

BARREIRAS EXTERNAS E INTERNAS AO LAZER DAS MULHERES: PROCESSOS DE INTERNALIZAÇÃO E DESIGUALDADES DE GÊNERO

Julia Rodrigues de Aguiar¹

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais
Belo Horizonte, MG, Brasil

<https://orcid.org/0009-0004-8501-7940>

Vagner Miranda da Conceição²

Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais
Belo Horizonte, MG, Brasil

<https://orcid.org/0000-0001-9778-6190>

Resumo: O lazer constitui um elemento central para o bem-estar, desempenhando papel relevante na qualidade de vida. No entanto, o acesso e a vivência do lazer não ocorrem de forma equitativa entre homens e mulheres, sendo atravessados por desigualdades estruturais e simbólicas. Compreender as barreiras ao lazer das mulheres, especialmente os processos de internalização dessas barreiras e suas repercussões, torna-se fundamental para problematizar e superar os limites que ainda restringem a fruição plena do lazer. O objetivo deste trabalho foi analisar as barreiras externas e internas ao lazer das mulheres, com ênfase nos mecanismos de internalização que contribuem para a reprodução das desigualdades de gênero. Foram selecionados 16 artigos publicados nas revistas *Licere* e *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, cujos resultados foram analisados e organizados em: barreiras externas, barreiras internas e propostas de intervenção. As análises evidenciaram a interdependência entre fatores estruturais e subjetivos, destacando como a internalização da culpa, da autocobrança e do autossacrifício impacta diretamente a experiência de lazer das mulheres. Por fim, o estudo aponta a necessidade de investigações mais amplas que considerem, além dos aspectos sociais e econômicos, as dimensões psicológicas e culturais que atravessam o lazer feminino.

Palavras Chaves: Mulheres. Atividades de lazer; Barreiras.

EXTERNAL AND INTERNAL BARRIERS TO WOMEN'S LEISURE: PROCESSES OF INTERNALIZATION AND GENDER INEQUALITIES

Abstract: Leisure constitutes a central element of well-being and plays an important role in the quality of life. However, access to and experiences of leisure do not occur equitably between men and women, as they are shaped by structural and symbolic inequality. Understanding the barriers to women's leisure, especially the processes through which these barriers are internalized and their repercussions, is essential to problematizing and overcoming the limits that still restrict the full enjoyment of leisure. This study aimed to analyze the external and internal barriers to women's leisure, emphasizing the internalization mechanisms that contribute to the reproduction of gender inequalities. Sixteen articles published in the journals *Licere* and *Revista Brasileira de Estudos do Lazer* were selected, and their results were analyzed and organized into the following categories: external barriers, internal barriers, and intervention proposals. The analyses revealed the

¹ Graduada em Educação Física – Licenciatura e Bacharelado, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG), E-mail: julia.r.aguiar28@gmail.com.

² Doutor em Estudos do Lazer, Professor da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG), E-mail: eefvagner@hotmail.com.

interdependence between structural and subjective factors, highlighting how the internalization of guilt, self-demand, and self-sacrifice directly impacted women's leisure experiences. Finally, this study points to the need for broader investigations that consider, in addition to social and economic aspects, the psychological and cultural dimensions that permeate women's leisure.

Keywords: Women; Leisure activities; Barriers.

BARRERAS EXTERNAS E INTERNAS AL OCIO DE LAS MUJERES: PROCESOS DE INTERNALIZACIÓN Y DESIGUALDADES DE GÉNERO

Resumen: El ocio constituye un elemento central para el bienestar, desempeñando un papel relevante en la calidad de vida. Sin embargo, el acceso y la vivencia del ocio no se producen de manera equitativa entre hombres y mujeres, ya que están atravesados por desigualdades estructurales y simbólicas. Comprender las barreras al ocio de las mujeres, especialmente los procesos de internalización de dichas barreras y sus repercusiones, resulta fundamental para problematizar y superar los límites que aún restringen la vivencia plena del ocio. El objetivo de este trabajo fue analizar las barreras externas e internas al ocio de las mujeres, con énfasis en los mecanismos de internalización que contribuyen a la reproducción de las desigualdades de género. Se seleccionaron 16 artículos publicados en las revistas *Licere* y *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, cuyos resultados fueron analizados y organizados en las siguientes categorías: barreras externas, barreras internas y propuestas de intervención. Los análisis evidenciaron la interdependencia entre factores estructurales y subjetivos, destacando cómo la internalización de la culpa, la autoexigencia y el autosacrificio impacta directamente en la experiencia de ocio de las mujeres. Finalmente, el estudio señala la necesidad de investigaciones más amplias que consideren, además de los aspectos sociales y económicos, las dimensiones psicológicas y culturales que atraviesan el ocio femenino.

Palabras clave: Mujeres; Actividades de ocio; Barreras.

INTRODUÇÃO

O lazer pode ser entendido como uma “necessidade humana e dimensão da cultura que constitui um campo de práticas sociais vivenciadas ludicamente pelos sujeitos, estando presente na vida cotidiana em diferentes tempos, lugares e contextos” (Gomes, 2023, p.46). Como práticas culturais, as vivências de lazer são capazes de integrar os sujeitos e são potenciais propulsoras de reflexões acerca do que é experienciado num tempo, que não se limita ao institucionalizado, e num espaço, que se configura como o local do encontro e da transformação (Gomes, 2008).

Marcellino (2010) entende o lazer como uma dimensão da vida humana que reflete e questiona, constantemente, o contexto sócio-histórico no qual foi/é construído e que sofre interferências de valores, normas e críticas sociais. Para ele, o lazer é:

cultura - compreendida no sentido mais amplo - vivenciada (praticada ou fruída) no tempo disponível. Não se busca, pelo menos fundamentalmente, outra recompensa além da satisfação provocada pela situação. A disponibilidade de tempo significa a possibilidade de opção pela atividade prática ou contemplativa (p.29).

Esta definição tem a cultura como elemento-chave na discussão sobre o lazer (Silva *et al.*, 2011). Marcellino (2010) enfatiza a importância de romper com uma compreensão restrita de

cultura, expandindo-a para abranger diversas formas e possibilidades, reconhecendo o papel do lazer no aprendizado e no desenvolvimento dos indivíduos que participam desses momentos, seja de maneira prática ou contemplativa.

Como parte da cultura, o lazer pode representar um elemento de conformismo ou de resistência à ordem social vigente e não deve somente ser entendido como tempo de alienação ou de consumo. Enquanto momento liberado das obrigações cotidianas, pode ser tempo e espaço para discussão, reflexão e afirmação de conceitos, identidades, valores que possam equilibrar sua função (Camargo, 1992; Dumazedier, 2008; Marcellino, 2010); e forma, pensando em níveis, elevando os conformistas a críticos e criativos (Bruhns, 1997).

Nesse sentido, o lazer se configura como um tempo e espaço no qual os sujeitos podem desfrutar de atividades não obrigatórias e selecionadas a partir da livre escolha. É parte integrante da vida dos sujeitos (Dumazedier, 2008) e não pode ser compreendido separadamente de outras dimensões da vida (Silva; Raphael; Santos, 2006; Gomes, 2023), como as responsabilidades sociais, incluindo trabalho, tarefas domésticas e cuidados parentais (Belsky, 2010; Papalia, Feldman, 2013).

A importância do lazer transcende a mera busca pelo relaxamento e pelo entretenimento, revelando-se como um componente indispensável para o bem-estar físico, mental e social. Ao proporcionar oportunidades para expressão criativa e interação social, o lazer desempenha um papel fundamental na manutenção da qualidade de vida, contribuindo também para a formação da identidade, o fortalecimento dos laços sociais e o desenvolvimento pessoal e social (Dumazedier, 1980; Marcellino, 2010; Papalia; Feldman, 2013).

As pesquisas no campo dos Estudos do Lazer têm destacado sua relevância para o desenvolvimento pessoal e social, configurando-o como um dos pilares fundamentais da experiência humana (Isayama, 2009). Nesse sentido, defende-se um lazer que ultrapasse a dimensão meramente recreativa, orientando-se para a promoção da autonomia, da criticidade e da fruição consciente, não reduzida a práticas alienadas ou instrumentais (Melo; Alves Junior, 2003; Silva *et al.*, 2011). Reconhecer, portanto, o lazer como parte constitutiva da vida cotidiana implica não apenas reservar tempo e espaço para sua prática, mas compreendê-lo como condição indispensável para uma existência plena, emancipada e socialmente integrada.

O lazer vem sendo valorizado e explorado em sua interseção com diversas áreas do conhecimento. Esta valorização decorre da percepção das possibilidades interdisciplinares que este campo oferece, tanto em termos de reflexões teóricas na academia, quanto em sua influência direta nas experiências de vida das pessoas. Reconhecido como um direito social, o lazer contemporâneo demanda uma análise profunda que leve em conta as diversas dinâmicas sociais,

refletindo assim a complexidade e a diversidade presentes nesse contexto, incluindo as experiências de gênero (Flax, 1991; Silva *et al.*, 2011; Gomes, 2023).

Nos Estudos do Lazer, é imprescindível que as pesquisas que exploram sua relação com o gênero sejam conduzidas com vigor e uma postura crítica, dada a existência de algumas demandas nesse diálogo (Cunha; Carvalho, 2021). Sousa (1994) destaca que as investigações sobre gênero e lazer possuem um caráter emancipatório, representando um espaço potencial para compreender e desafiar os valores sexistas. No entanto, apesar dos esforços nessa direção, é necessário reconhecer que ainda persistem desafios e limitações na compreensão plena das dinâmicas de gênero no contexto do lazer, ressaltando a importância contínua de uma abordagem crítica e reflexiva para avançar nesse campo de estudo, em especial no que tange às mulheres.

As experiências de lazer variam entre homens e mulheres, sendo influenciadas pelas expectativas sociais relacionadas ao gênero, podendo resultar, em restrições em seus momentos de lazer (Barbosa; Liechty; Pedercini, 2013). O lazer precisa e deve ser acessível a todos os grupos, especialmente às minorias que enfrentam dificuldades de acesso a essas experiências. Essas dificuldades podem incluir restrições financeiras, limitações de mobilidade, falta de opções e oportunidades, restrições de tempo devido a múltiplas jornadas de trabalho, entre outras questões (Cunha; Carvalho, 2021). Essa realidade ressalta a necessidade de reflexões e práticas que promovam a inclusão e a equidade no acesso ao lazer.

Neste contexto, é importante enfatizar a experiência das mulheres no contexto do lazer, considerando que, em alguns casos, a disponibilidade de tempo para atividades recreativas é influenciada por atividades historicamente atribuídas socialmente às mulheres (Cunha; Carvalho, 2021). Diante desses obstáculos, torna-se fundamental compreender e abordar a influência dessas "normas sociais" na participação desse grupo social no lazer, promovendo uma análise das experiências de lazer contemporâneas para desafiar tais crenças e comportamentos. Assim, a necessidade de promover equidade para as mulheres nessa dimensão social é a justificativa para esse estudo.

Apesar dos avanços na compreensão do lazer como um fenômeno social complexo, a literatura acadêmica nacional sobre Estudos do Lazer ainda carece de análises da relação entre gênero e lazer, com foco específico nas experiências e perspectivas subjetivas das mulheres. Diante da crescente importância atribuída ao lazer na qualidade de vida e bem-estar, surge a necessidade de investigar de forma crítica como as mulheres são representadas e participam, ou não, das práticas de lazer, bem como as possíveis implicações disso em termos de equidade de gênero e inclusão social.

A literatura nacional tem sido fundamental para mapear as condições objetivas que limitam

o lazer das mulheres: a sobrecarga de trabalho, a escassez de recursos, a falta de equipamentos. No entanto, esse foco, embora urgente e necessário, frequentemente analisa os sintomas sem aprofundar no diagnóstico do mecanismo psicológico que os perpetua.

A compreensão das barreiras ao lazer das mulheres exige ultrapassar uma leitura meramente objetiva das limitações de tempo, renda ou acesso, alcançando as dimensões simbólicas, morais e subjetivas que atravessam a experiência das mulheres. Mais do que obstáculos externos, o que se observa é um processo de internalização de normas de gênero que converte o lazer, historicamente reconhecido como direito social, em fonte de culpa, autocobrança e sofrimento psíquico. Nesse sentido, busca-se refletir como tais barreiras se articulam de forma cíclica e estrutural, produzindo sentimentos de autossacrifício e anulação de si, especialmente no contexto da maternidade, do trabalho e das expectativas sociais dirigidas às mulheres.

A relação entre as barreiras ao lazer, sua internalização e os sentimentos de culpa e autossacrifício é cíclica e estrutural. Barreiras externas (como a falta de tempo e imposições sociais) são **internalizadas** pelas mulheres na forma de normas morais, transformando o que deveria ser um direito em um gerador de angústia e cobrança excessiva (Musarella; Disacacciatti, 2020; Conceição, Aguiar, 2025).

As mulheres enfrentam barreiras objetivas ao lazer, como a dupla jornada de trabalho, resultante da articulação entre o trabalho remunerado e o trabalho doméstico historicamente invisibilizado, e a limitação de recursos materiais e simbólicos (Spindola; Santos, 2004; Musarella; Disacacciatti, 2020; Conceição; Aguiar, 2025). Contudo, para além desses obstáculos concretos, destaca-se uma barreira mais profunda e estrutural: a internalização de normas de gênero. Nesse processo, a invisibilidade do trabalho doméstico faz com que muitas mulheres não reconheçam as atividades do lar como trabalho legítimo, o que contribui para a sensação de não merecimento do lazer enquanto tempo de descanso, uma vez que sua produtividade doméstica é socialmente naturalizada (Musarella; Disacacciatti, 2020). Ademais, os estereótipos de gênero impõem limites simbólicos às práticas de lazer consideradas socialmente aceitáveis para as mulheres, de modo que o interesse por atividades tradicionalmente associadas ao universo masculino, como o futebol ou os *e-sports*, pode desencadear sentimentos de vergonha e medo do julgamento social, configurando barreiras internas que restringem a vivência plena e autônoma do lazer (Conceição; Aguiar, 2025).

As pesquisas indicam que a culpa associada ao lazer das mulheres não constitui um sentimento inato, mas resulta de um efeito moral produzido por discursos hegemônicos que constroem e regulam o ideal da “boa mãe” (Spindola; Santos, 2004; Pereira; Tsallis, 2020). Nesse contexto, consolida-se o mito da abnegação, segundo o qual a maternidade, no Ocidente, é

historicamente vinculada ao autossacrifício e à devoção absoluta aos filhos, de modo que qualquer deslocamento de tempo, energia ou atenção para o lazer pessoal tende a ser interpretado como desvio, inadequação ou até como uma forma de abandono (Weber *et al.*, 2006; Pereira; Tsallis, 2020). Além disso, a ausência física no lar, seja em função do trabalho remunerado ou da vivência do lazer, frequentemente desencadeia sentimento de culpa (Spindola; Santos, 2004), levando muitas mulheres a converter seu tempo livre em práticas de lazer compensatório voltadas exclusivamente aos filhos, como a compra de presentes ou a priorização de atividades infantis, o que resulta na anulação de seus próprios desejos e necessidades de fruição (Spindola; Santos, 2004; Weber *et al.*, 2006).

A tentativa de conciliar simultaneamente múltiplos papéis sociais, mãe, trabalhadora e esposa, conduz as mulheres a um elevado nível de autoexigência, que consome a energia física e psíquica potencialmente destinada ao autocuidado e ao lazer (Spindola; Santos, 2004; Musarella; Disacacciatti, 2020). Essa sobrecarga contínua pode culminar em um estado de exaustão profunda, no qual ocorre a “anulação como pessoa”, caracterizada pelo esquecimento de si, da própria subjetividade, da feminilidade e da sexualidade, em função da centralidade atribuída às tarefas e responsabilidades assumidas (Spindola; Santos, 2004). Sob a perspectiva psicanalítica, esse processo é intensificado pela atuação tirânica do Superego, que incide sobre o ego das mulheres por meio da cobrança incessante do cumprimento de ideais morais socialmente impostos e inalcançáveis, produzindo sentimentos persistentes de inadequação, culpa e mal-estar psíquico (Moreira, 2005).

Para muitas mulheres, o tempo destinado a si mesmas é vivenciado como uma dívida simbólica, resultado de processos morais e culturais que condicionam a legitimidade do lazer ao cumprimento prévio de obrigações e sacrifícios (Moreira, 2005; Pereira; Tsallis, 2020). No contexto das redes sociais, a recorrência de expressões como *#menasmain* evidencia uma lógica de confissão moralizada, na qual as mulheres expõem publicamente aquilo que percebem como “falhas” em seu desempenho materno ou doméstico, submetendo-se simbolicamente ao julgamento social (Pereira; Tsallis, 2020). Inserido nessa racionalidade, o lazer passa a ser socialmente e subjetivamente autorizado apenas quando antecedido por um martírio ou esforço excessivo, reforçando a concepção de que o bem-viver das mulheres não é um direito, mas algo que deve ser “pago” por meio do sofrimento, da renúncia ou do trabalho incessante (Pereira; Tsallis, 2020).

Para elucidar essa dinâmica, pode-se recorrer à metáfora do lazer das mulheres como um “bilhete de viagem” legitimamente adquirido, mas vivenciado sob a sensação de uso indevido. Ainda que a mulher esteja, de fato, usufruindo do tempo de lazer, sua experiência é atravessada

por pensamentos persistentes relacionados às obrigações domésticas e familiares, o que impede a fruição plena do descanso. Nessa perspectiva, o lazer deixa de ser percebido como um direito e passa a ser vivido como uma dívida simbólica, que, segundo essa lógica moral internalizada, deverá ser compensada posteriormente por meio de maior dedicação, produtividade ou sacrifício.

Portanto, este trabalho busca refletir e argumentar que, embora a literatura aponte para barreiras estruturais, é a internalização dessas barreiras, que se manifesta em culpa, em autosacrifício, um mecanismo resiliente que impede o lazer as mulheres. Um ponto ainda subexplorado na sua centralidade nos estudos que abarcam a experiência de lazer de mulheres.

Diante do exposto, o objetivo desse trabalho é analisar as barreiras externas e internas ao lazer das mulheres, com ênfase nos processos de internalização que contribuem para a reprodução das desigualdades de gênero.

MÉTODO

Esse trabalho de abordagem qualitativa foi construído a partir de uma revisão de literatura, que é a reunião, a junção de ideias de diferentes autores sobre determinado tema, conseguidas através leituras, de pesquisas realizadas pelo pesquisador. A revisão da literatura é, neste sentido, a documentação feita pelo pesquisador sobre o trabalho, a pesquisa que está se propondo a fazer (Brizola; Fantin, 2017).

Para a realização dessa revisão, as palavras-chaves, e seus sinônimos, foram selecionados no DECS³ e/ou no DeCSMeSH⁴: mulher, mulheres, gênero, lazer, atividades de lazer. A seleção de descritores em ambas as bases é importante para garantir a padronização, a precisão, a organização hierárquica e a riqueza semântica na busca e recuperação de informações. As bases facilitam a comunicação entre pesquisadores, a indexação precisa dos artigos e a localização de informações relevantes, contribuindo para o avanço do conhecimento na área.

Para a busca dos textos, os dois principais periódicos sobre Estudos do Lazer foram previamente selecionados: Revista Brasileira de Estudos do Lazer (RBEL), referência em pesquisas no campo do lazer desde 2014; e Revista Licere, que iniciou suas atividades em 1998. A escolha da RBEL e da Licere para fazer buscas de artigos, para além da especificidade na abordagem das temáticas nos periódicos, é justificada pelo acesso a conteúdo de qualidade, pela ampla abrangência temática nas relações possíveis com o lazer, pelo acesso gratuito, pela

³ <https://decs.bvsalud.org/>

⁴ <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/decs-locator/?lang=pt>

qualidade editorial e revisão por pares, pela atualização regular e pelo reconhecimento acadêmico dessas fontes de informação. Essas características contribuem para a obtenção de informações confiáveis e atualizadas, essenciais para pesquisas e práticas baseadas em evidências.

O desfecho de cada estudo selecionado foi analisado por análise categórica de conteúdo (Bardin, 2011), que é uma abordagem metodológica amplamente utilizada na pesquisa qualitativa para analisar dados textuais. Essa abordagem busca identificar, categorizar e interpretar os temas, significados e padrões presentes nos dados textuais, permitindo a compreensão aprofundada do conteúdo analisado, neste caso, as barreiras que as mulheres enfrentam para vivenciar o lazer. A análise de conteúdo segue uma série de etapas sequenciais e sistemáticas, que envolvem a codificação e categorização dos dados, a elaboração de inferências e a interpretação dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizadas, entre 27/01/24 e 16/02/24, 12 buscas utilizando as palavras chaves de forma combinadas. As mesmas buscas foram realizadas nas bases das duas revistas. No total, foram encontrados 147 textos completos, que após leitura de título e resumo, totalizaram 103 textos. Após eliminação das duplicidades e da leitura completa foram selecionados para compor esse estudo 16 artigos, sendo oito da revista *Licere*: Goellner *et al.* (2010); Barbosa, Liechty e Pedercini (2013); Tejera, Sousa e Sampaio (2013); Candiani e Ribeiro (2017); Silvestre e Amaral (2017); Meyer e Silva (2020); Cunha e Carvalho (2021); e Dores *et al.* (2021); e oito da RBEL: Bonalume e Isayama (2018); Batinga e Pinto (2019); Montenegro e Isayama (2019); Rodrigues e Pontes (2020); Soutto Mayor *et al.* (2020); Bonalume (2022); Tavares *et al.* (2022); e Moreira e Couto (2023). Os textos selecionados abordaram de forma central, direta, e/ou indireta a experiência de lazer das mulheres, contribuindo para a discussão e a reflexão sobre essa relação.

Após a leitura e análise dos textos selecionados, foram identificadas categorias que sintetizam as principais informações sobre a participação, ou não, das mulheres nas experiências de lazer. Entre elas, destacam-se as barreiras que limitam o acesso das mulheres ao lazer, tais como: tempo; cor e raça; recursos financeiros; gênero e sexualidade; e espaço e segurança, discutidas previamente em Conceição e Aguiar (2025). Além das categorias relacionadas às barreiras ao lazer, outras categorias emergiram da análise: *a) barreiras externas*, associadas a fatores estruturais e materiais; e *b) barreiras internas*, vinculadas a fatores subjetivos e culturais.

É importante enfatizar que as análises que serão apresentadas são específicas, exclusivas e a partir das mulheres mencionadas e participantes nos textos selecionados para este

trabalho. Portanto, não é apropriado generalizar as informações e as categorias discutidas para todas as mulheres em geral. Essa abordagem visa proporcionar uma compreensão abrangente e integrada das diversas facetas que envolvem a participação das mulheres no contexto do lazer.

A análise das barreiras ao lazer das mulheres revela uma complexa interrelação entre fatores estruturais e subjetivos, que se articulam para restringir o acesso das mulheres ao tempo livre e à fruição plena do lazer. A ideia central que orienta esta reflexão é que, embora as barreiras externas sejam evidentes e amplamente discutidas, é a internalização dessas barreiras, manifestada em sentimento de culpa, autocobrança e autossacrifício, um mecanismo resiliente e menos explorado, que perpetua os obstáculos ao lazer das mulheres. Para compreender essa dinâmica, é necessário organizar a discussão em categorias distintas, porém interligadas, que elucidam as dimensões estruturais, subjetivas e práticas dessas barreiras, evitando redundâncias e promovendo uma análise clara e didática.

Barreiras externas ao lazer das mulheres: condições materiais, estruturais e a organização desigual do tempo e do espaço social

As barreiras externas ao lazer das mulheres estão enraizadas em condições materiais e estruturais que expressam a organização desigual da sociedade, especialmente no que se refere à divisão sexual do trabalho. Essa lógica social atribui às mulheres a maior parte das responsabilidades domésticas e de cuidado, o que reduz significativamente o tempo, a energia e as possibilidades objetivas de vivência do lazer (Tejera; Sousa; Sampaio, 2013; Montenegro; Isayama, 2019; Bonalume *et al.*, 2023). Como resultado, muitas mulheres vivenciam jornadas múltiplas que articulam trabalho remunerado, trabalho doméstico não remunerado e cuidados familiares, relegando o lazer a uma dimensão residual, frequentemente restrita ao espaço privado e marcada por curta duração e baixa qualidade.

Essa realidade não se limita a uma questão quantitativa de tempo disponível, mas revela uma lógica patriarcal persistente que naturaliza a centralidade do trabalho das mulheres no âmbito doméstico, ao mesmo tempo em que legitima e valoriza a autonomia masculina para o usufruto do lazer (Goellner *et al.*, 2010; Isayama, 2009). A ausência ou insuficiência de políticas públicas estruturantes, como serviços acessíveis de cuidado infantil, licenças parentais compartilhadas e mecanismos de flexibilização do trabalho remunerado, intensifica essas desigualdades, dificultando o reconhecimento e a efetivação do lazer das mulheres como direito social fundamental (Bonalume, 2022; Conceição; Aguiar, 2025).

No campo das condições materiais, a limitação de recursos financeiros constitui uma das

barreiras mais severas ao lazer, especialmente entre mulheres negras, de baixa renda e residentes em regiões historicamente marcadas por desigualdades socioeconômicas, como o Nordeste brasileiro (Bonolume; Isayama, 2018; Batinga; Pinto, 2019; Soutto Mayor *et al.*, 2020). A mercantilização crescente das práticas de lazer transforma esse direito em bem de consumo, tornando-o inacessível para famílias que vivem sob orçamentos restritos e prioridades voltadas à sobrevivência cotidiana (Batinga; Pinto, 2019).

A escassez de tempo também se apresenta como obstáculo central, uma vez que o cotidiano das mulheres é “estrangulado” pela sobreposição entre trabalho remunerado e trabalho doméstico e de cuidados não remunerado (Bonolume; Isayama, 2018; Soutto Mayor *et al.*, 2020). Nos grandes centros urbanos, essa limitação é agravada pelo tempo excessivo gasto em deslocamentos casa-trabalho, especialmente para mulheres que dependem do transporte público, reduzindo ainda mais as possibilidades de usufruto do lazer (Soutto Mayor *et al.*, 2020).

Outro elemento relevante diz respeito à segurança pública e à violência, que afetam de forma desproporcional o acesso das mulheres aos espaços públicos de lazer. A sensação de insegurança em parques, praças e equipamentos urbanos limita a circulação das mulheres e restringe a apropriação desses espaços, sobretudo em horários alternativos ou noturnos (Rodrigues; Pontes, 2020). Além disso, o racismo e o sexismo estruturais operam como mecanismos de exclusão simbólica e material, definindo quem é socialmente reconhecido como um “sujeito legítimo” do lazer. Mulheres negras, em particular, enfrentam constrangimentos, vigilância excessiva e discriminação em determinados espaços e práticas, o que reforça processos de segregação e invisibilização (Soutto Mayor *et al.*, 2020; Dores *et al.*, 2021).

As condições de infraestrutura e acessibilidade também configuram barreiras externas significativas. Espaços de lazer degradados, com iluminação insuficiente, falta de limpeza, ausência de equipamentos adequados ou de acessibilidade para pessoas idosas, com deficiência ou mobilidade reduzida, desestimulam a presença das mulheres e limitam a diversidade de experiências de lazer possíveis (Rodrigues; Pontes, 2020). Tais limitações evidenciam que o planejamento urbano raramente considera as necessidades específicas das mulheres, sobretudo daquelas que acumulam múltiplas jornadas ou pertencem a grupos socialmente vulnerabilizados.

A perspectiva interseccional amplia essa análise ao demonstrar que essas barreiras não afetam todas as mulheres de maneira homogênea. A sobreposição de desigualdades de gênero, raça, classe e território impõe obstáculos ainda mais severos às mulheres negras, pobres e moradoras de áreas periféricas, para as quais questões como segurança, transporte e acesso a equipamentos públicos tornam-se determinantes centrais do lazer (Tejera; Sousa; Sampaio, 2013; Meyer; Silva, 2020; Bonolume *et al.*, 2023). Nesse sentido, políticas universais de lazer voltadas

às mulheres tendem a ser insuficientes, pois desconsideram a diversidade de experiências e necessidades existentes, reproduzindo exclusões e aprofundando desigualdades.

Por fim, embora essas barreiras sejam objetivas e estruturais, elas não operam de forma isolada. Sua persistência é reforçada por processos de internalização cultural e subjetiva, por meio dos quais as mulheres passam a naturalizar a sobrecarga, a escassez de tempo e a restrição ao lazer como condições inevitáveis de suas trajetórias sociais (Bonalume, 2022; Conceição; Aguiar, 2025). Dessa forma, a organização desigual do tempo e do espaço social sustenta-se em uma estrutura simbólica que legitima a centralidade do trabalho das mulheres e a marginalização do lazer, dificultando tanto o reconhecimento desse direito quanto a mobilização por transformações institucionais e sociais mais amplas.

Barreiras internas ao lazer das mulheres: a internalização como mecanismo central de perpetuação das desigualdades

A análise das barreiras externas ao lazer das mulheres impõe a necessidade de compreender como essas limitações, inicialmente materiais e estruturais, ultrapassam o plano objetivo e passam a operar como normas subjetivas internalizadas. A internalização não elimina nem substitui as barreiras externas, mas constitui um mecanismo central de sua reprodução, conferindo-lhes maior resiliência e continuidade ao transformar condicionantes sociais em disposições psicológicas, morais e simbólicas. Nesse sentido, as barreiras internas configuram-se como um dos elementos na manutenção das desigualdades de gênero no acesso e na vivência do lazer.

No cerne dessas barreiras internas estão normas sociais profundamente enraizadas que naturalizam a abnegação das mulheres e atribuem às mulheres a responsabilidade prioritária pelo cuidado, pela organização do lar e pela manutenção das relações familiares. A incorporação dessas normas gera sentimentos recorrentes de culpa quando as mulheres destinam tempo a si mesmas, fazendo com que o lazer seja percebido como privilégio, concessão ou indulgência, e não como um direito social legítimo (Belsky, 2010; Ávila, 2019; Papalia; Feldman, 2013; Goellner *et al.*, 2010; Isayama, 2009). Esse processo simbólico atua como um mecanismo de autocontrole, produzindo barreiras invisíveis que limitam tanto a autonomia quanto a intensidade das experiências de lazer (Tejera; Sousa; Sampaio, 2013; Conceição; Aguiar, 2025).

Entre as manifestações mais recorrentes dessas barreiras internas destaca-se o sentimento de culpa, que leva muitas mulheres a interpretar o lazer individual como expressão de egoísmo ou como negligência em relação às obrigações familiares (Bonalume; Isayama, 2018;

Batinga; Pinto, 2019). Associada a esse sentimento, observa-se a naturalização do cuidado e do autossacrifício, por meio da qual as tarefas domésticas e o cuidado com os filhos são percebidos como deveres inquestionáveis e inerentes à condição das mulheres, reduzindo a legitimidade atribuída ao próprio lazer (Bonalume; Isayama, 2018; Dores *et al.*, 2021).

Outro aspecto central refere-se à anulação do desejo próprio, fenômeno no qual o lazer das mulheres é sistematicamente substituído pelos interesses e necessidades dos filhos ou da família. Nessa lógica, a satisfação pessoal passa a ser vivenciada de forma indireta, mediada pela felicidade alheia, o que reforça a subordinação do lazer das mulheres às demandas familiares e contribui para o esvaziamento do desejo individual (Batinga; Pinto, 2019; Tavares *et al.*, 2022). Em determinados contextos sociais, especialmente entre mulheres de baixa renda, essa dinâmica é agravada por um sentimento de estranhamento em relação ao próprio conceito de lazer, entendido como um direito que “não pertence” à sua realidade cotidiana ou ao seu universo social (Batinga; Pinto, 2019).

O medo do julgamento social e a vergonha também operam como barreiras internas significativas. O controle simbólico exercido por familiares, vizinhos e redes sociais próximas produz uma vigilância constante sobre as escolhas das mulheres, gerando receio de serem rotuladas como “más mães”, “mulheres desocupadas” ou “irresponsáveis” caso priorizem o lazer (Batinga; Pinto, 2019). Esse controle limita a liberdade de escolha no tempo livre e reforça padrões normativos de comportamento das mulheres.

A fragmentação do lazer, particularmente evidente entre mulheres-mães, constitui outro efeito relevante da internalização dessas normas. O tempo destinado ao lazer é frequentemente interrompido ou condicionado às demandas familiares, o que impede experiências de fruição contínua e autônoma e produz impactos que extrapolam a dimensão simbólica, alcançando também o campo econômico. A impossibilidade de investir em atividades que exigem dedicação prolongada, como cursos de qualificação ou práticas formativas, contribui para a manutenção de ciclos de dependência financeira e desigualdade social (Ávila, 2019; Belsky, 2010; Silvestre; Amaral, 2017; Rocha; Souza, 2014).

Além disso, a mercantilização contemporânea do lazer, aliada aos padrões estéticos e comportamentais difundidos pelas plataformas digitais, reforça normas de gênero restritivas e modelos limitadores de “bem-estar”, consumo e sucesso das mulheres. Essas pressões simbólicas operam no sentido de normatizar a experiência do lazer das mulheres, desvalorizando práticas autônomas, não produtivas ou desvinculadas de padrões hegemônicos de aparência e comportamento (Moreira; Couto, 2023).

A autocobrança e o sacrifício pessoal internalizados, portanto, reduzem significativamente

a busca por experiências de lazer autônomas e prazerosas, reforçando a ideia de que o lazer das mulheres deve estar subordinado às demandas familiares e sociais (Ávila, 2019; Belsky, 2010). Essa internalização não se configura apenas como um fardo psicológico individual, mas possui implicações diretas para a formulação e a efetividade de políticas públicas de lazer. Programas que ampliam a oferta de tempo ou espaços de lazer tendem a ser insuficientes se não forem acompanhados de ações que legitimem, simbolicamente, o direito das mulheres de usufruírem desse tempo para si (Tejera; Sousa; Sampaio, 2013; Conceição; Aguiar, 2025; Ávila, 2019).

Reconhecer as dimensões emocionais, culturais e simbólicas das barreiras internas é, portanto, fundamental para repensar o lazer das mulheres como um espaço de autonomia, subjetivação e emancipação, e não como mera extensão das responsabilidades parentais ou domésticas. A superação dessas barreiras exige a desconstrução de normas culturais que naturalizam a abnegação das mulheres e a afirmação do lazer como direito social, condição essencial para a construção de experiências de lazer mais inclusivas, significativas e socialmente transformadoras.

Propostas de intervenção: superando a internalização para ampliar o lazer das mulheres

Considerando que a internalização das barreiras ao lazer constitui um dos mecanismos centrais de perpetuação das desigualdades de gênero, as propostas de intervenção não podem se restringir à ampliação da oferta de tempo, espaços ou atividades. Torna-se necessário articular ações que incidam simultaneamente sobre as condições estruturais e sobre os processos subjetivos de naturalização da sobrecarga, da culpa e da abnegação das mulheres. Nessa perspectiva, apresenta-se a seguir algumas intervenções organizadas em três frentes integradas: políticas públicas e institucionais; infraestrutura urbana e espaços de lazer; e transformação cultural, apoio comunitário e educação, reconhecendo tanto o potencial transformador quanto os limites diante de estruturas sociais profundamente enraizadas.

Políticas públicas e institucionais

O enfrentamento da internalização da sobrecarga pelas mulheres requer políticas públicas capazes de atuar simultaneamente sobre as condições materiais da vida cotidiana e sobre os significados morais que historicamente associam as mulheres à responsabilidade exclusiva pelo cuidado. Ao promover a redistribuição efetiva das tarefas domésticas e de cuidado, essas políticas não apenas podem ampliar o tempo disponível para o lazer, mas também podem desconstruir a ideia internalizada de que o descanso da mulher é indevido, egoísta ou moralmente questionável,

contribuindo para o reconhecimento do lazer como direito social legítimo (Bonalume, 2022; Conceição; Aguiar, 2025).

Nesse sentido, a criação e ampliação de serviços públicos de cuidado infantil acessíveis e de qualidade desempenham papel estratégico, pois deslocam o cuidado do âmbito exclusivamente privado para a esfera pública e coletiva. Essa medida atua diretamente na desmontagem das barreiras internas ao reduzir a associação entre maternidade e abnegação total, permitindo que as mulheres legitimem subjetivamente o uso do tempo livre sem a sensação de culpa ou negligência, uma vez que o cuidado passa a ser socialmente compartilhado (Bonalume, 2022; Conceição; Aguiar, 2025).

De modo complementar, o estabelecimento de licenças parentais compartilhadas e a flexibilização do trabalho remunerado, por meio de horários flexíveis, trabalho remoto ou jornadas reduzidas, por exemplo, contribuem para redefinir normas de gênero relacionadas ao cuidado e à produtividade. Ao promover a corresponsabilização de parceiros/as afetivos/as, independentemente de gênero, configuração familiar ou vínculo biológico com a criança, nas tarefas domésticas e parentais, tais políticas tensionam a naturalização do cuidado como uma obrigação das mulheres associada à maternidade biológica, enfraquecendo os processos de autocobrança internalizada e ampliando a legitimidade subjetiva do lazer das mulheres como direito (Bonalume *et al.*, 2023; Tejera; Sousa; Sampaio, 2013).

A valorização do trabalho doméstico e de cuidado nas políticas sociais e econômicas constitui outro eixo fundamental, pois torna visível aquilo que historicamente foi naturalizado e desvalorizado. Ao reconhecer o impacto dessas atividades na qualidade de vida e no funcionamento da sociedade, essa medida contribui para desmontar a ideia internalizada de que as mulheres “não trabalham” no âmbito doméstico e, portanto, não “merecem” o lazer como tempo de descanso e recomposição (Conceição; Aguiar, 2025).

Ainda, a discussão recente em torno da escala de trabalho 6x1 evidencia como a organização social do tempo de trabalho pode operar como um dispositivo estrutural de negação do lazer, especialmente para as mulheres. Embora esse regime seja formalmente neutro do ponto de vista de gênero, seus efeitos são profundamente desiguais, uma vez que a única folga semanal tende a ser absorvida pelas demandas domésticas e de cuidado, reforçando a sobreposição entre trabalho produtivo e reprodutivo. Nesse contexto, o lazer das mulheres não apenas se torna objetivamente inviável, como também é subjetivamente deslegitimado, pois o pouco tempo disponível é moralmente capturado por obrigações consideradas prioritárias. A escala 6x1, portanto, não apenas restringe o tempo livre, mas contribui para a internalização da ideia de que o descanso e o lazer das mulheres são excessos incompatíveis com suas responsabilidades

sociais, evidenciando a necessidade de políticas trabalhistas que considerem, de forma explícita, os impactos de gênero na organização do tempo e na efetivação do lazer como direito social.

É necessário reconhecer, contudo, que tais políticas enfrentam limitações estruturais, como restrições orçamentárias, resistências culturais e profundas desigualdades regionais, que dificultam sua implementação homogênea e seus efeitos imediatos. Ainda assim, mesmo quando aplicadas de forma parcial ou gradual, essas iniciativas possuem um potencial simbólico relevante, pois podem tensionar a naturalização da sobrecarga nas e das mulheres e produzir deslocamentos culturais que contribuem para legitimar o lazer das mulheres como dimensão constitutiva do bem-estar, da cidadania e da justiça de gênero.

Infraestrutura urbana e espaços de lazer

A ampliação do acesso das mulheres ao lazer exige intervenções no planejamento urbano e na oferta de espaços públicos historicamente estruturados a partir de lógicas patriarcais, que desconsideram não apenas as necessidades objetivas das mulheres, mas também os efeitos subjetivos de exclusão, medo e vigilância moral que operam como barreiras internas à fruição do lazer. A criação e adaptação de espaços de lazer inclusivos, seguros e acessíveis, com iluminação adequada, infraestrutura funcional e estratégias de vigilância comunitária, pode constituir, nesse sentido, uma ação estratégica para enfrentar simultaneamente obstáculos externos e internos, ao reduzir o medo da exposição pública, a sensação de risco permanente e a internalização da ideia de que a circulação e o lazer da mulher são moralmente vigiados ou potencialmente indevidos (Bonalume, 2022; Conceição; Aguiar, 2025). Ao legitimar a presença das mulheres no espaço público, essas intervenções enfraquecem a atuação de um superego social que associa o lazer das mulheres à irresponsabilidade, ao desvio ou à transgressão dos papéis de gênero.

A oferta de atividades de lazer flexíveis, de curta duração e diversificadas, como grupos de caminhada, oficinas culturais e eventos comunitários, também pode atuar diretamente sobre a culpa e a lógica da dívida simbólica que atravessam a experiência do lazer das mulheres (Moreira, 2005; Pereira; Tsallis, 2020). Ao não exigir longos períodos de afastamento do ambiente doméstico ou elevados investimentos de tempo e recursos, essas atividades contribuem para desmontar a crença internalizada de que o lazer só é legítimo quando precedido por sacrifício, exaustão ou compensação posterior. Trata-se, portanto, de estratégias que tensionam a moralização do tempo livre das mulheres, permitindo que o lazer seja vivido como direito cotidiano e não como concessão excepcional.

Além disso, a criação de rotas e práticas de lazer familiares e comunitárias, organizadas a partir da lógica do cuidado compartilhado, pode contribuir para desestabilizar a associação

automática entre presença da mulher e responsabilidade exclusiva pelo cuidado (Candiani; Ribeiro, 2017). Quando concebidas de forma crítica, essas práticas não reforçam o lugar da mulher como cuidadora central, mas operam como dispositivos pedagógicos e simbólicos que redistribuem o cuidado entre diferentes sujeitos e arranjos familiares, reduzindo a autocobrança e a sensação de culpa associadas à vivência do lazer. Nesse processo, o lazer deixa de ser percebido como abandono ou negligência e passa a ser reconhecido como dimensão legítima da vida social das mulheres.

Reconhece-se, contudo, que tais intervenções podem incorrer no risco de reforçar a fragmentação do lazer das mulheres caso não sejam acompanhadas de políticas estruturais que enfrentem as desigualdades de gênero no trabalho, no cuidado e no acesso aos direitos sociais. Ainda assim, quando articuladas a ações mais amplas de redistribuição do cuidado e de transformação cultural, as intervenções no espaço urbano e na oferta de lazer desempenham papel fundamental no enfraquecimento das barreiras internas que produzem o mal-estar das mulheres, contribuindo para a ruptura da lógica da dívida simbólica e para a afirmação do lazer das mulheres como direito, bem-estar e cidadania.

Transformação cultural, apoio comunitário e educação

A superação das barreiras internas que limitam o acesso das mulheres ao lazer demanda intervenções no plano simbólico e cultural, voltadas à desconstrução das normas sociais que associam o ser mulher à abnegação, à renúncia de si e à responsabilização moral pelo cuidado. Campanhas educativas e ações de sensibilização que questionem estereótipos de gênero e afirmem o lazer como direito social e componente constitutivo do bem-estar podem atuar no enfraquecimento da culpa e da lógica da dívida simbólica, ao deslocar o lazer do campo da concessão ou do privilégio para o campo da legitimidade social (Ávila, 2019; Belsky, 2010). Ao tornar explícito que o descanso, o prazer e o tempo livre não representam falhas morais, tais ações contribuem para reduzir a vigilância interna, frequentemente responsável pelo mal-estar associado à vivência do lazer pelas mulheres.

O fortalecimento de redes de apoio comunitário, como grupos de mulheres, associações de bairro e coletivos culturais, pode configurar como outra estratégia central, na medida em que produz espaços de identificação, troca e reconhecimento mútuo. Essas redes atuam como dispositivos de sustentação subjetiva, capazes de desnaturalizar a autocobrança individual ao revelar que a culpa e a sobrecarga não são falhas pessoais, mas efeitos de estruturas sociais desiguais (Bonalume, 2022; Conceição; Aguiar, 2025). Ao promover o cuidado compartilhado e a fruição coletiva do lazer, tais iniciativas podem reduzir o isolamento e enfraquecer a crença

internalizada de que o lazer das mulheres é egoísta, indevido ou socialmente reprovável.

De modo complementar, o incentivo ao uso crítico e consciente das plataformas digitais pode contribuir para a desmontagem das barreiras internas ao tensionar padrões normativos de produtividade, estética e desempenho moral amplamente disseminados nesses ambientes (Moreira; Couto, 2023). Ao ampliar a visibilidade de experiências diversas e não idealizadas de lazer, essas ações ajudam a romper com a lógica comparativa e confessional que intensifica a culpa e a autocensura, favorecendo processos de identificação mais plurais e menos moralizantes às mulheres.

Por fim, programas de capacitação e empoderamento que auxiliem as mulheres a reconhecer, nomear e enfrentar sentimentos de culpa, autocobrança e desvalorização do próprio desejo desempenham papel fundamental na transformação das barreiras internas identificadas na revisão (Ávila, 2019; Papalia; Feldman, 2013). Ao oferecer instrumentos reflexivos e afetivos para a elaboração desses sentimentos, tais programas podem contribuir para o enfraquecimento da tirania do superego e para a legitimação subjetiva do lazer como dimensão necessária da vida. Ainda que apresentem limitações quanto à escala e ao alcance, sobretudo em contextos de maior vulnerabilidade social, essas iniciativas são centrais para a construção de novas referências simbólicas, capazes de sustentar mudanças duradouras na relação das mulheres com o tempo livre, o prazer e o autocuidado.

Em síntese, ainda que nenhuma dessas propostas, isoladamente, seja capaz de eliminar as desigualdades estruturais e subjetivas que atravessam o lazer das mulheres, sua articulação em múltiplas frentes revela-se indispensável. A combinação entre políticas públicas, intervenções urbanas e transformações culturais podem constituir um caminho possível, ainda que tensionado por limites históricos e sociais, para ampliar o reconhecimento, a vivência e a legitimação do lazer como direito social, dimensão de autonomia e elemento fundamental da justiça de gênero.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A superação das desigualdades no lazer das mulheres exige uma abordagem integrada que reconheça a internalização cultural das barreiras como o mecanismo central que reforça os obstáculos estruturais. Embora existam barreiras externas objetivas, como a divisão desigual do trabalho, a insuficiência de políticas públicas e a inadequação da infraestrutura, essas são sustentadas e fortalecidas pela internalização cultural da culpa, do sacrifício e da naturalização da abnegação das mulheres. Essa internalização legitima e mantém normas patriarcais que dificultam o acesso das mulheres ao lazer, tornando-o um privilégio restrito.

Para garantir experiências de lazer mais inclusivas, autônomas e emancipadoras, é fundamental legitimar o lazer como um direito social e desconstruir essas normas internalizadas. Políticas públicas eficazes, espaços públicos adaptados e ações culturais articuladas são essenciais para transformar o lazer das mulheres em um direito efetivo, acessível e valorizado. A compreensão do lazer das mulheres deve ir além do tempo disponível ou das condições materiais, enfatizando as dimensões subjetivas que moldam sua percepção e experiência.

A análise das experiências de lazer das mulheres destaca a sobrecarga decorrente da divisão sexual do trabalho, especialmente pelas responsabilidades domésticas, como fator limitante central. A disparidade nas responsabilidades parentais também impacta significativamente essas experiências, evidenciando a necessidade de estratégias que promovam uma divisão mais equitativa das tarefas domésticas e parentais. Além disso, é importante aprofundar os estudos sobre as implicações psicossociais dessa sobrecarga e as complexidades emocionais associadas às escolhas de lazer das mulheres.

Este trabalho reconhece limitações, como o viés analítico e a abrangência das fontes, o que ressalta a necessidade de pesquisas futuras que explorem essas questões de forma ampla e interdisciplinar. Estudos futuros devem investigar intervenções práticas e políticas para aliviar a sobrecarga *nas* e *das* mulheres, bem como a interseção entre parentalidade, lazer e normas de gênero em diferentes contextos culturais e familiares. A promoção de abordagens multidisciplinares, incorporando perspectivas da sociologia, psicologia, estudos de gênero e trabalho, permitirá uma análise mais profunda e integral das experiências de lazer das mulheres.

Também é fundamental investigar o impacto das transformações sociais em curso, como a evolução dos papéis de gênero e as mudanças nas estruturas familiares, por meio de estudos longitudinais que reflitam sobre as oportunidades de lazer e o bem-estar das mulheres ao longo do tempo. As categorias criadas neste estudo oferecem perspectivas sobre as disparidades de gênero no lazer, destacando a importância de considerar não apenas aspectos sociais e econômicos, mas também os psicológicos.

A continuidade dessas investigações é importante para desenvolver estratégias específicas, considerando diversidade e interseccionalidade, que promovam a equidade de gênero no tempo de lazer, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva e democrática, onde o lazer das mulheres seja reconhecido e efetivado como um direito social.

REFERÊNCIAS

- ÁVILA, Alana Aragão. Armadilhas da culpabilização materna. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v.28, n. 2, e65236, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n265236>
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BARBOSA, Carla; LIECHTY, Toni; PEDERCINI, Raquel. Restrições ao lazer feminino: particularidades das experiências de lazer de mulheres homossexuais. **Licere**, Belo Horizonte, v.16, n.2, p. 1-22, 2013. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2013.653>
- BATINGA, Georgiana Luna; PINTO, Marcelo Rezende. “Lazer?! Para mim?!...” - consumo de lazer por mulheres de baixa renda. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. Belo Horizonte, v. 6, n. 3, p. 78-97, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/19394>. Acesso em: 02 fev. 2024.
- BELSKY, Janet. **Desenvolvimento humano**: experienciando o ciclo da vida. Porto Alegre: Artmed, 2010. 607 p.
- BONALUME, Claudia Regina; ISAYAMA, Hélder Ferreira. As mulheres na pesquisa o lazer brasileiro. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. Belo Horizonte, v. 5, n. 1, p. 3-24, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/593>. Acesso em: 02 fev. 2024.
- BONALUME, Claudia Regina. O lazer das mulheres: uma ação política. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. Belo Horizonte, v. 9, n.2, p. 42-60, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/36324>. Acesso em: 02 fev. 2024.
- BONALUME, Claudia Regina *et al.* Mulheres, trabalho e lazer no Brasil: entre tempos, gostos, desejos e a fruição de um direito. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 31, n. 2, e83799, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2023v31n283799>
- BRIZOLA, Jairo; FANTIN, Nádia. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Relva**, v.3, n.2, p.23-39, 2017. DOI: <https://doi.org/10.30681/relva.v3i2.1738>
- BRUHNS, Heloisa Turini. O corpo visitando a natureza: possibilidades de um diálogo crítico. In: SERRANO, Célia; BRUHNS, Heloisa T. (orgs.). **Viagens à natureza**: turismo, cultura e ambiente. Campinas, SP: Papyrus, 1997.
- CAMARGO, Luiz Octávio Lima. **O que é lazer**. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 1992.
- CANDIANI, D. P.; RIBEIRO, O. C. F. O Clube Fazenda Ribeirão: relações entre dirigentes, sócios e atividades de lazer. **Licere**, Belo Horizonte, v.20, n.2, p. 28-66, 2017. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2017.1645>
- CONCEIÇÃO, Vagner Miranda; AGUIAR, Julia Rodrigues. Relatos Na e Da Literatura sobre as Barreiras ao Lazer das Mulheres. **Licere**, Belo Horizonte, v. 27, n. 4, p. 1–29, 2025. DOI: [10.35699/2447-6218.2024.57317](https://doi.org/10.35699/2447-6218.2024.57317).

CUNHA, Julia Drumond; CARVALHO, Verônica Toledo Ferreira. Os estudos sobre as mulheres no lazer nos periódicos *Licere* e *RBEL*. *Licere*, Belo Horizonte, v. 24, n. 1, p. 356-384, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.31339>

DORES, Lucilene Alencar *et al.* Rompendo os silêncios sobre o perfil do lazer da população negra no Brasil. *Licere*, v. 24, n. 4, p. 324-356, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2021.37730>

DUMAZEDIER, Joffre. **Valores e conteúdos culturais do Lazer**. São Paulo: SESC, 1980.

DUMAZEDIER, Joffre. **Sociologia empírica do lazer**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

FLAX, Jane. Pós-modernismo e as relações de gênero na teoria feminista. *In*: HOLANDA, Heloisa (org.). **Pós-modernismo e política**. Rio de Janeiro: Rocco, 1991.

GOELLNER, Silvana Vilodre *et al.* Lazer e gênero nos Programas de Esporte e Lazer das Cidades. *Licere*, Belo Horizonte, v. 13, n. 2, p. 1-20, 2010. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2010.815>

GOMES, Christianne Luce. **Lazer, trabalho e educação**: relações históricas, questões contemporâneas. 2.ed. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2008. 151p.

GOMES, Christianne Luce. **Frui vita** – a alquimia do lazer. Belo Horizonte: Atena Editora, 2023.

ISAYAMA, Hélder Ferreira. Atuação do profissional de educação física no âmbito do lazer: a perspectiva da animação cultural. *Motriz*, Rio Claro, v.15, n.2, p.407-413, 2009. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2577/2383>. Acesso em: 14 mar 2024.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e Educação**. Campinas, SP. Papyrus, 2010.

MELO, Victor Andrade; ALVES JUNIOR, Edmundo. **Introdução ao lazer**. Barueri: Manole, 2003.

MEYER, Dagmar Estermann; SILVA, André Luiz dos Santos. Gênero, cultura e lazer: potências e desafios dessa articulação. *Licere*, Belo Horizonte, v.23, n.2, p. 480-502, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2020.24092>

MONTENEGRO, Gustavo Maneschy; ISAYAMA, Hélder Ferreira. O lazer e a cidade: o olhar dos professores universitários no Pará e Amapá. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*. Belo Horizonte, v. 6, n. 1, p. 31-51, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/15204/16324>. Acesso em: 02 fev. 2024.

MOREIRA, Jacqueline de Oliveira. A alteridade no enlaçamento social: uma leitura sobre o texto freudiano “O mal-estar na civilização”. *Estudos de Psicologia*. Natal, v.10, n.2, p. 287-294, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000200016>.

MOREIRA, João Victor Figueiredo; COUTO, Ana Claudia Porfírio. Mulheres e e-sports: um olhar à luz das motivações e discriminações. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*. Belo Horizonte, v. 10, n.1, p. 79-98, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/46324>. Acesso em: 02 fev. 2024.

MUSARELLA, Nadia; DISACACCIATTI, Vilda. Doble jornada laboral y percepción de la salud em mujeres: investigación cualitativa. **Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria**, v. 23, n. 3, p. e002046, 2020. Disponível em: <https://testing.evidencia.org/index.php/Evidencia/article/view/6868>. Acesso em: 24 dez. 2025.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PEREIRA, Livia Cretton; TSALLIS, Alexandra Cleopatre. Maternidade *versus* sacrifício: uma análise do efeito moral dos discursos e práticas sobre a maternidade comumente engendrados nos corpos das mulheres. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del-Rei, v.15, n.3, e-3651, 2020. Disponível em: http://www.seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/e3651. Acesso em: 24 dez. 2025.

ROCHA, Michelle Araújo; SOUZA, Luciana Karine. As crianças e o lazer em família. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João Del Rei, v.9, n.1, 2014. Disponível em: http://www.seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/838. Acesso em: 20 mar. 2024.

RODRIGUES, Caroline Araújo; PONTES, Altem Nascimento. Mensuração do nível de satisfação de usuários de parques urbanos de Belém do Pará. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. Belo Horizonte, v.7, n.1, p.91-107, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/19380>. Acesso em: 02 fev. 2024.

SILVA, Renata Laudares; RAPHAEL, Maria Luiza; SANTOS, Fernanda Silva dos. Carta Internacional de educação para o lazer como ferramenta de intervenção pedagógica efetiva no campo do saber. **Pensar a Prática**, Goiânia, v.9, n.1. 117-131, 2006. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/pef/article/view/128>. Acesso em: 23 fev. 2024.

SILVA, Débora Alice Machado *et al.* **A importância da recreação e do lazer**: cadernos interativos - elementos para o desenvolvimento de políticas, programas e projetos intersetoriais, enfatizando a relação lazer, escola e processo educativo. Brasília: Gráfica e Editora Ideal, 2011. 52 p.

SILVESTRE, Bruno Modesto; AMARAL, Silvia Cristina Franco. O lazer dos professores da rede estadual paulista: uma investigação comparativa entre os gêneros. **Licere**, Belo Horizonte, v.20, n.1, p. 60-87, 2017. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2017.1587>

SOUSA, Eustáquia Salvadora. **Meninos, à marcha! Meninas à sombra**: a história do ensino da Educação Física em Belo Horizonte (1897-1994). 1994. Tese (Doutorado). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1994.

SOUTTO MAYOR, Sarah Teixeira *et al.* Barreiras de acesso ao lazer das mulheres segundo raça/cor e classe social nas regiões sudeste e nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. Belo Horizonte, v.7, n. 2, p.1-22, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/24235>. Acesso em: 02 fev. 2024.

SPINDOLA, Thelma; SANTOS, Rosângela da Silva. Trabalho *versus* vida em família. Conflito e culpa no cotidiano das trabalhadoras de enfermagem. **Ciência y enfermaria**. v.10, n.2, p.43-45, 2004. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532004000200006>.

TAVARES, Gisele Helena *et al.* Atividades físicas no lazer: uma análise preliminar sobre os marcadores sociais da diferença. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**. Belo Horizonte, v. 9, n.2, p. 220-231, p. 1-12, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/37777>. Acesso em: 02 fev. 2024.

TEJERA, Daniel Bidia Olmedo; SOUSA, Ioranny Raquel Castro de; SAMPAIO, Tânia Mara Vieira. As relações de gênero na opção de lazer de pessoas atuantes em cooperativas de trabalho. **Licere**, Belo Horizonte, v. 16, n. 4, p., p. 1-17, 2013. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2013.668>

WEBER, Lidia Natalia Dobrinskyj *et al.* Filhos em creche no século XXI e os sentimentos das mães. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 24, n. 44 p. 45-54, jan./mar. 2006. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20095>. Acesso em: 24 dez. 2025.

NOTAS DOS AUTORES

Agradecimentos

Agradecemos a todos(as) os(as) autores(as) das pesquisas e artigos anteriores que foram a base para esse trabalho.

Declaração de conflito de interesses

O presente estudo não possui conflitos de interesse.

Contribuição do autor(es)

O autor V. M. C. foi responsável por toda a orientação da pesquisa, realizou a coleta, a organização dos resultados e discussão dos dados e pela revisão final do artigo; J. R. A. realizou a coleta de dados, a organização dos resultados e discussão dos dados.

Histórico de Edição

Submissão: 24/03/2024

Aceite: 10/08/2026