

## **Yoga e Envelhecimento: contribuições sobre a prática do Yoga na percepção de idosos de Fortaleza, CE**

*Yoga and Aging: contributions about the practice of Yoga in the elderly people's perception in Fortaleza, CE*

*Yoga y Envejecimiento: contribuciones sobre la práctica del Yoga en la percepción de las personas mayores en Fortaleza, CE*

Maria Elma de Oliveira  
Laís Duarte de Moraes  
Leila Maria de Andrade Filgueira  
Paula Pamplona Costa Lima  
José Clerton de Oliveira Martins

**RESUMO:** Este artigo teve como objetivo investigar a percepção de idosos sobre a prática do Yoga, assim como suas apreensões acerca do envelhecer e do tempo livre. Para tal, o estudo se enquadrou em um modelo qualitativo, descritivo e exploratório, de enfoque etnográfico que teve como participantes cinco idosos praticantes do Yoga. Os instrumentos para coleta de dados foram a entrevista semiestruturada e a observação participante e, para a análise dos dados, foi utilizado o Discurso do Sujeito Coletivo (DSC). Concluiu-se que a prática do Yoga foi percebida como uma experiência potencializadora da vida e uma possibilidade para o envelhecimento satisfatório.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Yoga; Tempo Livre.

**ABSTRACT:** *This article aimed to investigate the elderly people's perception about the practice of Yoga, as well as their concerns about aging and free time. For this, the study was framed in a qualitative, descriptive and exploratory model, with an ethnographic focus that had as participants five elderly Yoga practitioners. The instruments for data collection were the semi-structured interview and the participant observation and for the data analysis, the Collective Subject Discourse (CSD) was used. It was concluded that the practice of Yoga was perceived as a life-enhancing experience and a possibility for satisfactory aging.*

**Keywords:** *Aging; Yoga; Free Time.*

**RESUMEN:** *Este artículo tuvo como objetivo investigar la percepción de las personas mayores sobre la práctica del Yoga, así como sus preocupaciones sobre el envejecimiento y el tiempo libre. Para ello, el estudio encajó en un modelo cualitativo, descriptivo y exploratorio, con un enfoque etnográfico que tuvo como participantes a cinco practicantes de Yoga mayores. Los instrumentos para la recolección de datos fueron entrevistas semiestructuradas y observación participante y, para el análisis de datos, se utilizó el Discurso Colectivo del Sujeto (CDS). Se concluyó que la práctica del Yoga se percibía como una experiencia enriquecedora y una posibilidad de un envejecimiento satisfactorio.*

**Palabras clave:** *Envejecimiento; Yoga; Tiempo libre.*

## **Introdução**

Estamos vivendo cada vez mais e com mais condições funcionais e adaptativas do que em épocas anteriores. Dados da Organização das Nações Unidas (ONU, 2014) assinalam que a população mundial, com mais de 60 anos, tende a atingir 2 bilhões de pessoas em 2050. No caso do Brasil, projeções assinalam que, até o ano de 2025, a população brasileira será a sexta maior do mundo no número de idosos (Barbosa Junior, Moraes, & Martins, 2017).

Os atuais idosos, principalmente os da velhice inicial, na dita Terceira Idade, possuem capacidades e competências que os tornam mais ativos e funcionais na maior parte de sua velhice. O aumento da longevidade e da qualidade de vida ocorreu devido à implementação de políticas promovidas pelos Estados de Bem-Estar Social, além de uma melhoria considerável das condições de vida e de trabalho em quase todos os países do mundo. Verificou-se, desde

então, progressiva queda da taxa de natalidade associada a fenômenos como universalização da educação e da atenção básica em saúde (Baltes, & Smith, 2006; Minayo, 2019).

A experiência de envelhecer está intimamente perpassada pelos valores e princípios vigentes da sociedade em que se vive. No nosso caso, em uma sociedade ocidental marcadamente utilitarista e capitalista em que, muitas vezes, a fase da velhice é percebida como um infortúnio, associando-se a velhice à inutilidade, decrepitude e perdas sociais e biológicas. Por outro lado, há também associações da velhice como uma fase correspondente ao amadurecimento e sabedoria de vida (Francileudo, Rocha, Brasileiro, Lima, & Martins, 2017; Queiroz, 2016).

Para além dessas significações construídas socialmente, a experiência de envelhecer é também vivida individualmente. Na velhice, carrega-se toda uma bagagem de história pessoal de vida, ao passo em que se precisa enfrentar as mudanças advindas com o avançar da idade. Assim, a velhice constitui-se enquanto uma etapa da vida composta por ganhos e perdas em várias dimensões da vida em que o idoso é solicitado a adaptar-se (Mendes, & Barbosa, 2005; Queiroz, 2016).

O Instituto de Estudos do Ócio da Universidade de Deusto, em Bilbao, Espanha, publicou em 2012 uma pesquisa cujo tema “*La contribución del ocio al envejecimiento satisfactorio*”, nos remete ao conceito de “Envelhecimento satisfatório” como um conjunto de possibilidades convocadas pelos sujeitos que vivenciam esta realidade natural, conscientes de seus processos e capacidades e que investem no cuidar de si, a partir de experiências empreendidas para seu próprio desenvolvimento humano (Cuenca, 2017).

De forma complementar, ressaltamos que as experiências potencializadoras da vida são vivências que proporcionam autorrealização, expansão, crescimento e desenvolvimento na velhice, propiciando a vivência de um envelhecimento satisfatório (Barbosa Junior, Moraes, & Martins, (2017). São, portanto, experiências que fazem despertar forças vitais que nos engendram a viver uma vida que vale a pena ser vivida, isto é, que fazem despertar “em nós o potencial de nos tornarmos pessoas dignas, criadoras e realizadas em nosso próprio caminho” (Nogueira, 2016, p. 118).

Vislumbrar um envelhecimento satisfatório a partir de experiências potencializadoras da vida, faz-nos questionar sobre a prática do Yoga na velhice que, apesar da heterogeneidade, devido a sua disseminação por diferentes doutrinas, há algo que parece ser comum a todas elas: “a ideia de que algo muda. Essa mudança deve-nos levar a um ponto em que nunca estivemos antes (...) Uma das razões mais básicas pelas quais muitas pessoas assumem uma prática de ioga é mudar algo nelas mesmas” (Desikachar, 2007, p. 132).

A prática do Yoga remonta da Índia, que foi sistematizada e organizada por Patanjali (aproximadamente 2000 a.C.) enquanto um conjunto de práticas integrativas que propõe a união entre o corpo, mente e espírito, constituída por oito ramos, sendo a Hatha Yoga uma das mais conhecidas e praticadas no Ocidente (Barros *et al.*, 2014; Bassolli, 2006). Tal prática está mais associada a execução de *ásanas* (posturas corporais), combinadas com a respiração consciente e meditação, muitas vezes, utilizadas como prática terapêutica em relação a alguns sintomas ou patologias, e também como potencial de expansão da consciência, possibilitando o autoconhecimento (Fava *et al.*, 2019).

Nesse sentido, a prática do Yoga pode ser vista como um campo de renovação da experiência humana, ao mesmo tempo em que possibilita a promoção de um estilo de vida mais saudável, acarretando benefícios no âmbito físico, mental e espiritual (Bassolli, 2006; Bhattacharyya, Patil, & Muninarayana, 2015). Sua prática, através da execução de determinadas posturas, além da respiração consciente, e a utilização de mantras, objetivam conduzir o praticante a um estado superior de consciência (Chopra, & Simon, 2016).

Ressaltamos ainda que a prática do Yoga é aconselhada para os sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde, sendo incluída no Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil por meio da Portaria 719, de 7 de abril de 2011, que criou o Programa da Academia de Saúde, sendo oferecida na atenção primária em saúde e sendo reconhecida pela Política Nacional de Práticas integrativas e Complementares (PNPIC), criada em 2006, pelo Ministério da Saúde (Fava *et al.*, 2019).

Nesse sentido, a partir de tais considerações, faz-se relevante questionar: a prática do Yoga por idosos pode proporcionar mudanças na percepção do sobre si e sobre a sua vida? O Yoga aparece como uma forma de ocupação do tempo livre? Tal prática pode minimizar as perdas advindas do envelhecimento e/ou trazer novos ganhos? Sob essa perspectiva, este estudo teve como objetivo investigar a percepção de idosos sobre a prática do Yoga e as suas apreensões acerca do envelhecer e do tempo livre, a partir do entendimento de cinco praticantes da cidade de Fortaleza, CE.

## Método

Em termos metodológicos, o presente estudo se caracteriza por sua abordagem qualitativa, pois privilegia os aspectos subjetivos, buscando descrever e interpretar o objeto de

estudo, além de uma visão compreensiva que prioriza a experiência tal como é vivida e seus significados (Agee, 2009; Gunther, 2006).

Mediante um enfoque descritivo e exploratório, esta investigação ampara-se no método etnográfico, por buscar entender as especificações do grupo escolhido em seu ambiente natural, mantendo o foco nos processos cotidianos vivenciados pelos sujeitos. Por ser uma pesquisa etnográfica, foram levados em conta as percepções e os significados registrados ao longo do estudo através do método da observação participante e da entrevista semiestruturada (Aguirre, & Martins, 2014).

De acordo com Gil (2008) e Minayo (2014), a entrevista semiestruturada facilita a abordagem e obedece a um roteiro utilizado pelo pesquisador, mas que apresenta flexibilidade e liberdade ao entrevistador e entrevistado de colocarem em pauta assuntos que surjam e que sejam de interesse da pesquisa.

Dessa forma, nesta pesquisa buscou-se o seu estudo em dois espaços de Yoga na cidade de Fortaleza, CE, nos quais foram localizados praticantes do Yoga com idade superior a 60 anos com mais de um ano de prática do Yoga. Foi realizada observação participante ao acompanhar *in loco* os sujeitos participantes da pesquisa em algumas sessões da prática do Yoga, após a autorização do responsável pelas instituições escolhidas e dos próprios participantes.

Antes do início da pesquisa, foi realizada uma apresentação dos objetivos do estudo e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) com todos os participantes, resguardando informações pessoais, respeitando-se o anonimato dos entrevistados, mantendo o sigilo de informações e o uso de gravador foi previamente autorizado.

Além disso, esta pesquisa faz parte de um projeto guarda-chuva intitulado “Recriando-se nas temporalidades livres da velhice: um estudo sobre experiências potencializadoras da vida com idosos do Nordeste Brasileiro”, seguindo o compromisso da ética com os seres humanos e obedecendo às premissas da Resolução n.º CNS 466/2012. Assim, foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, COÉTICA, da Vice-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da Universidade de Fortaleza (VRPPG), sob o parecer n.º 893.839.

Para a realização do estudo de campo, foram selecionados cinco idosos praticantes de Yoga, sendo quatro mulheres e um homem, com idades entre sessenta e três e setenta e cinco anos, como mostra a Tabela 1 a seguir:

Tabela 1

Perfil dos Entrevistados

Entrevistados	Perfil
E1	A entrevistada tem 67 anos, viúva, é professora aposentada, tem 2 filhas e mora sozinha.
E2	A entrevistada tem 63 anos, casada, engenheira civil aposentada e professora de Yoga hormonal, tem 3 filhos e mora com o marido (67 anos) e um neto.
E3	A entrevistada tem 65 anos, divorciada, médica pediatra ainda em atividade, tem 3 filhos, mora com o companheiro de 58 anos.
E4	O entrevistado tem 75 anos, casado, é microempresário ainda em atividade. Tem 7 filhos e mora com a esposa, uma filha, uma neta e uma irmã.
E5	A entrevistada tem 67 anos, solteira, farmacêutica aposentada. Não tem filhos, mora com uma sobrinha e duas sobrinhas-netas.

Fonte: Arquivo da Pesquisa, 2019

Para a entrevista, o roteiro (semiestruturado com dez perguntas e uma sugestão de narrativa sobre a experiência com o Yoga) serviu de base para a entrevista sobre a percepção dos entrevistados quanto à velhice, o envelhecer e as atividades relacionadas ao tempo livre e ao Yoga.

Para a análise de dados, partimos da análise de discursos e conteúdos recolhidos em campo, utilizando ferramentas do Discurso do Sujeito Coletivo, DSC (Lèfevre, & Lèfevre, 2010), que tem sua base na teoria da Representação Social, e consiste em identificar a essência do depoimento de cada participante, sugerindo um discurso que possa sintetizar de forma coletiva o discurso dos sujeitos pesquisados.

O material verbal coletado foi analisado de acordo com as etapas descritas no DSC (Lèfevre, & Lèfevre, 2010). Na primeira etapa, de cada um dos depoimentos foram extraídas as expressões-chave (trechos da fala dos participantes que trazem conteúdos essenciais para atender aos objetivos da pesquisa e responder ao questionamento inicial).

Na segunda etapa, as ideias centrais (expressão ou palavra que sintetiza ainda mais as expressões-chave, agrupando-as em conjuntos semelhantes).

Na última etapa, buscou-se formular o discurso-síntese, agrupando elementos semelhantes, representando a opinião coletiva, escrita em primeira pessoa do singular.

A partir dos discursos dos participantes e, seguindo estas etapas de análise, surgiram quatro categorias que serão descritas a seguir nos resultados.

## **Resultados**

Os resultados apontaram para quatro categorias específicas relacionadas ao envelhecimento, tempo livre e a prática do Yoga; são elas: sobre envelhecer, sobre ser velho, sobre tempo livre, sobre a prática do Yoga na velhice.

Tabela 2

## Categoria 1 – Discurso do sujeito coletivo sobre o envelhecer

---

*“Difícil dizer o que a idade me trouxe de melhor, porque demorei e ainda demoro a me sentir com essa idade. Mas, acho que me trouxe calma e, talvez, um pouco mais de sabedoria e coragem para fazer o que realmente importa e também de olhar mais para dentro.” (E1)\* Me trouxe, também, “Mais experiência e determinação em lutar. Mais preocupação com a saúde.” (E2)\* “A idade em que me encontro trouxe tempo livre para realizar tudo aquilo que não pude fazer e construir pelo compromisso profissional e pela criação dos filhos.” (E3)\* “Com o tempo, aprendi a refletir mais, aprendi a ter mais tranquilidade, não tenho mais tanta cobrança e trabalho sem tanta pressão”. (E4)\* Enfim, “experiência em todos os sentidos.” (E5)\**

---

Fonte: Arquivo da Pesquisa, 2019

Tabela 3

## Categoria 2 - Discurso do sujeito coletivo sobre ser velho

---

*“Ser velho para mim é o sinal de que a viagem está chegando ao fim e devemos aproveitar da melhor maneira possível, mas também sei que é quando o corpo já não atende mais do mesmo jeito e tudo vai ficando mais lento, diminuindo a velocidade porque uma hora a gente para, né? (...) Não me sinto velha.” (E1)\* “Nunca penso no que é ser velho, mas para mim, velho é a pessoa que deixa de sonhar, deixa de amar, que não tem independência. (...) com relação a minha idade, me sinto muito bem e não sinto que tenho essa idade.” (E2)\* “Acredito que não existe a velhice e sim um estado de ânimo velho, onde não há alegria, vitalidade, desejo e energia para viver a vida na sua plenitude. Nosso corpo, emoções e energia mudam a cada momento para um novo modelo. (...) não tenho a sensação da velhice, meu ânimo e vitalidade são os mesmos de quando era mais jovem.” (E3)\* “Eu não me sinto velho (...). Estou bem. (...) Ser velho é parar de querer viver.” (E4)\* “Não penso sobre o que é ser velho. Sei que estou envelhecendo, mas não me sinto velha. Sinto algumas diferenças, é claro. Mas, de uma forma geral, me sinto bem.” (E5)\**

---

Fonte: Arquivo da Pesquisa, 2019



## Tabela 4

## Categoria 3 - Discurso do sujeito coletivo sobre tempo livre

---

*“No meu tempo livre gosto de ler, conversar com os amigos e meditar. Considero que, na medida do possível, tenho uma vida de qualidade, pois posso desfrutar de saúde e das coisas que desejo (e não desejo tantas coisas) com segurança e tranquilidade.” (E1)\* “No meu tempo livre, gosto de dançar, praticar Yoga, caminhar na praia e viajar. Considero que tenho uma vida com qualidade pois vivo de acordo com o que gosto e cultivo o que gosto.” (E2)\* “No tempo livre gosto de encontrar a família, amigos, dançar, ir para a serra de Guaramiranga para relaxar e meditar. Procuro ter uma vida com qualidade e relevar as dificuldades do caminho transformando tudo como lição de vida.” (E3)\* “No tempo livre que criei pratico Yoga e gosto muito de fazer uma leitura, mas às vezes, acabo dormindo... então, eu também gosto de dormir no tempo livre. Considero que tenho uma vida de qualidade, que para mim é ter respeito e paz na família.” (E4)\* “Não tenho muito tempo livre, quando tenho, gosto de ir à praia e caminhar e assim também medito. Acho que tenho uma vida com qualidade porque estou sempre ativa.” (E5)\**

---

Fonte: Arquivo da Pesquisa, 2019

Tabela 5

## Categoria 4 - Discurso do sujeito coletivo sobre a prática do Yoga na velhice

---

*“O Yoga me ajudou a organizar meu corpo e minha cabeça e hoje me sinto muito bem. Certamente, posso dizer que o Yoga está comigo e me auxilia em todas as minhas mais difíceis travessias.” (E5)\* “É uma prática maravilhosa e sinto que tem me ajudado muito nessa travessia da velhice. Aprendi a me conhecer melhor, conhecer meus limites e principalmente, aprendi a conectar-me com o sagrado que há em mim e a me relacionar melhor com tudo a minha volta. Digo sempre que o Yoga é meu alimento, me dá equilíbrio e me faz perceber que sempre posso mais do que imagino. É um sentimento de paz e força interior que me torna maior do que qualquer obstáculo ou limitação.” (E1)\* “Yoga é uma prática que todos deveriam ter acesso e o quanto eu puder vou contribuir para divulgar. É outro mundo, é um recomeçar em termos de saúde geral - rejuvenesci uns 15 anos, deixei de fumar depois de 34 anos. O Yoga me deu forças. É extremamente vitalizador.” (E2)\* “O Yoga nos faz rejuvenescer, me preenche com vitalidade física e sexual. Os benefícios decorrentes desta experiência são: alegria, saúde, flexibilidade, gratidão, amor compassivo, memória aguçada, leveza na vida, sabedoria e crescimento espiritual.” (E3)\* “Estou aprendendo a olhar para mim e entendendo que é bom se cuidar. Acho que o Yoga tem me ajudado muito a desapegar dessa ideia de viver apenas para o trabalho. Yoga tem o poder de transformar a vida da gente, e essas mudanças não ficam só dentro da gente, elas inspiram pensamentos positivos que vão para fora, alcançam também os outros, e plantam uma semente que rende frutos do bem” (E4)\*.*

---

Fonte: Arquivo da Pesquisa, 2019

## Discussão

As categorias identificadas e os respectivos discursos revelam e descrevem as percepções dos sujeitos participantes sobre si e suas relações com o processo de envelhecimento, o tempo livre e a prática do Yoga.

De forma geral, para os sujeitos participantes, o envelhecimento trouxe experiência, sabedoria, tranquilidade, coragem e tempo livre para realizar o que antes não era possível, isto é, fazer o que hoje considera importante, além de propiciar momentos de reflexão sobre si e sobre a vida.

De acordo com os relatos obtidos, percebemos as mudanças no percurso de vida dos participantes, diante da recorrência das afirmações que apontavam para a alta demanda em relação ao trabalho, cuidado com os filhos e crescimento profissional, mas que, no momento atual, nessa etapa do envelhecimento, deram espaço para momentos de desaceleração, desfrute do tempo livre, tranquilidade, autonomia e consciência de si.

Conforme Lipovetsky (2007), a necessidade de um ritmo acelerado é, frequentemente, imposta por uma sociedade capitalista pautada na produtividade e no hiperconsumo, que legitima uma condição hiperacelerada, a qual induz uma sensação de eterna falta de tempo. Nesse contexto, a velhice, a aposentadoria, e a possibilidade de ter mais tempo livre das obrigações relacionadas ao trabalho, favoreceu aos sujeitos participantes do estudo a percepção de uma rotina diferente da qual estavam acostumados. Segundo os relatos obtidos, a velhice, apesar dos declínios das funções físicas e cognitivas, pode ser o momento para o desfrute do tempo livre e bem-estar, ainda que haja um apelo aos atributos de produtividade, consumo, utilidade, valorização da juventude e autonomia intensificados na contemporaneidade apontado por Schneider e Irigaray (2008).

Nessa perspectiva, compreender o idoso como sujeito incapaz é um reflexo do mundo atual e suas exigências no que concerne ao pragmatismo, à produção, ao consumo e a supervalorização da juventude como bases de sustentação desta lógica (Moreira, & Nogueira, 2008; Teixeira, Marinho, Júnior, & Martins, 2015).

Nesse sentido, a percepção de si como velho, como sinônimo de decrepitude, não fez parte dos relatos dos sujeitos deste estudo. Todos foram unânimes em afirmar que não se sentiam velhos. Ainda que tenham consciência do seu processo de envelhecimento, enfatizam que ser velho está relacionado a parar de sonhar, de amar, à falta de independência, a um estado de ânimo velho, sem vitalidade, desejo e energia. Ou ainda, “Ser velho é querer parar de viver” (E4)\*.

A partir de uma visão psicanalítica, Berlinck (1996) assegura que a mente não acompanha o envelhecimento corporal; todavia, poderá buscar alternativas estratégicas para lidar com as transformações físicas e imposições sociais. Nesse sentido, o conceito de múltiplas idades parece adequado para refletir que os idosos em questão não se sentiam velhos, uma vez que a idade cronológica é apenas um dos parâmetros para compreender e conceituar a velhice,

havendo, portanto, a compreensão da idade psicológica relacionada com a avaliação subjetiva que o próprio idoso faz de si e de sua vida (Schneider, & Irigaray, 2019).

Entretanto, diferentes formas de envelhecer perpassam categorias estruturantes “como gênero, trabalho, classe social, relações familiares, sociabilidade, em suma, condições culturais, socioeconômicas e ambientais. Todavia, a maneira como cada sujeito envelhece é única, a diferenciação é baseada na subjetividade” (Teixeira, Marinho, Júnior, & Martins, 2015, p. 483).

Não obstante, o idoso nesta etapa da vida vivencia a sensação de liberdade advinda com a liberação de obrigações laborais pós-aposentadoria rumo a percorrer novos caminhos ligados à reelaboração de suas atividades diárias, seja para repouso, recreação e divertimento (Gurgel, Pinheiro, Queiroz, Júnior, & Martins, 2018). Nesse sentido, os participantes da pesquisa encontraram na dança, leitura, viagens, meditação, encontros com amigos, prática de Yoga, entre outras atividades, formas de ressignificar o envelhecimento e aproveitar o tempo livre advindo da aposentadoria.

Vale ressaltar que, segundo Lipovetsky (2004), na Hipermodernidade acelerada, o tempo é curto para realizar todos os desejos e atividades necessárias. Por isso, o tempo livre passa a ser um tempo de descanso, recuperação e de novos aprendizados, sendo utilizado normalmente para o lazer. Segundo Dumazedier (1979), o lazer está relacionado a ocupações lúdicas e prazerosas em um tempo liberado das obrigações sociais, estando associado ao descanso, desenvolvimento e diversão. O lazer, sob esse aspecto, tem caráter libertador, pois permite que o sujeito escolha o que fazer. Contudo, apesar da livre escolha, ainda é condicionado por diversos fatores, principalmente os socioeconômicos (Martins, 2013).

Assim sendo, uma das possibilidades de vivência do tempo livre para estes idosos participantes da pesquisa foi a prática do Yoga como fonte de equilíbrio, paz e força interior que lhes permitiu sentirem-se capazes de enfrentar os obstáculos e limitações diante do processo de envelhecimento: “Os benefícios decorrentes desta experiência são: alegria, saúde, flexibilidade, gratidão, amor compassivo, memória aguçada, leveza na vida, sabedoria e crescimento espiritual [...]. Yoga me preenche com vitalidade física e sexual, memória mais aguçada e mais leveza na vida” (E3)\*.

Nesse sentido, o Yoga, enquanto uma prática milenar, persiste na contemporaneidade como forma de potencializar a vitalidade essencial para os idosos em questão. Assim, os relatos apontaram para a percepção de que a prática do Yoga favorece uma conexão do corpo físico com a espiritualidade. Para o praticante do Yoga, a consciência corporal propicia uma conexão

com os elementos da natureza, desenvolvendo qualidades como solidez, firmeza e força (Iyengar, 2007).

Iyengar (2007), considerado o grande mestre introdutor da Hatha Yoga no Ocidente, afirma que as técnicas oferecidas pelo Yoga nos tornam aptos a tomar consciência de uma vida muito mais potente, através do despertar de nossa percepção e sensibilidade, para tanto, a proposta é começar no corpo físico, considerado o aspecto mais concreto e acessível a todos. Então, a prática de *Ássanas* (posturas físicas) e *Pranaiamas* (exercícios respiratórios), com o objetivo de obter maior conhecimento e controle do corpo e da respiração, irá permitir maior discernimento e compreensão da mente. O corpo, para o praticante do Yoga, é um veículo de experimentação e ressignificação das vivências. Nesse sentido, os *ássanas* são entendidos como qualidades e atributos que se podem experimentar na prática e repercutir na vida (Iyengar, 2007).

Os relatos dos participantes do estudo corroboram para a integração entre corpo e mente, uma vez que afirmam que não se percebem velhos, apesar da consciência da sua idade, mas se veem com energia e vitalidade. Ademais, os benefícios oriundos do envelhecimento atrelados à prática do Yoga, representam, para os idosos participantes, a manutenção do bem-estar, autonomia, autocuidado, tranquilidade, sabedoria para desfrutar com qualidade do tempo livre, encontro com a espiritualidade e um modo genuíno de se dispor diante da vida, do tempo e de si mesmo.

### **Considerações Finais**

De acordo com os resultados e discussões apresentados, podemos concluir que a prática do Yoga, possibilita benefícios diversos no processo de envelhecimento, tais como: equilíbrio das funções físicas e mentais, minimização das limitações e melhora da consciência corporal, possibilitando melhor qualidade de vida e autonomia no período do envelhecimento.

Os dados obtidos sinalizam que, para os idosos, os benefícios da prática do Yoga estão para além dos ganhos físicos, podendo ser percebidos como uma experiência potencializadora de vida, ou seja, uma experiência que proporciona autorrealização, crescimento, alegria, satisfação, leveza, força e vitalidade. A prática do Yoga para os idosos participantes aparece como uma imersão em um momento de lazer e bem-estar para um envelhecimento satisfatório.

Além disso, durante a realização desta pesquisa podemos pontuar, ainda, que o enfoque etnográfico demonstrou ser o método mais adequado para alcançar os objetivos da pesquisa e coletar os dados de forma mais individual e subjetiva.

No entanto, ressaltamos a dificuldade em localizar os sujeitos no perfil adequado que atendessem aos critérios de inclusão deste estudo: idosos acima de 60 anos e praticantes do Yoga há mais de um ano, tendo sido, portanto, um fator limitante da pesquisa.

Nessa perspectiva, sugerimos estudos futuros, no intuito de ampliar as investigações acerca dessa população e suas apreensões diante da prática de atividades corporais integrativas e seus benefícios, e ainda como possibilidade de suscitar novas propostas corporais interventivas para divulgar e estimular os benefícios da prática do Yoga para idosos.

## Referências

- Agee, J. (2009). Developing qualitative research questions: a reflective process. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 22(4), 431-447. Recuperado em 30 julho, 2020, de: DOI: 10.1080/09518390902736512.
- Aguirre, A., & Martins, J. C. (2014). *A Pesquisa Qualitativa de Enfoque Etnográfico*. Coimbra, Portugal: Grácio Editor.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2006). Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: a velhice bem-sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta idade. *A Terceira Idade*, 17(36), 7-31. Recuperado em 30 julho, 2020, de: [https://www.sescsp.org.br/files/edicao\\_revista/4ed8a079-074e-4baf-8f72-6770562f0853.pdf](https://www.sescsp.org.br/files/edicao_revista/4ed8a079-074e-4baf-8f72-6770562f0853.pdf).
- Bassolli, R. M. (2006). *Yoga: um caminho para a luz interior*. (3ª ed.). Campinas, SP: Átomo.
- Barbosa Junior, F. W. S., Moraes, L. D., & Martins, J. C. O. (2017). Experiências Potencializadoras da Vida de Idosos na Prainha do Canto Verde, Ceará. In: Martins, J. C. O., & Lopes, M. R. R. (Orgs.). *Envelhecer: tempo de (re)criar a vida* (pp. 105- 131). Curitiba, PR: CRV.
- Barros, N. F. de, Siegel, P., Moura, S. M. de, Cavalari, T. A., Silva, L. G. da, Furlanetti, M. R., & Gonçalves, A. V. (2014). Yoga e promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(4), 1305-1314. Recuperado em 30 julho, 2020, de: <https://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014194.01732013>.
- Bhattacharyya, A., Patil, N. J., & Muninarayana, C. (2015). Yoga for Promotion of Health: Conference held on international day of yoga 2015 at kolar. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 6(4), 305. Recuperado em 30 julho, 2020, de: DOI: 10.4103/0975-9476.172425.
- Berlinck, M. (1996). A envelhescência. *Boletim de Novidades da Livraria Pulsional*, 91(9), 5-8. Recuperado em 30 julho, 2020, de: [https://www.academia.edu/2012952/A\\_envelhescencia](https://www.academia.edu/2012952/A_envelhescencia).
- Chopra, D., & Simon, D. (2016). *As Sete Leis Espirituais da Ioga - Um guia prático para curar o corpo, a mente e o espírito*. (3ª ed.). Lisboa, Portugal: Editorial Presença.
- Cuenca, M. C. (2017). Potencialidades do ócio para o desenvolvimento humano e sustentabilidade ao longo da vida. In: Martins, J. C. O., & Lopes, M. R. R. (Orgs.). *Envelhecer: tempo de (re)criar a vida*. (pp. 165-185). Curitiba, PR: CRV.
- Desikachar, T. K. V. (2007). *O coração da yoga: Desenvolvendo a prática pessoal*. São Paulo, SP: Editora Jaboticaba.

- Dumazedier, J. (1979). *Sociologia empírica do lazer*. São Paulo, SP: Editora Perspectiva.
- Fava, M. C., de Oliveira Rocha, A., Bittar, C. M. L., & Tonello, M. G. M. (2019). Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. *Aletheia*, 52(1). Recuperado em 30 julho, 2020, de: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/5280>.
- Francileudo, F., Rocha, L., Brasileiro, F., Lima, S., & Martins, J. C. (2017). Os nomes da velhice na contemporaneidade. In: Martins, J. C., & Lopes, M. *Envelhecer: Tempo de (re)criar a vida*. (pp. 45-61). Curitiba, PR: CRV.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. (6ª ed.). São Paulo, SP: Atlas.
- Günther, H. (2006). Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 22(2), 201-210. Recuperado em 30 julho, 2020, de: <https://www.scielo.br/pdf/ptp/v22n2/a10v22n2.pdf>.
- Gurgel, L. I., Pinheiro, A. D. A. G., Queiroz, K. C. F., Júnior, F. W. S. B., & Martins, J. C. O. (2018). Trabalho, tempo livre e aposentadoria: categorias coexistentes dentro do processo de envelhecimento. *Revista de Ciências Humanas*, 52, 1-18. Recuperado em 30 julho, 2020, de: DOI: <https://doi.org/10.5007/2178-4582.2018.e40310>.
- Iyengar, B. (2007). *Luz na Vida: A jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema*. São Paulo, SP: Summus Editorial.
- Lefevre, F., & Lefevre, A. M. (2010). *Pesquisa de Representação Social: um enfoque quali quantitativo*. Série Pesquisa. São Paulo, SP: Liber Livro.
- Lipovetsky, G. (2004). *Os tempos hipermodernos*. São Paulo, SP: Editora Barcarolla.
- Lipovetsky, G. (2007). *A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. São Paulo, SP: Companhia das Letras.
- Martins, J. C. O. (2013). Tempo Livre, Ócio e Lazer: Sobre palavras, conceitos e experiências. In: Martins, J. C. O., & Baptista, M. M. (Orgs.). *O ócio nas culturas contemporâneas: Teorias e novas perspectivas em investigação*. (pp. 11-22). Grácio Editor.
- Mendes, M., & Barbosa, R. (2005). A situação social do idoso no Brasil: Uma breve consideração. *Acta Paul. Enferm.*, 18(4), 422-426. Recuperado em 30 julho, 2020, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002005000400011>.
- Minayo, M. C. D. S. (2014). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo, SP: HUCITEC.
- Minayo, M. C. D. S. (2019). O imperativo de cuidar da pessoa idosa dependente. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 247-252. Recuperado em 30 julho, 2020, de: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018241.29912018>.
- Moreira, V., & Nogueira, F. (2008). Do indesejável ao inevitável: A experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicologia USP*, 19(1), 59-79. Recuperado em 30 julho, 2020, de: DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-65642008000100009>.
- Nogueira, V. (2016). *Experiências potencializadoras da vida: Um estudo à luz da psicologia integral de Ken Wilber*. Dissertação de mestrado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade de Fortaleza, CE. Recuperado em 30 julho, 2020, de: [https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFOR\\_cce485129e391324f91dc06e18fad53](https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFOR_cce485129e391324f91dc06e18fad53).

Organização das Nações Unidas [ONU]. (2014). Mundo terá 2 bilhões de idosos em 2050; OMS diz que ‘envelhecer bem deve ser prioridade global’. Recuperado em 30 julho, 2020, de: <https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-queenvelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>.

Queiroz, K. C. F. (2016). *Empreendendo-se nos tempos livres da Velhice*: perspectivas a partir de idosos aposentados e pensionistas de Mossoró, RN. Tese de doutorado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade de Fortaleza, CE. Recuperado em 30 julho, 2020, de: [http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFOR\\_1a5f3ddd502125e5437344f73b52401f](http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFOR_1a5f3ddd502125e5437344f73b52401f).

Schneider, R. H., & Irigaray, T. (2008). O envelhecimento na atualidade: Aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia*, 25(4), 585-593. Recuperado em 30 julho, 2020, de: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>.

Teixeira, S. M. O., Marinho, F. X. S., Vasconcelos, A. M. C., & Martins, J. C. O. (2016). Da velhice estigmatizada à dignidade na existência madura: novas perspectivas do envelhecer na contemporaneidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16(2), 469-487. Recuperado em 30 julho, 2020, de: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/29179/20642>.

Recebido em 14/10/2020

Aceito em 30/12/2020

---

**Maria Elma de Oliveira** - Psicóloga, instrutora de yoga e professora da Universidade Aberta do Brasil, IFCE. Mestre em Gestão de Negócios, Universidade Estadual do Ceará, Brasil.

E-mail: [melma.oliveira@gmail.com](mailto:melma.oliveira@gmail.com)

**Laís Duarte de Moraes** - Psicóloga. Mestranda em Psicologia Aplicada, Universidade do Minho/Portugal. Membro do Laboratório OTIUM - Laboratório de Estudos sobre ócio, trabalho e tempo livre, da Universidade de Fortaleza, Brasil.

E-mail: [laishinodalp@gmail.com](mailto:laishinodalp@gmail.com)

**Leila Maria de Andrade Filgueira** - Fisioterapeuta. Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, Universidade de Fortaleza, Brasil.

E-mail: [leila\\_filgueira@hotmail.com](mailto:leila_filgueira@hotmail.com)



**Paula Pamplona Costa Lima** - Psicóloga, Mestre em Psicologia, Universidade de Fortaleza. Membro do Laboratório OTIUM - Laboratório de Estudos sobre ócio, trabalho e tempo livre da Universidade de Fortaleza, Brasil.

E-mail: paulapamplona@edu.unifor.br

**José Clerton de Oliveira Martins** - Doutor em Psicologia, Universitat de Barcelona, Catalunya/España. Pós-Doutorado realizado na Universidad de Deusto, País Basco, España. Professor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade de Fortaleza e Coordenador do Laboratório OTIUM.

E-mail: clerton@unifor.br