

**LAZER E DESIGUALDADE DE GÊNERO: DESAFIOS E INVISIBILIDADES NA
VIDA ADULTA DAS MULHERES
ODS 5**

Mariah Clara Diniz Faria (CE SESI 401 – Cruzeiro)
Samara Ketllin dos Santos Quintana (CE SESI 401 – Cruzeiro)
Júlia Victoria Gentil de Oliveira (CE SESI 401 – Cruzeiro)
Maria Eduarda Monteiro Moraes (CE SESI 401 – Cruzeiro)
Manueli Pereira Fonseca (CE SESI 401 – Cruzeiro)
Marlise Maurenre Machado (Orientadora)

O acesso ao lazer é um direito humano fundamental e uma dimensão essencial para a qualidade de vida, mas ainda pouco problematizada sob a ótica de gênero. Apesar dos avanços conquistados pelas mulheres nas últimas décadas em diversos âmbitos da sociedade, observa-se que, ao chegarem à vida adulta, muitas delas não desenvolvem hobbies ou interesses pessoais voltados ao lazer. Essa ausência não pode ser compreendida como fruto de uma simples escolha individual, mas como resultado de construções sociais, culturais e estruturais que limitam o tempo e a liberdade das mulheres. Enquanto os homens possuem hobbies socialmente reconhecidos e legitimados, como esportes, colecionismo ou atividades ao ar livre, as mulheres frequentemente veem suas práticas de lazer invisibilizadas, desvalorizadas ou interrompidas pelas exigências de trabalho e cuidado com a família. Este estudo tem como objetivo investigar as principais barreiras sociais e culturais que dificultam o acesso das mulheres adultas ao lazer e ao desenvolvimento de hobbies pessoais. Entre os objetivos específicos, destacam-se: identificar os fatores que contribuem para a ausência de lazer e entender como as formas de lazer feminino são representadas socialmente. A pesquisa adota caráter qualitativo, de natureza exploratória e bibliográfica, fundamentando-se em referenciais da sociologia e dos estudos de gênero. Além da revisão teórica, foram aplicados questionários online com mulheres de diferentes faixas etárias, a fim de compreender suas experiências, obstáculos e percepções em relação ao lazer. Os resultados revelam um cenário marcado por desigualdades e sobrecargas. Constatou-se que 57% das mulheres que não possuem momentos regulares de lazer são mães ou cuidam outros membros da família, como pais e avós, evidenciando que a maternidade e outras responsabilidades configuram um dos principais fatores de restrição ao tempo livre. Já entre aquelas que não têm filhos, 48% relataram não dispor de lazer em razão do trabalho. Esses dados reforçam a ideia de que, seja pela maternidade, seja pela dedicação a familiares ou pelo excesso de demandas profissionais, as mulheres tendem a priorizar as necessidades do outro em detrimento de seu próprio bem-estar. Conclui-se que a ausência ou a restrição do lazer feminino não se deve apenas à falta de tempo, mas a uma estrutura social que ainda naturaliza a sobrecarga das mulheres e minimiza a importância de sua autonomia e bem-estar. Portanto, discutir e estimular o acesso das mulheres ao lazer significa não apenas ampliar sua qualidade de vida, mas também transformar práticas culturais enraizadas que limitam sua liberdade.



Palavras-chave: gênero; lazer feminino; qualidade de vida.