoria está relacionada às opções identificadas pelas pessoas no momento da aposentadoria. Dentre elas, encontram-se atividades manuais como bordado e crochê, bem como atividades físicas como pilates, caminhada, dança e academia. Além disso, incluem-se práticas como tai chi chuan, participação em shows, idas ao cinema, viagens, envolvimento em atividades religiosas e socialização. Isso pode ser exemplificado por meio de algumas citações das entrevistadas:

> Comecei a bordar e então virou a minha ocupação principal. Criei um grupo com outras pessoas e bordava bastante, e descobri também essa coisa terapêutica do bordado, sabe? De você foca naquele bordado, naquele desenho e seus problemas ficam meio que do lado de fora, né? (Entrevistada 1, sobre bordado).

> É uma coisa que você se renova, como se algo novo tivesse ali florescendo dentro de você através desse trabalho de artesanato. Esses trabalhos artesanais têm uma coisa, que você além de seguir como uma atividade, ele também se torna algo que você vai fazer ali, sem aquele compromisso, de 'eu tenho que fazer isso porque é daquele dinheiro que vai vir meu sustento'. Não, ali você já vai fazer mais por prazer. É uma coisa que vai te dar prazer para fazer (Entrevistada 4, sobre trabalhos manuais).

De acordo com Martins *et al.* (2021), as atividades de lazer oferecem oportunidades para que cada indivíduo se aproprie de sua rotina diária, sendo essa necessidade de apropriação mais evidente na terceira idade. Nesse estágio da vida, surgem novas abordagens para apropriar-se das rotinas e criar significados adicionais por meio da participação em atividades de lazer.

Assim, compreende-se que a exploração de práticas de lazer para os idosos pode

envolver uma variedade de atividades, como esportes, hobbies, viagens e envolvimento cultural. Cada uma dessas atividades oferece a oportunidade de encontrar prazer e significado em suas vidas singulares, como exemplificado na fala da entrevistada:

> Viagem para mim é uma coisa muito bacana, né? Também enquanto eu tiver mobilidade, não impede. Ultimamente o que está faltando é dinheiro, né? Para fazer essas viagens, câmbio está muito ruim para nós, mas até a minha última viagem pra Europa foi em 2017, passei um mês em Portugal, viajando por algumas cidades (Entrevistada 1, sobre viagem).

O trecho apresenta uma análise abrangente da percepção do entrevistado em relação às viagens, destacando diferentes aspectos que influenciam sua capacidade de explorar novos destinos. A percepção positiva da entrevistada sobre viagens é evidente, revelando que ela considera essa experiência como algo muito agradável. O trecho proporciona uma visão completa das complexidades envolvidas na relação da entrevistada com as viagens, equilibrando a apreciação pessoal com desafios ligados às finanças.

O anseio de viajar, de acordo com Macedo e Melo (2022), enfrenta obstáculos relacionados a questões financeiras, de saúde ou à falta de tempo. No entanto, observa-se que aqueles com uma faixa de renda mais elevada têm maior capacidade de viajar regularmente. Conforme apontado pela pesquisa "Lazer no Brasil", indivíduos com renda superior a 20 salários-mínimos dedicam aproximadamente 50,9% de suas atividades de férias ao turismo. Essa realidade contrasta com a experiência da maioria das pessoas, evidenciando que o acesso ao lazer é limitado por barreiras como a situação financeira. Portanto, é notável que o direito ao lazer muitas vezes esbarra nas disparidades de acesso a essas atividades, destacando a influência significativa do aspecto financeiro.

Outro ponto em questão é a exploração da cidade onde se vive. Segundo Macedo

e Melo (2022), em uma pesquisa sobre lazer e interesses culturais que envolveu 374 pessoas, constatou-se uma evidente relutância por parte do grupo pesquisado em explorar ativamente a própria cidade e desfrutar de seus espaços, incluindo os turísticos. Isso foi notado porque a amostra não costumava frequentar esses locais, argumentando que o faziam apenas quando recebiam visitantes de fora, interessados em conhecê-los.

Observou-se um certo desdém por essa prática, com muitos expressando a percepção de que essa atividade era monótona e desinteressante. Na fala seguinte da entrevistada, percebe-se uma constatação em relação a este fato:

> A cidade tem muita coisa para a gente fazer, né. Tem gente que acha que não, mas eu encontro muita coisa para fazer, principalmente show de música. Eu acho que eu sou uma pessoa que se alimenta de música, gosto muito e gosto também de ver as novidades, as exposições, né? A gente tem espaços culturais bem bacanas, o próprio espaço cultural da Unifor tem um acervo enorme, né? E às vezes eu vou com amigos, às vezes eu vou sozinha. (Entrevistada 1, sobre lazer na cidade).

Então, entende-se que, na fala da entrevistada 1 sobre lazer na cidade, é demonstrada uma apropriação de espaços públicos dentro de sua construção de lazer cotidiano, mas que não se apresenta como algo comum de acontecer com os indivíduos.

> É uma arte ao ar livre que você faz na natureza, e você concentra nos movimentos e na respiração, como se fosse passo de kung fu, aquelas lutas só que é parado (Entrevistada 2, sobre tai chi chuan).
>
> Então, o meu dia a dia, eu começo fazendo meus rituais, né? De amanhecer, e com esse ritual, está a questão das minhas orações, logo depois vem a física, certo? Aí eu vou fazer atividade física, depois eu retorno para casa e vou começar minhas leituras, que eu gosto muito de fazer minhas leituras, né? Eu sempre tenho muita atividade para fazer (Entrevistada 4, sobre rotina e atividades de lazer).
>
> E quando eu fazia teatro, o teatro em si, para mim, era vida (Entrevistada 3, sobre teatro).

A entrevistada 2 descreve o tai chi chuan como uma "arte ao ar livre" praticada na natureza, destacando a concentração nos movimentos e na respiração. Ela o compara aos passos do kung fu, ressaltando que, ao contrário das lutas dinâmicas, o tai chi chuan

é praticado de forma estática, proporcionando uma abordagem contemplativa e focada.

No relato da entrevistada 4 sobre sua rotina diária, ela destaca a importância dos rituais matinais, incluindo orações. A sequência do dia inclui atividade física e leituras, revelando uma abordagem equilibrada entre cuidados físicos e intelectuais em suas atividades de lazer.

Para a entrevistada 3, o teatro transcende a mera atividade artística; ela expressa que, quando fazia teatro, este era "vida" para ela. Essa afirmação sugere uma ligação profunda e significativa com a prática teatral, indicando que o teatro desempenhou um papel vital em sua vida, proporcionando significado e possivelmente servindo como uma forma essencial de expressão e identidade pessoal.

De acordo com Borges *et al.* (2020), durante o processo de vivência da velhice, o tempo dedicado ao lazer se configura como a conquista de um período valioso destinado à apreciação de experiências lúdicas e criativas. Este momento é reservado para o autodescobrimento, proporcionando uma oportunidade singular para a expressão individual e social. No entanto, essa conquista não ocorreu sem superar obstáculos, uma vez que enfrentou as barreiras impostas por obrigações familiares e compromissos sociais.

Acessibilidade ao Lazer na Velhice

Esta categoria está relacionada à acessibilidade ao lazer na velhice. A acessibilidade ao lazer na velhice é um tema crucial, pois se refere à capacidade dos idosos de participar de atividades de lazer de maneira equitativa, sem barreiras físicas, econômicas ou sociais. A falta de acessibilidade pode limitar o engajamento dos idosos em atividades significativas e afetar sua qualidade de vida. Isto pode ser exemplificado,

por meio de algumas citações das entrevistadas:

> É uma questão só de ter poucas opções. De locais para pessoas idosas. Eu também nem sei se eu frequentaria... Mas é importante ter coisas para as pessoas idosas frequentarem. Inclusive esses bailes da terceira idade, não vou negar que eu já fui, mas eu acho um pouco difícil para mim, eu não gosto muito porque eu não sei dançar bem e dançar com pessoas desconhecidas. Muitas amigas minhas frequentam esses bailes da terceira idade, eu acho bacana, eu acho bacana ter essas coisas para a terceira idade, mas não gosto de me considerar assim, na terceira idade (Entrevistada 5, sobre locais para pessoas idosas).

> Dependendo da renda, é muito bonito falar você tem que ter lazer, mas como é que faz esse lazer? Você é estimulado? Tem pessoas que auxiliam? Tem pessoas que convidam? Tem políticas governamentais inclusivas para pessoas idosas? E a educação? Porque o povo do Brasil é muito mal-educado para cuidar do idoso. Tem gente que tem raiva quando o idoso usa a preferencial dele. Então, eu acho que tem que ter isso. Acho que para ter lazer tem que ter estímulo do familiar, tem que ter um ambiente acolhedor, políticas de governo, inclusive você tem que desenvolver uma consciência que você precisa disso e a educação para o povo tratar a gente com mais respeito (Entrevistada 2, sobre questões ligadas ao lazer e seu acesso).

De acordo com Leite (2019), é crucial compreender os espaços de lazer como um direito social. Encarar esses ambientes de lazer sob a perspectiva de um direito social implica reconhecer que eles devem servir como meios de inclusão para todos, não sendo destinados exclusivamente a um grupo seleto do qual apenas alguns podem desfrutar. Isso decorre do entendimento de que tais espaços são considerados essenciais para todos os cidadãos, estando intrinsecamente ligados à qualidade de vida e ao bem-estar, e, portanto, devem estar acessíveis a toda a comunidade.

> Também depende de políticas governamentais, nem todo mundo tem acesso à academia, ao teatro, ao cinema. A meia é importante. Teatros, cinemas, shows, isso é muito importante para a pessoa. Onde eu fui não tinha meia, era caro. Então, essa política de meia, deve a valer para todo o local, você tem acima de tantos anos, você tem que facilitar o acesso porque nem todo mundo tem uma boa renda (Entrevistada 2).

> Essas atividades que eu falei, culturais, por exemplo, museu, aqui você não paga nada, não paga ingresso, né? Os shows, muitos shows são de graça, como aquele jazz em cena que a gente assistiu juntas, excelente, de graça. Essa semana mesmo eu fui ao Jorge Helder, que é um 'porta baixista' cearense que toca com Edu Lobo, com Chico Buarque, era de graça lá no Centro Cultural Banco do Nordeste. E quando eu pago, né? Aqueles shows lá do São Luís, eu pago meia. Quanto é a meia? Quinze, vinte, trinta [reais], é muito pouco, né? Então dá, eu acho bem acessíveis. E como não tenho

> comprado o livro também impresso, lá na biblioteca, que é a biblioteca BECE, está excelente (Entrevistada 1).

O Estatuto do Idoso (Brasil, 2003) é uma legislação brasileira que tem como objetivo assegurar os direitos das pessoas idosas e promover sua inclusão e qualidade de vida. A acessibilidade é um aspecto fundamental do Estatuto do Idoso, pois está diretamente relacionada à garantia de que os idosos tenham igualdade de oportunidades e possam desfrutar de todos os espaços e serviços disponíveis na sociedade. Abaixo, destacam-se algumas maneiras pelas quais o Estatuto do Idoso se relaciona com a acessibilidade, visto que a acessibilidade à espaços de lazer, eventos culturais e esportivos é essencial.

Com isso, a acessibilidade torna-se fundamental, pois é uma parte integral dos direitos dos idosos, conforme estabelecido pelo Estatuto do Idoso no Brasil. Garantir que os espaços públicos, serviços e atividades sejam acessíveis aos idosos não apenas cumpre a lei, mas também contribui para a promoção da igualdade e dignidade dessa parcela da população. É importante que a sociedade e as instituições continuem a trabalhar para a implementação efetiva das disposições do Estatuto do Idoso relacionadas à acessibilidade.

> Eu adoro vaga de idoso. Sempre procuro colocar meu carro guardadinho. Eu acho que é bom pagar meia. Acho que isso é uma boa para o lazer do idoso. Acho que isso contribui bastante para o lazer do idoso, essas coisas que a gente tem, né, e poderia ser melhor, eu acho. Assim, em termos de locais que tivesse assim mais pessoas idosas, geralmente os locais também depende, é muito variável, tem poucos idosos, porque nem todo idoso curte, né? (Entrevistada 5).

No Brasil, o Estatuto do Idoso (Brasil, 2003) estabelece direitos e garantias para as pessoas idosas. Ele contém disposições relacionadas ao lazer no contexto dos direitos dos idosos. Embora o estatuto não possua um artigo específico intitulado "lazer", ele aborda o tema em diversos artigos relacionados à qualidade de vida, inclusão e

participação social dos idosos. Alguns artigos relevantes do Estatuto do Idoso que se relacionam ao lazer estão apresentados na tabela 3 a seguir:

Tabela 3: Artigos do Estatuto do Idoso

Artigo	Descrição
Artigo 2°	Estabelece os princípios fundamentais do estatuto, incluindo o princípio da participação, aplicável ao direito dos idosos de participar de atividades de lazer e culturais.
Artigo 3°	Estabelece o direito dos idosos à participação, à dignidade, ao respeito e à não discriminação, princípios que estão relacionados à promoção do lazer e da qualidade de vida.
Artigo 15°	Trata do direito à cultura, ao esporte e ao lazer para os idosos, garantindo-lhes acesso a atividades culturais, esportivas e de lazer
Artigo 18°	Estabelece que os idosos têm direito ao transporte coletivo gratuito, o que pode facilitar seu acesso a atividades de lazer em diferentes locais da cidade.
Artigo 23°	Trata da promoção do envelhecimento ativo e saudável, que envolve a participação em atividades de lazer que promovam a saúde e o bem-estar dos idosos.
Artigo 26°	Estabelece o direito dos idosos à educação, cultura, esporte e lazer, destacando a importância do acesso a atividades educacionais e culturais.

Fonte: Brasil (2003).

Estes são alguns dos artigos do Estatuto do Idoso que se relacionam com o lazer e a promoção da qualidade de vida dos idosos, garantindo o seu direito de participar em atividades culturais, esportivas e de lazer, além de promover o envelhecimento ativo e saudável. É importante lembrar que o estatuto visa assegurar a dignidade e o respeito aos idosos em todas as áreas de suas vidas, incluindo o lazer.

Por fim, a acessibilidade ao lazer na velhice não é apenas uma questão de garantir o acesso físico, mas também de criar um ambiente inclusivo que promova a participação ativa dos idosos, estimule a interação social e contribua para a melhoria de sua qualidade de vida. É essencial que governos, comunidades e prestadores de serviços trabalhem juntos para abordar essas questões e criar um ambiente acessível e enriquecedor para os idosos desfrutarem do lazer.

A Importância do Lazer na Saúde Mental Durante Envelhecimento

Esta categoria está relacionada à saúde mental e sua conexão com atividades de lazer, e quão importantes essas atividades são para o bem-estar psicológico durante o processo de envelhecimento. Tendo isso em mente, o envelhecimento e a saúde mental estão intimamente relacionados, e o bem-estar psicológico desempenha um papel crucial na qualidade de vida das pessoas idosas. Isso pode ser exemplificado pelas citações das entrevistadas:

> Então, lazer é essencial na vida, porque a gente começa a entristecer quando a gente se aposenta, a gente perde vários contatos. (Entrevistada 3).
> Quando você chega desses eventos de lazer, ou com amigas, qualquer coisa que você faz fora de casa, é assim como você tivesse tomado um energético, demora algumas horas, claro, aquilo não é eterno, por isso você tem que renovar, então me sinto assim mais jovem, mais nova, mais rejuvenescida, é muito importante para a mente, dá energia estar com pessoas e sair. Dá energia como se fosse um energético (Entrevistada 2).

Esses trechos de entrevistas abordam a importância do lazer na vida das pessoas, especialmente em momentos de aposentadoria. A entrevistada destaca que o lazer é essencial porque, após a aposentadoria, há uma perda de vários contatos, o que pode levar à tristeza e isolamento.

Além disso, a entrevistada menciona a sensação revitalizante do lazer. Ao participar de eventos de lazer ou passar tempo com amigas, ela compara essa experiência a tomar um energético. Embora esse efeito não seja permanente, ela enfatiza a necessidade de renovar essas experiências para se sentir mais jovem, rejuvenescida e energizada. A interação social e a saída de casa são descritas como fontes de energia vital, semelhantes ao impacto revigorante de um energético. Essa perspectiva ressalta o papel positivo do lazer na saúde mental, no bem-estar emocional e na vitalidade.

De acordo com Borges *et al.* (2020), acredita-se que o envelhecimento bem-sucedido, ou a busca por uma vida de qualidade na velhice, requer o enfrentamento de

desafios que podem ser atenuados por meio da participação social dos idosos. Essa interação social pode contribuir para a preservação dos processos cognitivos, prevenindo condições agravadas, como a depressão e até mesmo a demência.

A Organização Mundial da Saúde, atenta às complexidades envolvidas no envelhecimento, propôs a abordagem do "envelhecimento ativo" como uma política de saúde. Segundo a entidade, o termo "ativo" refere-se não apenas à capacidade física ou à participação na força de trabalho, mas engloba a participação contínua em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis (OMS, 1946).

A mesma OMS conceitua a saúde como um amplo, complexo e completo bem-estar, integrando aspectos biológicos, psíquicos e sociais, entre outras categorias. Sendo assim, o lazer possui uma relação intrínseca com os processos de promoção de saúde e até mesmo de cidadania, na medida em que possibilita a criação das condições necessárias para afirmar a dignidade da experiência do envelhecimento e do seu bem-viver.

Além disso, segundo Fillipin e Castro (2021), o processo de envelhecimento é singular, permeado por temores, angústias, perdas e declínios. A experiência desse período pode ser vivenciada de maneira mais positiva ou negativa, dependendo de como as pessoas encaram a velhice e se preparam para esse inevitável envelhecimento. Nesse contexto, a saúde mental emerge como um pilar crucial, uma vez que a saúde física e a saúde mental estão interligadas, e o declínio de uma pode influenciar na outra e vice-versa.

Dessa forma, percebe-se a importância do lazer nos processos de saúde mental do idoso, sendo este um tópico extremamente significativo. Isso porque destaca os benefícios das atividades de lazer para a promoção do bem-estar psíquico e

socioemocional das pessoas à medida que envelhecem, compreendendo as potencialidades e restrições da experiência da velhice. Esta última, sendo uma vivência humana, está no âmbito da ambiguidade teorizada por existencialistas como Beauvoir (2005). Isso vai além de compreensões dualistas e dicotômicas sobre o ser humano.

Pandemia e Lazer na Velhice

Esta categoria refere-se ao lazer durante a pandemia. A pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo nas atividades de lazer em todo o mundo. As restrições de distanciamento social, lockdowns e medidas de segurança afetaram a forma como as pessoas participam de atividades de lazer e o acesso a espaços e eventos de entretenimento. Isso pode ser mencionado nas citações das entrevistadas:

> Aí fechou tudo e eu fiquei muito restrita, aí eu fui me adaptando, fazia atividade em casa online e cuidava da casa. Aí quando a pandemia passou, eu já estava acomodada de estar em casa, aí eu não saí muito, no ano de 2021 foi meio fechado (Entrevistada 2).

Para Menezes (2021), uma realidade que se tornou evidente em 2021 foi quando a pandemia do novo coronavírus impactou significativamente o estilo de vida global. As restrições de movimento e as medidas de distanciamento social levaram as pessoas a buscar alternativas de lazer que pudessem ser praticadas virtualmente. Essa mudança no comportamento reflete não apenas a necessidade de adaptação às circunstâncias impostas pela pandemia, mas também a compreensão crescente da importância do lazer virtual para a saúde mental.

A prática de atividades de lazer virtual tornou-se uma maneira crucial para que as pessoas mantivessem o equilíbrio emocional e lidassem com o estresse associado às incertezas da pandemia. Essas atividades incluíam uma variedade de opções, como

jogos online, videoconferências para interação social, participação em eventos virtuais, streaming de conteúdo, exercícios guiados por vídeos online, entre outras.

Ao reconhecer o lazer virtual como uma ferramenta para a manutenção da saúde mental, é importante considerar como as plataformas online proporcionaram às pessoas oportunidades de escapar da realidade desafiadora da pandemia e se conectar com outras de maneira segura. Além disso, essa mudança no paradigma do lazer destaca a adaptabilidade das sociedades diante de desafios significativos, demonstrando a capacidade de encontrar soluções inovadoras para preservar o bem-estar.

É fundamental continuar explorando e compreendendo as implicações a longo prazo dessas mudanças no estilo de vida, tanto em termos de lazer quanto de saúde mental, à medida que as sociedades continuam a evoluir em resposta às circunstâncias em constante mudança.

> Assim, teatro eu fiz, dança eu fazia, academia, né, eu fazia tudo. A pandemia veio para desfazer um bocado de coisa porque foi um momento difícil, que nós perdemos pessoas da família, meu marido teve a covid. Pandemia mudou, mudou muito a vida (Entrevistada 3).
>
> Na pandemia a gente deixou de sair, né? Mas o bordado estava lá. Gosto de ler também, embora eu esteja lendo bem menos ultimamente. Na pandemia, então foi uma coisa assim, para mim, muito importante também. Teve meu neto, meu neto me ocupava, então eu não tinha muito tempo para ficar com 'minhocas na cabeça', né? Mas o bordado realmente me ocupou, eu acho que foi importante em manter a saúde mental (Entrevistada 1).
>
> Eu peguei e contratei um fisioterapeuta, que eu já fazia pilates no dia a dia, 2 vezes por semana, aí eu contratei ele para fazer aulas online comigo, aí eu fui fazendo atividade física online em casa, 2 vezes na semana também (Entrevistada 2).

Para Menezes (2021), que conduziu uma pesquisa envolvendo 2400 participantes por todo o Brasil, os resultados revelaram que 79,4% dos participantes afirmaram que a pandemia teve um impacto significativo ou muito significativo em suas atividades físicas. Muitas pessoas precisaram interromper ou reduzir a frequência de

suas atividades. Para manterem suas práticas, os participantes recorreram a aulas online, acesso a conteúdo por meio de vídeos ou transmissões ao vivo na internet, assim como ao monitoramento remoto por parte de personal trainers.

Etarismo

Esta categoria refere-se ao etarismo, que se configura como discriminação específica com base na idade. Uma das hipóteses desta pesquisa era buscar o preconceito nos depoimentos individuais das entrevistadas, no entanto, estas não perceberam a violência etarista em suas experiências singulares. De qualquer modo, faz-se necessária a reflexão crítica sobre o etarismo, compreendendo os limites sociodemográficos das entrevistadas em relação aos critérios de raça e renda financeira.

Isso pode ser exemplificado nas seguintes citações:

> Hoje se fala muito naquela, como é que chama aquela, ela é uma palavra... que é o preconceito pela idade? Etarismo, né? Eu não, eu não sinto, eu tenho aparência assim ó, não tenho cara de setenta e sete anos, né? Nem me visto como uma senhorinha. Também não me visto como mocinha, mas assim, eu me sinto assim, eu estou viva, né? Então, eu não sinto esse, vamos dizer, preconceito pela idade. Eu não percebo muito (Entrevistada 1).
>
> Eu percebo que no Brasil ainda há muito a questão do etarismo, esse negócio de 'ai ficou velha, lá vem a velha, lá vem o velho' (Entrevistada 2).

A entrevistada 1 não relata a existência do etarismo na sociedade contemporânea. Ela compartilha que, pessoalmente, não se sente afetada por esse preconceito, enfatizando sua aparência jovem e seu estilo de vida. Ela rejeita estereótipos associados à velhice, vestindo-se de uma maneira que reflete sua identidade. Sob um viés diferente, a entrevistada 2 percebe o preconceito motivado pelo etarismo em relação a outras pessoas, mas não a si própria. A segunda fala indica também que ela percebe a persistência do etarismo no Brasil, evidenciado pelos

estereótipos negativos associados ao envelhecimento, como a expressão "lá vem a velha, lá vem o velho". Isso pode sinalizar uma consciência da existência desse preconceito na sociedade brasileira.

A filósofa francesa Simone de Beauvoir (1990) sustenta que a velhice expõe o fracasso do conjunto da civilização. Seria, então, necessário refazer e reinventar todas as relações sociais, a fim de que a experiência da velhice fosse vivida minimamente com dignidade, respeitando os potenciais da pessoa idosa e não a marginalizando ao lugar de aprisionamento subjetivo e existencial.

A propósito, políticas de enfrentamento ao etarismo e de promoção da conscientização em relação ao envelhecimento mostram-se potencializadoras de uma nova maneira de viver e até mesmo de uma nova sociedade, mais respeitosa e propositiva em termos de cidadania, saúde mental do idoso e, em última instância, das relações entre pessoas e suas pluralidades e diferenças. Por essa razão, tais políticas são fundamentais e urgentes.

De acordo com Goldani (2010), o preconceito social está associado ao envelhecimento e permeia a maioria das manifestações de preconceito relacionadas à idade. Um exemplo claro disso é a valorização da juventude em muitas sociedades contemporâneas ocidentais, o que frequentemente transforma o processo de envelhecimento em algo vergonhoso, ridículo e desagradável.

Inclusive, a experiência do corpo na velhice é frequentemente negada, o que se aprofunda ao considerarmos os marcadores de gênero. Observe o que a professora de Filosofia da Universidade da Filadélfia, Camille Paglia, afirmou ao fazer considerações sobre os trabalhos mais recentes da cantora pop Madonna: "ela não é uma boa feminista, se você for feminista, você não tem sexualidade, você a renega" (Madonna [...], 2016).

Nesse sentido, é possível observar a existência de discursos na sociedade e até mesmo no âmbito acadêmico que expressam violência contra as pessoas idosas, especialmente mulheres, no que diz respeito aos seus corpos, desejos, vontades e potências criativas, corroborando um etarismo estrutural nas relações sociais.

Tal problematização se observa na seguinte fala de uma das entrevistadas:

> Namorei bastante, que fez, faz bem para a saúde mental, né? Saúde física e mental. Namorei bastante. Depois chegou uma hora que, eu sei lá, faz uns... não sei nem mais quantos anos, vinte anos, que eu não namoro, não paquero, não tenho mais necessidade (Entrevistada 1).

Outra entrevistada faz a declaração a seguir:

> Por exemplo, tem um lugar que eu fui, que eu esqueci até de contar, eu torço Fortaleza, aí eu fui num jogo no Castelão. Aí eu estava naquela arquibancada cheia de gente, e tinha muito jovem, aí eu percebi que não tinha isso no estádio, onde eu estava a gente se tratava de igual, assim, os jovens me abraçavam, batiam na mão. Lá não teve, mas eu percebo que ainda existe no Brasil, muito etarismo (Entrevistada 2).

No trecho acima, ao compartilhar sua vivência no estádio, a entrevistada destaca a diferença positiva que notou em relação à interação entre gerações. Ela menciona que, na arquibancada onde estava, as pessoas, independentemente da idade, se tratavam de maneira igualitária. Jovens a abraçavam e cumprimentavam, demonstrando uma atmosfera inclusiva.

No entanto, ao mencionar que "lá não teve", ela sugere que nem todos os lugares proporcionam essa experiência igualitária. A observação de que ainda existe etarismo no Brasil é enfatizada, indicando que mesmo em eventos sociais e culturais, onde a diversidade deveria ser celebrada, a discriminação baseada na idade ainda é percebida.

Para Krug *et al*. (2019), a interação entre diferentes gerações promove o processo de integração social e a reintegração de indivíduos mais idosos, desempenhando um papel crucial na luta contra a discriminação por critério etário.

Nesse sentido, cabe a reflexão sobre a importância do idoso e seu papel na sociedade, na economia, na cultura e na conjuntura da vida, abrangendo todos os seus segmentos. Deve-se, então, atentar às especificidades desse grupo etário, visando a construção de políticas governamentais consistentes e promotoras das transformações que o enfrentamento ao etarismo estrutural busca alcançar. Essa narrativa destaca a necessidade de reconhecer a presença do etarismo em diferentes contextos sociais, assim como a contínua necessidade de promover a inclusão e o respeito intergeracional por meio do combate às discriminações relacionadas à idade.

Dessa maneira, a interação entre jovens e idosos desempenha um papel significativo no fortalecimento dos laços sociais e na promoção de uma sociedade mais justa e inclusiva. Essa interação proporciona oportunidades valiosas para a troca de experiências, conhecimentos e perspectivas, contribuindo para um entendimento mais amplo entre as diferentes faixas etárias. Além disso, promove o respeito mútuo, a compreensão e a solidariedade, fomentando uma comunidade mais coesa e harmoniosa, capaz de empreender uma ética do respeito radical às diferenças. Visto que essa troca intergeracional não apenas enriquece a vida de cada um e do grupo, mas também desafia estereótipos e preconceitos, estabelece as bases para uma convivência mais integrada e plural.

Ainda, é relevante destacar as afirmações de Aquino (2017a), que ressalta a importância de considerar o processo de envelhecimento em sociedades caracterizadas pela desigualdade, enfocando a diversidade das experiências de envelhecimento de maneira abrangente. Uma vez que o envelhecimento não ocorre de forma uniforme, destaca-se a necessidade de analisar os marcadores de gênero, classe e raça nesse contexto. Uma idosa pertencente às camadas populares enfrentará desafios mais

complexos em todos os aspectos de sua vida, em contraste com mulheres da mesma faixa etária que são brancas e provenientes de classes mais privilegiadas. Isso, por sua vez, terá um impacto direto no bem-estar e na expectativa de vida dessas mulheres negras, idosas e vulneráveis.

Diante disso, é essencial adotar uma postura crítica e reflexiva sobre os dados obtidos na pesquisa em questão. Os resultados evidenciam que a amostra foi composta majoritariamente por mulheres brancas, com nível superior e boa condição socioeconômica, com a presença isolada de uma participante autodeclarada amarela. Essa composição amostral reflete um aspecto importante sobre a dinâmica da acessibilidade aos espaços e práticas de lazer no contexto brasileiro, atravessada por desigualdades estruturais relacionadas à raça, classe e gênero. O lazer, ainda que reconhecido como direito social, não é um fenômeno acessível de forma igualitária, especialmente para populações historicamente marginalizadas racial e economicamente.

Como aponta Carvalho (2024), o acesso ao lazer no Brasil é profundamente influenciado por desigualdades raciais e de classe, sendo um espaço privilegiado pela branquitude. A autora evidencia que pessoas negras, especialmente as idosas e de baixa renda, enfrentam obstáculos estruturais para usufruírem plenamente do lazer, seja pela ausência de políticas públicas inclusivas, seja pela precariedade dos espaços destinados a essas atividades nas periferias urbanas. Esse cenário reforça a noção de que o lazer, embora reconhecido como um direito social, permanece inacessível para grande parte da população negra, ao passo que pessoas brancas de classes mais altas mantêm privilégios históricos que facilitam sua presença e permanência nesses ambientes.

Ademais, a acessibilidade aos espaços e práticas de lazer no contexto brasileiro está profundamente condicionada por fatores estruturais como a segregação

socioespacial e o racismo, que configuram as cidades de forma desigual. A população negra, majoritariamente residente em áreas periféricas, enfrenta carência de infraestrutura e equipamentos públicos adequados, o que limita significativamente sua participação em atividades culturais e recreativas. Essa realidade caracteriza o chamado racismo ambiental, expresso na exclusão sistemática de pessoas negras dos espaços de convivência, lazer e cultura, os quais se tornam, assim, racialmente excludentes. Soma-se a isso o racismo institucional, que se manifesta por meio de políticas públicas insuficientes ou ineficazes, incapazes de garantir o direito ao lazer de forma igualitária entre os diferentes grupos sociais.

Tal exclusão estrutural impacta diretamente a saúde mental da população negra, considerando que o lazer é uma ferramenta essencial para o bem-estar emocional, social e cognitivo. Conforme destacam Silva e Lima (2022), a segregação socioespacial imposta pelo racismo ambiental contribui para que essa população permaneça afastada dos centros urbanos e de seus espaços de lazer, enfrentando não apenas barreiras físicas, mas também simbólicas, expressas na invisibilização e apagamento das manifestações culturais negras. Dessa forma, mesmo sendo um direito constitucional, o acesso ao lazer é concretizado de maneira desigual, refletindo e reforçando as desigualdades raciais e sociais que marcam historicamente o país.

Nesse contexto, Aguiar *et al.* (2024) evidenciam que a ausência dessas atividades está associada a maior risco de transtornos ansiosos, sobretudo entre idosos vulneráveis socialmente. Dessa forma, a homogeneidade racial da amostra não deve ser vista apenas como limitação metodológica, mas também como reflexo das desigualdades estruturais e das formas de exclusão que permeiam o acesso ao lazer e o envelhecimento no Brasil.

Por fim, à luz do estudo de Ibáñez *et al.* (2023), compreende-se que o envelhecimento saudável e o bem-estar mental são profundamente impactados por determinantes sociais amplos, como desigualdade econômica, instabilidade política e exclusão racial. Portanto, embora este estudo tenha explorado as experiências de um grupo específico, busca-se ampliar o debate para a necessidade urgente de políticas públicas e pesquisas que considerem essas múltiplas interseccionalidades. Reconhecer o papel do racismo estrutural, ambiental e institucional e suas implicações no lazer é fundamental para construir uma abordagem mais inclusiva e representativa da saúde mental e do envelhecimento no contexto brasileiro.

Assim, é urgente que as políticas públicas para o lazer e o envelhecimento considerem as múltiplas dimensões das desigualdades sociais, promovendo ações afirmativas e a democratização do acesso a espaços culturais e recreativos. Além disso, é imprescindível que pesquisas futuras ampliem o recorte étnico-racial das amostras para contemplar a diversidade real da população brasileira. A homogeneidade observada neste estudo limita a compreensão das múltiplas experiências de envelhecimento e lazer, sobretudo no que tange às especificidades vivenciadas por idosos negros e outros grupos racializados. A incorporação de uma perspectiva interseccional robusta, que considere as interações entre raça, gênero, classe e outras dimensões sociais, é fundamental para a formulação de políticas públicas eficazes e inclusivas. Somente por meio dessa abordagem será possível enfrentar as desigualdades estruturais que permeiam o acesso ao lazer e promover o bem-estar e a saúde mental da população idosa de forma ampla e justa.

Conclusão

Conclui-se que há uma exploração de diversas opções e atividades escolhidas por indivíduos no momento da aposentadoria, destacando a importância das práticas de lazer na terceira idade. Através das narrativas das entrevistadas, evidenciamos a variedade de escolhas, desde atividades manuais como bordado e crochê até práticas físicas como o tai chi chuan, passando por experiências culturais como shows e viagens.

Isso promove uma compreensão das escolhas de lazer na terceira idade, destacando não apenas as atividades em si, mas também os significados profundos que essas práticas podem ter na vida dos idosos. Isso mostra que o lazer é fundamental para promover políticas e práticas que apoiem o envelhecimento ativo e saudável, garantindo que todos tenham acesso igualitário às oportunidades de lazer.

Constatou-se, por meio das entrevistas, a relevância das políticas governamentais na garantia do acesso ao lazer. Ao considerarmos o contexto legal, o Estatuto do Idoso no Brasil destaca-se como um instrumento fundamental para assegurar a acessibilidade aos espaços de lazer. A legislação reconhece o direito dos idosos à participação em cultura, esporte e lazer, estabelecendo princípios que devem orientar a construção de uma sociedade mais inclusiva e igualitária.

Além disso, a implementação de medidas práticas, como descontos em atividades culturais, transporte coletivo gratuito e a promoção do envelhecimento ativo, contribui para a concretização desses direitos. A conscientização sobre a importância da acessibilidade, não apenas física, mas também social e econômica, é crucial para construir um ambiente que permita aos idosos desfrutar plenamente de suas escolhas de lazer.

O papel do lazer na saúde mental durante o envelhecimento evidencia a conexão

intrínseca entre atividades recreativas e o bem-estar psicológico das pessoas idosas. As citações das entrevistadas destacam aspectos cruciais desse fenômeno, proporcionando reflexões importantes sobre como o lazer desempenha um papel essencial na vida cotidiana e na preservação da saúde mental.

A pandemia da COVID-19 teve repercussões profundas nas atividades de lazer na velhice, trazendo mudanças significativas no modo como as pessoas idosas se envolvem em suas práticas recreativas e interagem com o mundo exterior. As entrevistadas destacam suas adaptações à nova realidade imposta pela pandemia, evidenciando a resiliência e a criatividade diante das restrições.

A pandemia, portanto, não apenas alterou as práticas de lazer na velhice, mas também destacou a importância da adaptação, da busca por alternativas virtuais e da valorização de atividades que contribuem para a saúde mental. As implicações a longo prazo dessas mudanças são temas relevantes para pesquisas futuras, uma vez que as sociedades continuam a evoluir em resposta às dinâmicas desafiadoras da pandemia. Conclui-se que a compreensão dessas adaptações e a promoção de alternativas acessíveis são cruciais para apoiar o bem-estar das pessoas idosas em um cenário pós-pandêmico.

Em última análise, a categoria do etarismo destaca a complexidade da experiência do envelhecimento na sociedade contemporânea. A consciência da persistência do preconceito baseado na idade realça a necessidade contínua de esforços para promover uma visão mais positiva do envelhecimento e criar ambientes que valorizem e respeitem as contribuições de todas as faixas etárias. Isso, por sua vez, pode contribuir para uma sociedade mais justa e equitativa para todas as idades.

Em suma, os resultados da pesquisa evidenciam que a acessibilidade aos espaços

e práticas de lazer no contexto brasileiro está profundamente marcada por desigualdades estruturais relacionadas a raça, classe e gênero, refletindo privilégios históricos que beneficiam especialmente a população branca e de maior poder aquisitivo. A homogeneidade da amostra estudada, composta majoritariamente por mulheres brancas, com nível superior e boa condição socioeconômica, ressalta a urgência de ampliar futuras investigações que contemplem a diversidade étnico-racial e social da população idosa. O racismo estrutural, ambiental e institucional impõe barreiras físicas e simbólicas que restringem a participação de pessoas negras em espaços de lazer, impactando diretamente sua saúde mental e bem-estar. Diante desse cenário, é imprescindível que as políticas públicas adotem uma perspectiva interseccional e inclusiva, reconhecendo as múltiplas dimensões das desigualdades e promovendo a democratização efetiva do direito ao lazer.

Dessa maneira, a pesquisa cumpriu seu papel de investigar a influência do lazer na saúde mental de idosos aposentados. Cabe destacar que a psicologia, quando aliada ao reconhecimento do valor do lazer e à conscientização sobre o etarismo, oferece uma base sólida para a promoção da saúde mental na velhice. Por fim, este trabalho pode contribuir para outras pesquisas, ao apontar limitações importantes, como a ausência de entrevistadas negras, a predominância de alto poder aquisitivo e o nível elevado de escolaridade entre as participantes. Tais fatores indicam a necessidade de abordagens futuras mais amplas e inclusivas, que considerem experiências singulares de pessoas de baixa renda, com diferentes níveis educacionais e pertencentes a diferentes grupos étnico-raciais, garantindo assim uma compreensão mais profunda, diversa e representativa do envelhecimento e do acesso ao lazer no Brasil.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Ana *et al.* Associação entre ausência de atividades de lazer e transtornos ansiosos em idosos vulneráveis socialmente. **Instituto de Longevidade**, 2024. Disponível em: https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-saude/saude-mental/ansiedade-em-idosos. Acesso em: 24 jul. 2025.

AQUINO, Cássio Adriano Braz; MARTINS, José Clerton de Oliveira. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Rev. Mal-Estar Subj**., Fortaleza, v.7, n.2, p. 479-500, set. 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S151861482007000200013 &ln g=pt&nrm=iso. Acesso em: 26 fev. 2024.

AQUINO, R. C. B. Geração, gênero, classe e raça: intersecção necessária. ENLAÇANDO, 5., 2017, Campina Grande. **Anais [...].** Campina Grande: Realize Editora, 2017a.

AQUINO, Edna Maria. Envelhecimento e desigualdades sociais: perspectivas contemporâneas. 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rep/a/vFv4GTBxXwbp4jkRScDWCQQ/?lang=pt. Acesso em: 24 jul. 2025.

BEAUVOIR, S. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BEAUVOIR, S. **Por uma moral da ambiguidade**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2005.

BORGES, R. M. *et al*. Memória e arte na Velhice: o caso das "Meninas de Sinhá". **Licere** - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer, v. 23, n. 4, p. 400-419, 2020.

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Diário Oficial da União: Brasília, DF, 3 out. 2003. Disponível em: https://encurtador.com.br/cEHQ5. Acesso em: 23 ago. 2023.

BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2. p. 77-101, 2006.

CARVALHO, Fabiana M. de. **Lazer e desigualdade racial no Brasil**: um olhar interseccional. Universidade Federal de Santa Catarina, 2024. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/262460. Acesso em: 24 jul. 2025

DÓREA, E. L**. Idadismo**: um mal universal pouco percebido. Universidade do Vale do Rio dos Sinos: Unissinos, 2021.

FERREIRA, M. C. G. *et al*. Programa Academia Carioca da Saúde: cotidiano, lazer e saúde de idoso. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**., v. 23, n. 6, e200084, 2020.

FILIPPIN, L. I.; CASTRO, L. D. A percepção do envelhecimento e seu impacto na saúde mental dos idosos**. Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 8, p. 78430–78439, 2021.

FLORES SOBRINHO, Marcelo Henrique de Jesus; OSÓRIO, Neila Barbosa. A interpretação da velhice da antiguidade até o século XXI. **Nova Revista Amazônica**, Bragança, v. 9, n. 1, p. 175-187, mar. 2021. DOI: https://doi.org/10.18542/nra.v9i1.10037.

GOLDANI, A. M. Desafios do "preconceito etário" no Brasil. **Educação & Sociedade**, v. 31, n. 111, p. 411-434, abr. 2010.

IBÁÑEZ, Maria *et al*. Determinantes sociais do envelhecimento saudável e bem-estar mental. **Intramed**, 2023. Disponível em: https://www.intramed.net/content/66be4ba48d63200246afba62. Acesso em: 24 jul. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo demográfico**. 2022. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/22827-censo-demografico- 2022.html. Acesso em: 18 set. 2023.

KRUG, R. R. *et al.* Programa intergeracional de estimulação cognitiva: benefícios relatados por idosos e monitores participantes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, p. e3536, 2019.

LEITE, A. R. L. Tempos e espaços de lazer na velhice. **Revista Turismo & Cidades**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 73–84, 2019.

MACEDO, P. L. A.; MELO, G. F. Interesses culturais do lazer: práticas versus desejo de vivências de servidores públicos federais aposentados antes da pandemia. **Licere** - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer, v. 25, n. 2, p. 186–210, 2022.

MADONNA revê [...]. **Correio Braziliense**, Seção Diversão e Arte, 10 dez. 2016. Disponível em: https://encurtador.com.br/dyU18. Acesso em: 20 ago. 2023.

MARTINS, J. C. O. *et al*. Restrições ao lazer e seus impactos na saúde mental de idosos no isolamento social: apreensões a partir de um estudo psicossociológico brasileiro. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 24, p. 43–63, 2021.

MENEZES, S. K. O. Lazer e Saúde Mental em Tempos de Covid-19. **Licere** - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, Belo Horizonte, v. 24, n. 1, p. 408–446, 2021.

MELO, V. A. de. Sobre o conceito de lazer. **Sinais Sociais**, Rio de Janeiro, v. 8, n.23, p. 16-35, set./dez. 2013.

MINAYO, M. C. S.; DESLANDES, S. F. **Pesquisa Social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2002.

MOURA, A. J. B. **Envelhecimento e saúde mental**: a garantia de direitos nas políticas públicas considerando os serviços de atendimento à saúde do idoso. São Luís: Centro Universitário UNDB, 2022.

MUNNÉ, F. **Psicosociologia del tiempo libre**: um enfoque crítico. México, DF: Trilhas, 1980.

NERI, Anita Liberalesso. O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 1, p. 17-34, 2006.

OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine**, v. 41, n. 10, 1995, p. 403-409.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)** – 1946. Nova York, 22 jul. 1946.

RODRIGUES, A. P. R.; TOMAZZONI, E. L. Lazer e museus: uma reflexão sobre seus significados e interações. **Licere** - Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer, v. 24, n. 2, p. 61–96, 2021.

SANTOS, Flávia da Cruz. Contribuições teóricas e metodológicas da História Conceitual para os estudos do lazer. **Licere**, Belo Horizonte, v. 22, n. 1, p. 301–325, 2019. DOI: 10.35699/1981-3171.2019.12325.

SANTOS, S. S. C. Envelhecimento: visão de filósofos da antiguidade oriental e ocidental. **Rev. Rene**., Fortaleza, v. 2, n. 1, p. 88-94, jul./dez. 2001.

SILVA, Juliana; LIMA, Rafael. Racismo ambiental e acesso ao lazer: exclusão nas periferias urbanas. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 31, supl. 1, e2021398, 2022. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/ress/2022.v31nspe1/e2021398. Acesso em: 24 jul. 2025.

SCLIAR, M. História do conceito de saúde. **Physis:** Revista de Saúde Coletiva [online], v. 17, n. 1, p. 29-41, 2007.

SOUZA, L. K. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. **Arq. bras. psicol**., Rio de Janeiro, v. 71, n. 2, p. 51-67, 2019.

SOUZA, A. P. de; REZENDE, K. T. A.; MARIN, M. J. S.; TONHOM, S. F. da R.; DAMACENO, D. G. Ações de promoção e proteção à saúde mental do idoso na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, n. 5, p. 1741-1752, maio 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.23112021.

THOMPSON, E. P. Tempo, disciplina de trabalho e capitalismo industrial. *In*: THOMPSON, E. P. **Costumes em comum**: estudos sobre a cultura popular tradicional. Tradução de Rosaura Eichemberg. São Paulo: Companhia das Letras, 1998. p. 267-304.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Tematicas**, v. 22, n. 44, p. 203–220, 2014.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine,** v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995. DOI: https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K.

Endereço das Autoras:

Raysa Karine Bezerra Facundo
Endereço eletrônico: raysafacundo@gmail.com

Lívia Rosa de Araújo Cunha
Endereço eletrônico: liviarosaaraujo@gmail.com