REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/7zm71j57
Pages: 1-31

O LAZER COMO ESPAÇO PARA O EMPODERAMENTO FEMININO NO BRASIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE TESES E DISSERTAÇÕES BRASILEIRAS (2010–2025)

LEISURE AS A SPACE FOR WOMEN'S EMPOWERMENT IN BRAZIL: A SYSTEMATIC REVIEW OF BRAZILIAN THESES AND DISSERTATIONS (2010–2025)

EL OCIO COMO ESPACIO PARA EL EMPODERAMIENTO FEMENINO EN BRASIL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE TESIS Y DISERTACIONES BRASILEÑAS (2010–2025)

Hanna Guimarães Santos
Doutoranda, UFJF, Brasil
E-mail: hannactu@hotmail.com

Júlia Drumond Cunha
E-mail: judrumondc@gmail.com

Danilo Reis Coimbra
Doutor, UFJF, Brasil
E-mail: danilo.coimbra@ufjf.br

Ludmila Nunes Mourão
Doutora, UFJF, Brasil
E-mail: mouraoln@gmail.com

Resumo

Este estudo tem como objetivo analisar como o empoderamento feminino tem sido articulado às vivências de lazer na produção acadêmica brasileira de pós-graduação. Sua relevância decorre da crescente visibilidade e circulação do conceito de empoderamento feminino nos debates contemporâneos sobre gênero, cultura e participação social. Para tal, realizou-se uma revisão sistemática orientada pelas diretrizes do PRISMA 2020. Houve a recuperação de 90 registros da Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações, dos quais 18 compuseram o *corpus* final: 6 teses e 12 dissertações, defendidas entre 2010 e 2025. Os resumos, os resultados e as considerações finais dos estudos foram submetidos à análise temática, com codificação orientada por cinco dimensões do empoderamento e aberta a temas emergentes, e os estudos foram apreciados quanto à qualidade metodológica. O fortalecimento subjetivo, correspondente às dimensões cognitiva e psicológica (15 estudos), e a participação coletiva (13) foram as dimensões mais documentadas; a transformação das relações de poder, na qual se expressa a dimensão política, foi plenamente identificada em apenas um estudo, marcado pela articulação entre lazer e ação política organizada, e o acesso a recursos e o controle sobre eles foram documentados apenas parcialmente, em quatro estudos. Os resultados indicam que o lazer atua como campo estratégico de resistência, no qual as práticas físico-esportivas e socioculturais configuram-se como espaços de sociabilidade, autoconfiança e ocupação do espaço público, mas seus efeitos dependem das condições concretas de participação, atravessadas pela desigual distribuição do tempo de cuidado, pela insegurança urbana e por relações familiares e econômicas que podem permanecer inalteradas. O interesse intelectual do lazer não figurou como objeto central nos estudos incluídos.
Palavras-chave: lazer; empoderamento feminino; gênero; revisão sistemática.

Abstract

This study aims to analyze how women's empowerment has been articulated with leisure experiences in Brazilian graduate research. Its relevance stems from the growing visibility and circulation of the

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/7zm71j57
Pages: 1-31

concept of women's empowerment in contemporary debates on gender, culture and social participation. A systematic review guided by the PRISMA 2020 guidelines was conducted. Ninety records were retrieved from the Brazilian Digital Library of Theses and Dissertations, of which 18 made up the final corpus: 6 doctoral theses and 12 master's dissertations, defended between 2010 and 2025. The abstracts, results and concluding sections of the studies were subjected to thematic analysis, with coding guided by five dimensions of empowerment and open to emerging themes, and the methodological quality of the studies was appraised. Subjective strengthening, corresponding to the cognitive and psychological dimensions (15 studies), and collective participation (13) were the most frequently documented dimensions; the transformation of power relations, in which the political dimension is expressed, was fully identified in only one study, marked by the articulation between leisure and organized political action, and access to and control over resources were documented only partially, in four studies. The results indicate that leisure acts as a strategic field of resistance, in which physical-sport and sociocultural practices emerge as spaces of sociability, self-confidence and occupation of public space, but their effects depend on the concrete conditions of participation, shaped by the unequal distribution of care time, urban insecurity and family and economic relations that may remain unchanged. The intellectual interest of leisure did not appear as a central object in the included studies.
Keywords: leisure; women's empowerment; gender; systematic review.

Resumen

Este estudio tiene como objetivo analizar cómo el empoderamiento femenino ha sido articulado con las vivencias de ocio en la producción académica brasileña de posgrado. Su relevancia deriva de la creciente visibilidad y circulación del concepto de empoderamiento femenino en los debates contemporáneos sobre género, cultura y participación social. Para ello, se realizó una revisión sistemática orientada por las directrices PRISMA 2020. Se recuperaron 90 registros en la Biblioteca Digital Brasileña de Tesis y Disertaciones, de los cuales 18 compusieron el *corpus* final: 6 tesis doctorales y 12 disertaciones de maestría, defendidas entre 2010 y 2025. Los resúmenes, los resultados y las consideraciones finales de los estudios fueron sometidos a análisis temático, con codificación orientada por cinco dimensiones del empoderamiento y abierta a temas emergentes, y se evaluó la calidad metodológica de los estudios. El fortalecimiento subjetivo, correspondiente a las dimensiones cognitiva y psicológica (15 estudios), y la participación colectiva (13) fueron las dimensiones más documentadas; la transformación de las relaciones de poder, en la que se expresa la dimensión política, se identificó plenamente en un solo estudio, marcado por la articulación entre ocio y acción política organizada, y el acceso a recursos y el control sobre ellos se documentaron solo parcialmente, en cuatro estudios. Los resultados indican que el ocio actúa como campo estratégico de resistencia, en el cual las prácticas físico-deportivas y socioculturales se configuran como espacios de sociabilidad, autoconfianza y ocupación del espacio público, pero sus efectos dependen de las condiciones concretas de participación, atravesadas por la desigual distribución del tiempo de cuidado, la inseguridad urbana y relaciones familiares y económicas que pueden permanecer inalteradas. El interés intelectual del ocio no figuró como objeto central en los estudios incluidos.
Palabras clave: ocio; empoderamiento femenino; género; revisión sistemática.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

1. Introdução

O lazer constitui uma dimensão fundamental da existência humana, reforçado pela Declaração Universal dos Direitos Humanos (Organização das Nações Unidas), além de ser assegurado como direito social no contexto brasileiro pela Constituição de 1988 (Brasil). Configura-se como um fenômeno social complexo, atravessado por relações de poder, desigualdades estruturais e condicionantes culturais (Gomes). Desse modo, as análises precisam superar concepções restritas ao conceito de tempo livre e de entretenimento.

No campo dos estudos do lazer, diferentes conceituações convergem para elementos como liberdade de escolha, busca por prazer e vivência do tempo livre. Neste estudo, adota-se a perspectiva de Autor et al., que o conceituam como fenômeno multidimensional que articula simultaneamente atividade, contexto temporal e experiência subjetiva com a ocupação de um tempo discricionário, entendido não apenas como ausência de trabalho, mas como a suspensão voluntária de obrigações profissionais, sociais e de subsistência. Tal compreensão permite evidenciar que, embora orientado pela vontade dos sujeitos, o lazer é estruturalmente condicionado por normas sociais e relações de poder, o que resulta em desigualdades marcantes no seu acesso e fruição. Ao mesmo tempo, essa suspensão da obrigatoriedade não implica a ausência do social, mas a abertura para formas de articulação que se diferenciam de mobilizações estruturadas por não se constituírem como dever ou compromisso formal.

Enquanto prática indissociável da cultura, o lazer é simultaneamente produtor e produto das relações sociais, sendo atravessado por marcadores de gênero, classe e outras desigualdades estruturais (Gomes). Nesse contexto, as experiências de lazer das mulheres não são homogêneas, mas construídas em condições históricas, sociais e culturais específicas (Bonalume et al.). Evidências indicam que mulheres enfrentam barreiras persistentes ao pleno usufruto do lazer, incluindo limitações financeiras, escassez de tempo decorrente da dupla jornada e da economia do cuidado (Mayor e Isayama), além de restrições relacionadas à segurança e à socialização de gênero.

Diante dessas condições, o conceito de empoderamento assume centralidade. Sob uma perspectiva feminista, o empoderamento é compreendido como um

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

processo contínuo de construção de autonomia (Sardenberg), envolvendo dimensões cognitivas, psicológicas, políticas e econômicas (Stromquist). As experiências de lazer emergem, nesse sentido, como espaços potencialmente relevantes para o desenvolvimento dessas dimensões, favorecendo a construção de identidades, o fortalecimento da autoestima e a ampliação de redes de apoio (Brajša-Žganec et al.).

Contudo, estudos recentes têm questionado perspectivas que reduzem o empoderamento feminino a trajetórias individuais de superação, desconsiderando as estruturas sociais que condicionam a participação das mulheres no lazer e no esporte (Brice e Andrews; Lim e Dixon). Sob essa perspectiva, a participação nessas atividades não implica, por si só, o empoderamento, uma vez que seus efeitos dependem dos contextos sociais em que ocorre, bem como do acesso a recursos, oportunidades e condições para o exercício da agência individual e coletiva (Lim e Dixon; Sharaunga et al.). Ao analisar estudos sobre o empoderamento feminino no Sul Global, Cao acrescenta a essa discussão a importância de destacar as vozes das próprias mulheres e de identificar não apenas as barreiras estruturais, como também os fatores que favorecem sua agência. O empoderamento, nessa perspectiva, pode ser compreendido como um processo situado de ampliação da capacidade de ação das mulheres em contextos atravessados por relações patriarcais de poder.

Para fins analíticos, esta revisão distingue cinco dimensões do empoderamento, derivadas desses referenciais: (a) fortalecimento subjetivo, referente às dimensões cognitiva e psicológica descritas por Stromquist, como autoestima, autoconfiança, ressignificação do corpo e consciência crítica; (b) autonomia decisória e temporal, relativa à capacidade de decidir sobre o próprio tempo, o próprio corpo e a própria rotina; (c) acesso a recursos e controle sobre eles, correspondente à dimensão econômica (Stromquist; Kabeer); (d) participação coletiva, expressa na formação de redes, grupos e ações conjuntas, que pode constituir base para a dimensão política (Stromquist), mas não se confunde com ela; e (e) transformação das relações de poder, entendida como alteração verificável nas relações familiares, econômicas, institucionais ou políticas, na qual se expressa, em sentido pleno, a dimensão política (Stromquist; Sardenberg; Kabeer). Essa distinção parte do pressuposto de que as dimensões não são equivalentes: o aumento da autoestima,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

por exemplo, pode integrar processos mais amplos de empoderamento, mas não demonstra, por si só, ampliação do poder decisório nem redistribuição de poder (Lim e Dixon).

Nesse contexto, este artigo tem como objetivo realizar uma revisão sistemática da produção acadêmica brasileira de pós-graduação (teses e dissertações), com o intuito de mapear e analisar como o empoderamento de mulheres, em suas diferentes dimensões, está sendo articulado às vivências de lazer. Ao fazê-lo, o estudo busca dialogar com a literatura internacional sobre o caráter não automático do empoderamento no lazer e, simultaneamente, identificar padrões e lacunas no *corpus* analisado, contribuindo para o aprofundamento das discussões sobre lazer, gênero e empoderamento feminino.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, de abordagem qualitativa, orientada por procedimentos que visam garantir rigor, transparência na seleção e análise dos estudos, seguindo as diretrizes do PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), conforme proposto por Page et al., além das orientações metodológicas de Petticrew e Roberts para revisões nas ciências sociais. O objetivo desta revisão foi mapear e analisar a produção acadêmica de pós-graduação brasileira acerca das relações entre o empoderamento feminino e as vivências de lazer. A pergunta que orientou a revisão foi: como as teses e dissertações brasileiras articulam o empoderamento de mulheres às vivências de lazer e quais dimensões do empoderamento são efetivamente documentadas nesses estudos?

A estratégia de busca e a coleta de dados foi realizada na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), que reúne produções acadêmicas de diversas universidades e centros de pesquisa no Brasil. A escolha dessa base justifica-se por sua abrangência e relevância na disponibilização de teses e dissertações, estando alinhada ao foco desta pesquisa na produção acadêmica nacional. Embora restrito a uma única base de dados, o *corpus* se sustenta por sua ampla cobertura, uma vez que a plataforma reúne, de forma sistematizada, a produção brasileira de teses e dissertações, permitindo uma análise consistente da

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

pós-graduação sobre o tema. Reconhece-se, contudo, que a BDTD depende da integração dos repositórios das instituições participantes e que o Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES poderia recuperar trabalhos nela não indexados, limitação considerada na interpretação dos resultados.

Para a realização do levantamento bibliográfico, utilizou-se a busca avançada na base de dados, adotando-se como estratégia a combinação dos termos "lazer", no campo "resumo", e "empoderamento", no campo "todos os campos". A expressão de busca foi "Resumo: lazer AND Todos os campos: empoderamento". Foram aplicados filtros restringindo os resultados aos tipos de documento dissertações e teses. Não foi aplicado filtro temporal na busca; o recorte de 2010 a 2025 corresponde ao intervalo de defesa dos trabalhos efetivamente recuperados e incluídos. A busca foi realizada em 01/03/2026.

A escolha do termo “empoderamento”, e não de correlatos como “autonomia”, “agência”, “emancipação” ou “protagonismo”, decorreu do objetivo de examinar como esse conceito, especificamente, tem sido mobilizado na produção sobre lazer. A restrição do termo “lazer” ao campo resumo buscou privilegiar trabalhos nos quais o lazer integra o objeto declarado. Reconhece-se que essa estratégia privilegia a precisão em detrimento da sensibilidade e pode não recuperar estudos que investigam fenômenos afins sem empregar esses termos; por isso, as conclusões sobre lacunas restringem-se ao *corpus* identificado.

Foram estabelecidos para o estudo os seguintes critérios de inclusão: a) teses e dissertações produzidas no Brasil; b) estudos que abordassem, de forma direta ou indireta, a relação entre lazer e empoderamento feminino; c) estudos empíricos que contemplassem a participação de mulheres, incluídas adolescentes e jovens; d) textos disponíveis na íntegra. Adotaram-se os seguintes critérios de exclusão: a) estudos que não abordassem o lazer; b) estudos que não abordassem o empoderamento feminino; c) estudos que não articularam lazer e empoderamento feminino; d) pesquisas centradas exclusivamente em personagens fictícias, representações midiáticas, obras culturais ou análises documentais sem participação de mulheres. Os critérios referem-se ao tema abordado pelos estudos, e não a seus achados: foram elegíveis também estudos que tratam a relação entre lazer e empoderamento pela via

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

da privação de lazer ou das barreiras de acesso. Os registros duplicados foram removidos na etapa de identificação, anteriormente à triagem, conforme o fluxo PRISMA 2020.

O processo de seleção foi conduzido em três etapas: a) leitura dos títulos, com exclusão dos trabalhos não relacionados ao tema; b) leitura dos resumos, para verificação da pertinência ao objeto de estudo; e c) leitura na íntegra, considerando os critérios de inclusão previamente definidos. Esse processo seguiu recomendações de sistematização e transparência na seleção de estudos, conforme Machi e McEvoy.

A triagem foi conduzida de forma independente por duas revisoras. Nas etapas de leitura de títulos e de resumos, as decisões de cada revisora foram registradas individualmente, mas o número de discordâncias não foi contabilizado, uma vez que se adotou como procedimento encaminhar à etapa seguinte todo trabalho sinalizado como pertinente por ao menos uma delas. Essa regra decorreu da limitação desses campos como fonte de decisão: muitos títulos e resumos não explicitam os termos “lazer” ou “mulheres”, ainda que se refiram a práticas, ambientes ou populações pertinentes ao objeto, como festas, espaços religiosos, grupos comunitários e territórios urbanos. Tratou-se de uma regra de inclusão provisória, destinada a evitar exclusões prematuras, que não equivale à decisão de elegibilidade, tomada somente após a leitura integral. As divergências que exigiram deliberação concentraram-se, portanto, nessa etapa e restringiram-se a três dos vinte trabalhos avaliados, resolvidos por consenso: um foi incorporado ao *corpus* (Marques) e dois foram excluídos: a dissertação “Vulnerabilidade socioambiental no município de São Paulo: análise das capacidades e liberdades humanas”, por basear-se exclusivamente em indicadores secundários, sem participação de mulheres, e por tratar da vulnerabilidade, e não do empoderamento feminino (critérios de exclusão b e d); e o trabalho “Contribuições do Programa Bolsa Família na inclusão social em Maracanaú - Ceará”, por analisar a inclusão social promovida pela transferência de renda sem articular lazer e empoderamento feminino (critério de exclusão c).

Após a seleção, os dados foram extraídos para um quadro analítico, apresentado na seção de Resultados, contendo as seguintes informações: autor(a), título, ano, tipo de produção, instituição, programa de pós-graduação, objetivos e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

principais resultados. A análise temática foi a base de análise das informações selecionadas, buscando identificar recorrências, aproximações e tensões nas formas como o empoderamento feminino é articulado às vivências de lazer, conforme os princípios de Braun e Clarke.

A análise combinou uma vertente dedutiva, orientada pelas cinco dimensões do empoderamento apresentadas na Introdução (Quadro 1), e uma vertente indutiva, aberta a temas emergentes relativos às barreiras de acesso ao lazer e às formas de agência (Braun e Clarke). O material analisado foram os resumos, as seções de resultados e as considerações finais dos 18 trabalhos, e não seus dados primários.

O percurso seguiu as seis fases propostas pelas autoras: (1) familiarização com o material, por meio de leitura repetida e de anotações iniciais; (2) geração de códigos iniciais, atribuídos a segmentos de texto que relatam efeitos, condições ou barreiras associados à vivência de lazer, admitindo-se mais de um código por segmento; (3) agrupamento dos códigos em temas candidatos; (4) revisão dos temas, verificando sua coerência interna e sua correspondência com o conjunto do material; (5) definição e nomeação dos temas; e (6) produção do relatório, com a seleção das evidências de cada estudo. A codificação foi realizada pela primeira autora, com discussão com a segunda revisora, e as divergências de interpretação foram discutidas até o consenso.

Os temas e os estudos que os sustentam são apresentados em uma matriz de codificação (Quadro 3) e em uma síntese analítica (Quadro 4).

Quadro 1 — Dimensões do empoderamento utilizadas na codificação dedutiva

Dimensão	Definição operacional	Indicadores (exemplos de códigos)	Referências
D1. Fortalecimento subjetivo	Mudanças nas dimensões cognitiva e psicológica da experiência das mulheres	Autoestima, autoconfiança, autoimagem, ressignificação do corpo, consciência crítica	Stromquist
D2. Autonomia decisória e temporal	Ampliação da capacidade de decidir sobre o próprio tempo, o próprio corpo, a rotina e a circulação	Reorganização do tempo de cuidado, negociação familiar para praticar, mudança de rotinas, circulação no território	Sardenberg
D3. Acesso a recursos e controle sobre eles	Acesso a renda e a outros recursos materiais e controle sobre seu uso	Geração de renda, remuneração, estabilidade financeira, decisão sobre o orçamento	Stromquist; Kabeer
D4. Participação coletiva	Formação e fortalecimento de vínculos, redes e ações conjuntas	Redes de apoio, grupos, coletivos, sororidade, capital social	Sardenberg; Lim e Dixon
D5. Transformação das relações de poder	Alteração verificável em relações familiares, econômicas, institucionais ou políticas	Ocupação de posições de liderança, participação política, alteração da divisão sexual do trabalho, contestação coletiva no espaço público	Stromquist; Sardenberg; Kabeer

Temas indutivos: barreiras de acesso (tempo e cuidado; recursos financeiros; insegurança e violência; controle familiar e patriarcal; território e equipamentos) e formas de agência (individual; coletiva).
Fonte: elaborado pelos autores com base em Stromquist, Sardenberg, Kabeer e Lim e Dixon.

O Quadro 1 distingue as dimensões segundo o alcance da mudança que

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

registram: as três primeiras referem-se a capacidades e recursos das próprias mulheres, enquanto a participação coletiva e a transformação das relações de poder situam-se nos planos relacional e estrutural, o que orienta a leitura gradual das evidências apresentada nos resultados.

Na apresentação dos resultados, diferenciou-se a evidência empírica documentada em cada estudo das interpretações elaboradas nesta revisão. Assim, uma dimensão foi considerada presente apenas quando sustentada pelos dados empíricos reportados pelos próprios autores, sendo classificada como parcial quando o estudo delimitava seu alcance ou explicitava limitações quanto à sua manifestação.

Considerando a amplitude do critério de inclusão (b), os estudos foram também classificados segundo a centralidade do lazer — (I) lazer como objeto principal; (II) lazer como dimensão relevante de uma experiência social; (III) lazer como dimensão secundária ou contextual — e segundo a natureza da experiência analisada, distinguindo-se o lazer vivido pelas participantes, o lazer vivido em contexto de intervenção (saúde, terapia, extensão ou programa social) e o lazer documentado apenas como ausência ou barreiras. Atividades de trabalho, inclusive a oferta de serviços de lazer a terceiros e a prática profissional, não foram consideradas lazer; nesses estudos, codificou-se apenas o lazer vivido fora da atividade laboral. Do mesmo modo, as dimensões do empoderamento foram codificadas apenas quando associadas, nos estudos, à experiência de lazer. Os estudos classificados como (III) foram mantidos por documentarem relações entre o campo do lazer e as relações de gênero, ainda que o lazer das próprias mulheres apareça neles de forma secundária; seus achados foram incorporados à síntese, considerando-se essa condição na interpretação.

Para a classificação das práticas segundo os interesses culturais do lazer, adotou-se a tipologia de Dumazedier — interesses físico-esportivos, práticos ou manuais, artísticos, intelectuais e sociais —, complementada pelos interesses turísticos propostos por Camargo e pelos interesses virtuais propostos por Schwartz. Cada estudo foi associado ao interesse predominante na prática analisada (Quadro 3), adotando-se o código EQ quando não houve predominância. Nos estudos em que o lazer foi documentado apenas como ausência ou barreiras (Quintanilha; Sousa), não

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

se atribuiu interesse predominante (n.a.). Considerou-se intelectual o interesse cuja finalidade principal é o conhecimento, a informação ou a reflexão (Dumazedier).

A qualidade metodológica dos estudos foi apreciada por meio do *checklist* para estudos qualitativos do *Critical Appraisal Skills Programme* (Critical Appraisal Skills Programme), cujos dez itens contemplam a clareza dos objetivos, a adequação da metodologia e do delineamento, a estratégia de recrutamento, a coleta de dados, a reflexividade, os aspectos éticos, o rigor da análise, a clareza dos resultados e o valor da pesquisa. Todos os estudos incluídos empregaram delineamentos qualitativos. A apreciação foi realizada pelas duas revisoras, e cada estudo foi classificado como de confiança alta, moderada ou baixa. Na atribuição, consideraram-se especialmente a explicitação dos procedimentos éticos (aprovação em comitê de ética ou registro de consentimento), a declaração de limitações do estudo, a reflexividade e a correspondência entre as conclusões e os dados apresentados. A classificação resultou de juízo global das revisoras sobre esses itens, sem atribuição de pontuação, e as divergências foram resolvidas por consenso. Nenhum estudo foi excluído com base nessa apreciação; a classificação foi considerada na síntese, atribuindo-se maior peso às conclusões sustentadas por estudos de confiança alta ou moderada.

Por se tratar de uma pesquisa de revisão sistemática, baseada em dados secundários de acesso público, não houve necessidade de submissão a comitê de ética. Ainda assim, foram respeitados todos os princípios éticos de citação e reconhecimento das autorias.

3. Resultados

A busca na BDTD recuperou 90 registros. Após a remoção de 4 duplicatas — trabalhos indexados duas vezes, com o mesmo título e ano de defesa, sob registros institucionais distintos —, 86 trabalhos foram triados: 20 foram excluídos pela leitura dos títulos, por tratarem de objetos inequivocamente clínicos, técnicos ou instrumentais, sem população feminina e sem prática ou ambiente passível de leitura como lazer, e 46 pela leitura dos resumos. Os 20 trabalhos restantes foram recuperados na íntegra e, após a exclusão de dois pelos motivos descritos na seção 2, 18 foram incluídos: 6 teses e 12 dissertações, defendidas entre 2010 e 2025 (Figura 1).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Figura 1 — Fluxograma PRISMA 2020 do processo de seleção dos estudos

Fonte: elaborado pelos autores com base em Page et al.

Observa-se no fluxograma que a maior parte das exclusões ocorreu na leitura dos resumos (n = 46), etapa de verificação da pertinência ao objeto, e que todos os 20 relatórios buscados foram recuperados na íntegra.

Quanto à caracterização do *corpus*, 12 dos 18 trabalhos foram defendidos a partir de 2018. Nove vinculam-se a programas de Educação Física (n = 5) e de Estudos do Lazer (n = 4); os demais distribuem-se entre Ciências Sociais (n = 2), Desenvolvimento Rural, Saúde Coletiva, Enfermagem, Ciências Médicas, Estudos Culturais, Geografia e Demografia (n = 1 cada). Há concentração institucional na Universidade Federal de Minas Gerais (n = 5), quatro deles no Programa de Pós-Graduação em Estudos do Lazer, seguida da Universidade de São Paulo (n = 3). Três estudos incluíram também participantes do sexo masculino: Araújo, que compara homens e mulheres idosos, Azevedo, cuja etnografia abrangeu homens e mulheres do movimento de aposentados e pensionistas, e R. Santos, cuja amostra reuniu 18 mulheres e um homem; na codificação, consideraram-se os resultados referentes às mulheres. Em Viana, as nove entrevistadas tinham entre 12 e 17 anos, embora o recorte teórico da autora abranja jovens de 12 a 29 anos, o que deve ser considerado na leitura de seus achados. O Quadro 2 apresenta a síntese dos estudos incluídos.

Quadro 2 — Estudos incluídos na revisão (n = 18)

Nº	Autor(a)	Título	Ano / Tipo / Instituição / Programa	Objetivo do estudo	Principais resultados
1	Araújo, Cristiane Alessandra Domingos de	Ser idoso, sexualidade e cuidados preventivos no atual cenário da maior longevidade e envelhecimento populacional: estudo de caso no município de Natal/RN	2018 / Tese / UFMG / Demografia	Analisar a percepção de pessoas a partir dos 60 anos em relação à sua sexualidade, considerando as mudanças demográficas brasileiras, com enfoque nas diferenças entre homens e mulheres, nos comportamentos de risco e na saúde sexual na velhice.	As mulheres idosas associaram a sexualidade ao afeto e ao companheirismo. O estudo relaciona autonomia à estabilidade financeira proporcionada pela aposentadoria ou pelo BPC e à maior disponibilidade de tempo na velhice; muitas idosas, contudo, assumem o cuidado dos netos, o que limita essa liberdade.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Nº	Autor(a)	Título	Ano / Tipo / Instituição / Programa	Objetivo do estudo	Principais resultados
2	Azevedo, Eulália Lima	Um palco de múltiplas vozes: a nova invenção dos/as idosos/as em luta pela cidadania	2010 / Tese / UFBA / Ciências Sociais	Analisar a atuação do movimento de aposentados, pensionistas e idosos na Bahia como estratégia de reafirmação dos idosos como sujeitos sociais e de defesa de seus direitos, com atenção à participação das mulheres idosas nos grupos de convivência.	As atividades culturais e de lazer nos grupos de convivência ampliaram a inserção das mulheres idosas para além do ambiente doméstico. Articuladas ao movimento social, favoreceram a consciência crítica, a ruptura com papéis tradicionais de gênero e a ocupação de posições de liderança e decisão no movimento.
3	Borges, Raquel de Magalhães	EnvelheSer em Meninas de Sinhá	2019 / Tese / UFMG / Estudos do Lazer	Compreender os sentidos atribuídos ao envelhecimento atrelados à memória, ao lazer e à saúde a partir das atividades artísticas de roda do grupo de idosas negras e pobres “Meninas de Sinhá”.	O fazer artístico coletivo da ciranda foi relatado pelas participantes como fonte de bem-estar e de enfrentamento de estados depressivos. A autora interpreta a experiência como desconstrução de padrões de subordinação associados à velhice e à negritude, com as participantes assumindo a autoria de suas histórias como artistas. Nos relatos, algumas passam a desobedecer maridos e a recusar o cuidado dos netos para frequentar o grupo.
4	Farias, Maria Morena Pinto Martins	Mulheres da Praia do Sono: um estudo sobre gênero, turismo e sustentabilidade no litoral sul do Rio de Janeiro	2017 / Dissertação / UFRRJ / Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade	Analisar a crescente presença feminina nas práticas sustentáveis, focando na centralidade da gestão da mulher a partir do turismo comunitário e da prática artesanal do bordado.	As mulheres exercem papel central na gestão familiar do turismo comunitário, que gera renda direta, e no bordado, associado pela autora à autonomia, à autovalorização e à ressignificação da identidade caiçara. A experiência analisada é predominantemente de trabalho; o lazer das próprias mulheres aparece de forma pontual, como a pesca com os maridos, que “quebra a monotonia” do cotidiano, e o descanso nos intervalos do trabalho.
5	Giancristoforo, Luciana Neder	A mulher na arte suave: uma análise fenomenológica da participação feminina no jiu-jitsu brasileiro	2025 / Dissertação / USP / Educação Física	Investigar, sob o olhar fenomenológico, os sentidos atribuídos à experiência corporal vivida por mulheres ativas no jiu-jítsu há mais de dez anos ininterruptos.	A prática prolongada do jiu-jítsu é descrita pelas participantes como fonte de autoconhecimento e de ressignificação da noção de força. As praticantes enfrentam um ambiente predominantemente masculino, constroem laços de sororidade e relatam mudanças em suas escolhas e rotinas fora do tatame.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Nº	Autor(a)	Título	Ano / Tipo / Instituição / Programa	Objetivo do estudo	Principais resultados
6	Lunardi, Raquel	Mudanças nas relações de trabalho e gênero no turismo rural	2012 / Tese / UFRGS / Desenvolvimento Rural	Compreender a organização do trabalho em empreendimentos de turismo rural e seus reflexos sobre as relações de gênero, analisando possíveis mudanças na divisão sexual do trabalho e nas relações de poder no meio rural.	O turismo rural possibilitou a remuneração do trabalho doméstico feminino, antes invisibilizado, com aumento da autoestima, do reconhecimento social e da percepção de autonomia. Os recursos financeiros, porém, permaneceram sob controle do marido, e a divisão sexual do trabalho manteve-se marcada por relações patriarcais, sem garantia de autonomia decisória. Quanto ao lazer das famílias, o turismo, concentrado nos fins de semana e feriados, reduziu ou deslocou para o meio da semana os momentos antes dedicados à missa e às visitas a vizinhos e parentes.
7	Marques, Lorraine Cichowicz	Vulnerabilidade e promoção da saúde: perspectivas de mulheres lésbicas em Círculos de Cultura virtuais	2021 / Dissertação / UFSC / Enfermagem	Compreender como as mulheres lésbicas significam as situações em que se sentem vulneráveis e as táticas que usam para promover sua própria saúde no âmbito de Círculos de Cultura.	As participantes relatam preconceito na família, no convívio social e no trabalho. A comunidade virtual, as redes de apoio e o convívio em momentos de lazer figuram entre as táticas de promoção da saúde e de enfrentamento de estigmas, ao lado do autoconhecimento, da espiritualidade e da atividade física.
8	Oliveira, Michelle Ferreira de	'Mulher, não te deixes castrar': de Freire às Coras pela Ginástica para Todos	2023 / Tese / UNICAMP / Educação Física	Identificar as percepções e os impactos vivenciados por mulheres idosas (60+) integradas a um projeto extensionista de Ginástica para Todos (GPT), orientado pela perspectiva de Paulo Freire.	A prática da Ginástica para Todos, orientada pela pedagogia freiriana, ultrapassou os objetivos de saúde e foi associada pelas participantes a processos de conscientização, autonomia de movimento e ressignificação do próprio envelhecimento, construídos coletivamente nas composições coreográficas.
9	Osorio, Gina Paola Ardila	Possibilidades e limites da dança para o empoderamento das mulheres: um olhar da saúde coletiva	2015 / Dissertação / USP / Saúde Coletiva	Analisar como a dança do ventre vem sendo utilizada como recurso de promoção da saúde e empoderamento de mulheres a partir das representações das usuárias e profissionais do CCM-SA.	A dança do ventre foi associada pelas participantes a benefícios físicos e mentais, à ressignificação e aceitação do corpo, à ruptura do isolamento e à formação de vínculos sociais, com ampliação da presença no espaço público.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Nº	Autor(a)	Título	Ano / Tipo / Instituição / Programa	Objetivo do estudo	Principais resultados
10	Quintanilha, Elen Lucena	Cuidados em saúde mental pelo programa de saúde da família: análise qualitativa de uma terapia de grupo para mulheres	2013 / Dissertação / UERJ / Ciências Médicas	Analisar uma experiência de intervenção e cuidado em saúde mental realizada com mulheres de baixa renda na Estratégia de Saúde da Família, buscando compreender suas representações sobre o processo de adoecimento.	A autora associa a falta de lazer, ligada à sobrecarga doméstica e à privação financeira, ao sofrimento psíquico, ao isolamento e à baixa autoestima. Em exercício proposto no grupo terapêutico, as participantes nomearam atividades de lazer que desejavam e não realizavam, como passear, dançar e ir à praça. Os pequenos avanços relatados em apoio mútuo e expressão decorrem da participação no grupo terapêutico, e não de experiências de lazer.
11	Ribeiro, Claudia	Oficinas de lazer e suas contribuições para o aumento do capital social e empoderamento de mulheres	2018 / Dissertação / UCB / Educação Física	Investigar a formação e o aumento do capital social e do empoderamento de mulheres fragilizadas (do projeto “Mulheres Mil”) por meio de variadas oficinas de lazer.	As oficinas associaram-se a ganhos graduais de autoconceito, senso de pertencimento e superação da timidez, além da ampliação de redes de amizade baseadas em confiança e reciprocidade, reduzindo o isolamento das participantes, moradoras de periferia. Há também relatos de conquista de tempo próprio e de circulação autônoma pela cidade e, pontualmente, de pequena renda com a venda de artesanato.
12	Rocha, Poliana Gonzaga	Carnaval das “mina”: resistência feminista no carnaval de Belo Horizonte	2022 / Tese / UFMG / Estudos do Lazer	Investigar de que maneira os blocos formados exclusivamente por mulheres ocupam e reivindicam a festa de carnaval como território de enfrentamento do sexismo e de lutas feministas.	Os blocos formados exclusivamente por mulheres ocupam o carnaval como espaço de contestação política antipatriarcal. As oficinas dos blocos permitem às participantes refletir sobre as violências do cotidiano e circular pela cidade amparadas por uma rede coletiva.
13	Santos, Bárbara Cardoso da Costa	Consciência política, gênero e refúgio em São Paulo: a experiência de mulheres congolesas	2024 / Dissertação / USP / Estudos Culturais	Entender como mulheres congolesas refugiadas na cidade de São Paulo exercem seu papel político na busca por direitos, aferindo a importância do lazer e da cultura para a recomposição da vida.	As atividades culturais e de lazer contribuíram para o senso de pertencimento, a preservação da identidade e a construção de conexões sociais das mulheres congolesas refugiadas, sobretudo por meio de amizades, passeios em família e do sentimento de liberdade. A autora adota concepção ampliada de participação política, como consciência e resistência cotidiana; os relatos de participação referem-se ao país de origem e descrevem engajamento indireto, limitado pelo medo.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Nº	Autor(a)	Título	Ano / Tipo / Instituição / Programa	Objetivo do estudo	Principais resultados
14	Santos, Rossana Oliveira dos	*Pole Dance*: construindo significados com o corpo — reflexões para a educação física	2022 / Dissertação / UFRN / Educação Física	Compreender o significado do *Pole Dance* para suas praticantes e como tais significados podem contribuir para reflexões sociocorporais na Educação Física.	As praticantes (18 mulheres e um homem) atribuíram ao *pole dance* sentidos de bem-estar (terapia, prazer e saúde) e de empoderamento (libertação de padrões de beleza, amor-próprio e superação), com alteração da autoimagem, maior satisfação corporal e fortalecimento da autoeficácia.
15	Sousa, Thallyson Daniel Pereira de	Mulheres e construção do direito à cidade: uma análise a partir do cotidiano de moradoras da periferia pobre de Ituiutaba-MG	2023 / Dissertação / UFU / Geografia	Analisar as desigualdades socioespaciais e de gênero vividas pelas mulheres na periferia pobre de Ituiutaba, identificando suas práticas insurgentes em busca do direito à cidade.	A centralidade do trabalho remunerado e não remunerado, a baixa mobilidade e a concentração dos equipamentos de lazer no centro configuram um “enclave” que restringe o cotidiano das moradoras. O tempo de não trabalho é passado majoritariamente em casa, por vezes mesclado ao cuidado com a família, e a fragmentação socioespacial enfraquece os laços sociais e aprofunda o isolamento, constituindo barreira ao direito à cidade.
16	Teodoro, Ellen Cunha	Mulheres na corrida: análise da experiência de viagem em mulheres praticantes de corrida de rua	2023 / Dissertação / UFMG / Estudos do Lazer	Compreender a experiência e as implicações que a viagem turística motivada pela corrida de rua tem para o desenvolvimento, as expectativas e a vida da mulher corredora.	As viagens motivadas pela corrida de rua foram descritas como experiências transformadoras nos planos físico, mental e social, favorecendo redes de sociabilidade e a construção identitária. As corredoras relatam barreiras financeiras, limitação de tempo e oposição familiar, que precisam ser negociadas para viabilizar a prática.
17	Tribulato, Cynthia Vanessa Constantin	Mulheres e cavalos: relações de poder que atravessam práticas equestres de profissionais da equoterapia	2024 / Dissertação / UEM/UEL / Educação Física	Analisar como os corpos das mulheres que atuam como profissionais da equoterapia são construídos em atividades equestres na relação interespécie (cavalo), frente às relações de poder.	As profissionais da equoterapia relatam que a relação de parceria com o cavalo lhes permite contestar a associação histórica entre feminilidade e fragilidade e subverter normas estéticas no ambiente de trabalho, conquistando respeito no espaço profissional. A experiência analisada é predominantemente de trabalho; o lazer equestre aparece de forma secundária.
18	Viana, Iara Félix	Mulheres negras e baile *funk*: sexualidade, violência e lazer	2013 / Dissertação / UFMG / Estudos do Lazer	Analisar o processo de construção social das feminilidades em um bairro popular favelizado, considerando suas relações com a violência e o poder nos momentos de lazer em bailes *funk*.	Os bailes *funk* constituem espaços de lazer, sociabilidade, prazer e transgressão nos quais adolescentes negras vivenciam formas de expressão que escapam, ainda que temporariamente, às restrições do cotidiano. Grupos de amigas funcionam como rede de apoio e proteção, ampliando a circulação pelo território diante das violências de gênero e policial.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Fonte: elaborado pelos autores, a partir dos registros recuperados na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD).

O Quadro 2 evidencia a heterogeneidade do corpus quanto aos objetivos e às populações estudadas — mulheres idosas, refugiadas, adolescentes, lésbicas, caiçaras e trabalhadoras rurais —, o que fundamenta a classificação por centralidade do lazer e natureza da experiência apresentada a seguir.

A codificação dos estudos segundo a centralidade do lazer, a natureza da experiência, as dimensões do empoderamento e a apreciação da qualidade metodológica é apresentada no Quadro 3. Quanto à centralidade, cinco estudos tomam o lazer como objeto principal, quatro como dimensão relevante de uma experiência social e nove como dimensão secundária ou contextual. Em três destes últimos, a experiência analisada é predominantemente de trabalho, (Lunardi; Farias; Tribulato). Na apreciação da qualidade metodológica, cinco estudos foram classificados como de confiança alta (Araújo; Lunardi; Rocha; Teodoro; Viana), dez como de confiança moderada e três como de confiança baixa (Quintanilha; B. Santos; R. Santos): em Quintanilha, as conclusões não retomam os objetivos nem declaram limitações; em B. Santos, parte expressiva do capítulo de resultados consiste em revisão teórica, não há limitações declaradas e as conclusões extrapolam os relatos; em R. Santos, a coleta por formulário *online* e *Instagram* limita a profundidade exigida pela abordagem fenomenológica adotada. As fragilidades mais frequentes foram a ausência de declaração de limitações, a pouca explicitação dos procedimentos de análise e conclusões que extrapolam os dados apresentados.

Quadro 3 — Matriz de codificação dos estudos incluídos

Nº	Estudo	Centralidade	Natureza	Interesse	D1	D2	D3	D4	D5	CASP
1	Araújo (2018)	III	LV	SO	○	●	○	○	—	A
2	Azevedo (2010)	II	LI	SO	○	—	—	○	○	M
3	Borges (2019)	I	LV	AR	●	●	○	●	○	M
4	Farias (2017)	III	LV	SO	—	—	—	—	—	M
5	Giancristoforo (2025)	III	LV	FE	●	●	—	●	○	M
6	Lunardi (2012)	III	LV	SO	○	—	—	—	—	A
7	Marques (2021)	III	LV	SO	●	○	—	●	—	M
8	Oliveira (2023)	II	LI	FE	●	●	—	●	○	M
9	Osorio (2015)	II	LI	FE	●	○	○	●	○	M
10	Quintanilha (2013)	III	AU	n.a.	—	—	—	—	—	B
11	Ribeiro (2018)	I	LI	EQ	●	●	○	●	○	M
12	Rocha (2022)	I	LV	AR	●	—	—	●	●	A
13	B. Santos (2024)	II	LV	SO	●	○	—	○	—	B
14	R. Santos (2022)	III	LV	FE	●	—	—	●	—	B
15	Sousa (2023)	III	AU	n.a.	—	—	—	—	—	M

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Nº	Estudo	Centralidade	Natureza	Interesse	D1	D2	D3	D4	D5	CASP
16	Teodoro (2023)	I	LV	FE	●	○	—	●	○	A
17	Tribulato (2024)	III	LV	FE	●	—	—	—	○	M
18	Viana (2013)	I	LV	SO	●	○	—	●	○	A
	Total				15 (3○)	**10 (5○)**	**4 (4○)**	**13 (3○)**	**10 (9○)**	5 A; 10 M; 3 B

Legenda: Centralidade do lazer — I: objeto principal; II: dimensão relevante de uma experiência social; III: dimensão secundária ou contextual. Natureza da experiência — LV: lazer vivido pelas participantes; LI: lazer vivido em contexto de intervenção (saúde, terapia, extensão ou programa social); AU: lazer documentado apenas como ausência ou barreiras. Atividades de trabalho não foram consideradas lazer (ver seção 2). Interesse cultural predominante — FE: físico-esportivo; AR: artístico; SO: social; EQ: equilíbrio entre diversos interesses, sem predominância; n.a.: não se aplica (lazer documentado apenas como ausência ou barreiras). Em Ribeiro, as oficinas contemplaram os interesses social, manual, artístico, físico-esportivo, virtual e turístico. Dimensões — D1: fortalecimento subjetivo; D2: autonomia decisória e temporal; D3: acesso a recursos e controle sobre eles; D4: participação coletiva; D5: transformação das relações de poder. ● identificada e sustentada pelos dados do estudo; ○ identificada parcialmente ou com limites explicitados pelo estudo; — não identificada. CASP: confiança alta (A), moderada (M) ou baixa (B).
Fonte: elaborado pelos autores (2026).

O fortalecimento subjetivo foi identificado em 15 estudos (parcialmente em três) e a participação coletiva em 13 (parcialmente em três). A autonomia decisória e temporal aparece em 10 estudos, sendo plenamente documentada em cinco; a transformação das relações de poder aparece em 10, mas é plenamente documentada em apenas um, de confiança alta (Rocha), sendo parcial nos demais; e o acesso a recursos e o controle sobre eles aparecem em quatro, sempre de forma parcial (Osorio; Araújo; Ribeiro; Borges). Dois estudos documentam sobretudo barreiras e privação de lazer, sem dimensões de empoderamento associadas ao lazer (Quintanilha; Sousa); foram mantidos porque atendem aos critérios de elegibilidade, uma vez que abordam essa relação pela via da privação de lazer, associada ao isolamento e à baixa autoestima, e sua exclusão introduziria viés de seleção pelo resultado.

A partir da matriz, os estudos foram agrupados em quatro configurações que relacionam as condições de acesso ao lazer e as formas de agência (Quadro 4); Quintanilha, que documenta o lazer apenas como ausência, não foi alocado em nenhuma delas. A configuração D reúne estudos em que o lazer das mulheres aparece de forma secundária, em contextos marcados pelo trabalho na oferta de serviços de lazer ou pela prática profissional (Lunardi; Farias; Tribulato), ou condicionado por circunstâncias econômicas que antecedem a fruição, como a aposentadoria e o BPC em Araújo.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Quadro 4 — Síntese analítica: condições de acesso e formas de agência

Configuração	Estudos	Condições de acesso	Formas de agência
A. Práticas corporais e esportivas	Osorio (2015); R. Santos (2022); Oliveira (2023); Teodoro (2023); Giancristoforo (2025)	Tempo e recursos próprios, negociados com a família; ambientes predominantemente masculinos; assédio	Predominantemente individual, sustentada por redes de pares
B. Grupos de convivência, oficinas e grupos culturais	Azevedo (2010); Ribeiro (2018); Borges (2019); Marques (2021)	Acesso mediado por programas, serviços de saúde ou coletivos; sobrecarga doméstica, isolamento e estigma	Coletiva, de apoio mútuo; política quando articulada a movimento social
C. Lazer, território e direito à cidade	Viana (2013); Rocha (2022); Sousa (2023); B. Santos (2024)	Insegurança e violência de gênero e policial; segregação territorial e falta de equipamentos; condição de refúgio	Coletiva e de contestação (Viana, 2013; Rocha, 2022); familiar e de sociabilidade (B. Santos, 2024); restringida pelo isolamento (Sousa, 2023)
D. Lazer secundário ao trabalho ou à condição econômica	Lunardi (2012); Farias (2017); Araújo (2018); Tribulato (2024)	Lazer restringido pela jornada de trabalho na oferta de serviços de lazer ou na prática profissional; benefícios previdenciários; divisão sexual do trabalho	Individual, na reorganização do tempo

Fonte: elaborado pelos autores a partir do Quadro 3.

O Quadro 4 indica que as formas coletivas de agência se concentram nas configurações B e C, enquanto nas configurações A e D predomina a agência individual, aspecto retomado na discussão a seguir.

4. Discussão

4.1 A pluralidade de espaços de lazer e as formas de participação das mulheres

As quatro configurações identificadas (Quadro 4) não se distribuem de modo homogêneo entre as dimensões do empoderamento. Os estudos indicam que os processos de empoderamento associados ao lazer se constroem em múltiplas esferas da vida social, mas com alcances distintos: predominam efeitos nos planos subjetivo e relacional, enquanto alterações nas relações de poder são menos frequentes e dependem das condições em que as práticas se realizam.

Observa-se, nesse conjunto de pesquisas, uma presença significativa de investigações que articulam práticas corporais, culturais e de lazer com processos de fortalecimento feminino. Estudos que analisam experiências relacionadas à dança (Osorio; R. Santos), à ginástica (Oliveira), à corrida de rua (Teodoro), ao jiu-jitsu (Giancristoforo), e ao baile *funk* (Viana) indicam que essas atividades podem constituir espaços importantes para a construção de sociabilidades, para o fortalecimento da autoestima e para a ampliação das possibilidades de participação das mulheres em

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

espaços historicamente marcados por desigualdades de gênero. Nesses contextos, as práticas corporais aparecem não apenas como atividades de lazer ou de promoção da saúde, mas também como arenas nas quais se produzem disputas simbólicas e se tensionam normas sociais que regulam os papéis de gênero (Viana; R. Santos; Giancristoforo). Desse modo, os efeitos documentados concentram-se no fortalecimento subjetivo, na constituição de redes entre praticantes e, em alguns casos, na ampliação da autonomia sobre o próprio tempo e a própria rotina (Oliveira; Teodoro; Giancristoforo); a transformação das relações de poder aparece nesses estudos apenas de forma parcial, restrita ao espaço da prática ou a episódios pontuais (Osorio; Oliveira; Teodoro; Giancristoforo).

Contudo, a literatura indica ser necessária cautela ao analisar o potencial emancipatório de práticas corporais. A participação no esporte e no lazer, por si só, não garante processos de empoderamento (Lim e Dixon); embora possa favorecer componentes intrapessoais relevantes, também pode reproduzir papéis tradicionais de gênero, especialmente quando não há um ambiente que estimule a reflexão crítica sobre o contexto sociopolítico. Além disso, observa-se, em discursos contemporâneos, a presença de abordagens alinhadas a perspectivas pós-feministas e neoliberais, que atribuem ao empoderamento uma aparência de emancipação individual, mas tendem a esvaziar sua dimensão estrutural e coletiva (Brice e Andrews).

Essa advertência encontra eco no próprio *corpus*: Lunardi demonstra que o turismo rural ampliou a autoestima, o reconhecimento social e a percepção de autonomia das mulheres sem, contudo, alterar o controle masculino sobre os recursos financeiros nem a divisão sexual do trabalho, produzindo mudanças nas relações de gênero insuficientes para garantir autonomia decisória. A ressalva feita por Lunardi encontra correspondência no conjunto do corpus (Quadro 3): nenhum estudo documenta plenamente a dimensão econômica do empoderamento associada ao lazer. Em Lunardi e Farias, a renda decorre do trabalho na oferta de serviços de lazer para terceiros e, por isso, não foi codificada como efeito do lazer; em Araújo, os benefícios previdenciários antecedem e possibilitam o lazer, sem dele resultar. Nos demais casos, o acesso a recursos aparece apenas de forma marginal, como os

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

cachês pequenos e esporádicos das apresentações artísticas (Borges), a venda ocasional de artesanato produzido nas oficinas (Ribeiro) e a proposta de trabalho em cooperativa para financiar as aulas de dança (Osorio), sem que se configure ampliação substantiva do acesso a recursos ou do controle sobre eles. Nessa perspectiva, o potencial do lazer como espaço de resistência depende de que a experiência ultrapasse a lógica neoliberal focada no indivíduo e se articule a formas de agência capazes de incidir sobre estruturas (Brice e Andrews).

Outro aspecto recorrente nas pesquisas analisadas refere-se à importância das experiências coletivas e comunitárias para os processos de empoderamento feminino no lazer. Os estudos apontam que as redes de apoio mútuo, a socialização, as conexões afetivas e o trabalho em rede constituem elementos importantes para potencializar a autoestima, fortalecer a autonomia e romper com situações de isolamento e restrição impostas pelas relações de gênero. Dessa forma, ainda que algumas pesquisas privilegiem trajetórias mais individualizadas e subjetivas, os resultados evidenciam a dimensão coletiva como elemento transversal aos processos de empoderamento.

A agência coletiva foi possibilitada em oficinas de lazer (Ribeiro), grupos e coletivos culturais (Rocha), grupos de convivência e movimentos sociais de pessoas idosas (Azevedo), redes de amigas e “bondes” nos territórios festivos (Viana) e as redes de amizade construídas por mulheres refugiadas no lazer (B. Santos). Esses espaços são apresentados como contextos favoráveis à construção de redes de apoio, à ampliação do capital social e ao compartilhamento de experiências entre as mulheres (Osorio; Ribeiro; Marques), contribuindo para o reconhecimento das desigualdades e para o fortalecimento de estratégias coletivas de enfrentamento cotidiano (Ribeiro; Rocha).

É preciso, contudo, distinguir participação coletiva, fortalecimento de vínculos e transformação das relações de poder. Apenas os blocos feministas de carnaval (Rocha) articulam a participação coletiva a formas organizadas de ação política capazes de alterar plenamente as relações de poder. Em Azevedo, a articulação entre os grupos de convivência e o movimento social de aposentados e pensionistas favoreceu a ruptura de papéis tradicionais de gênero, mas a ocupação de posições

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

de liderança decorre da participação política, e não das atividades de lazer, o que levou à sua classificação como parcial. Em B. Santos, a autora adota concepção ampliada de participação política, entendida como consciência política e resistência cotidiana; os relatos das entrevistadas sobre participação, contudo, referem-se ao país de origem e descrevem engajamento indireto e limitado pelo medo, sem documentar alteração nas relações de poder no Brasil. Nos demais, a dimensão coletiva expressa-se sobretudo como apoio mútuo e ampliação de vínculos, condição relevante, mas não suficiente, para a redistribuição de poder.

A partir da sistematização desses achados, observa-se que as experiências analisadas dialogam com as tipologias de interesses culturais do lazer propostas por Dumazedier e complementadas por Camargo, conforme os critérios descritos na seção 2. Mais do que categorias rígidas, essas tipologias se inter-relacionam e servem como base analítica para evidenciar a presença expressiva de investigações voltadas aos interesses físico-esportivos (seis estudos, um dos quais entre os cinco que tomam o lazer como objeto principal) — materializados em práticas como corrida, lutas, ginástica e dança, esta última na interseção com os interesses artísticos, e associados a processos de empoderamento e à ocupação de espaços historicamente masculinizados (Osorio; R. Santos; Oliveira; Teodoro; Tribulato; Giancristoforo). Os interesses artísticos e sociais — presentes em experiências como o carnaval, as rodas de ciranda, o baile *funk* e as oficinas comunitárias — articulam-se à construção de identidades e ao fortalecimento de vínculos (Ribeiro; Borges) e, em parte deles, a dimensões políticas do lazer, configurando-se como espaços de autonomia coletiva, resistência e reivindicação do direito à cidade (Viana; Rocha). O deslocamento turístico, por sua vez, aparece associado à prática físico-esportiva como vivência transformadora (Teodoro).

Em contraste com essa centralidade das práticas corporais e da sociabilidade ativa, o interesse intelectual do lazer não figurou como objeto central em nenhum dos estudos incluídos, conforme a classificação adotada. Ele aparece, contudo, como dimensão secundária em ao menos dois trabalhos, nos quais a reflexão crítica e a discussão coletiva integram a própria experiência, sem constituir seu interesse principal: os Círculos de Cultura de inspiração freiriana (Marques) e a Ginástica para

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Todos orientada pela pedagogia de Paulo Freire (Oliveira). Esse resultado deve ser interpretado à luz da estratégia de busca, que pode não ter recuperado estudos sobre práticas intelectuais de lazer que não empregam os termos “lazer” ou “empoderamento”; trata-se, portanto, de uma ausência no *corpus* analisado, e não necessariamente na produção acadêmica brasileira em sentido amplo.

Historicamente, a consolidação do lazer esteve associada à valorização das práticas corporais, em um contexto em que o próprio lazer, situado no tempo de não trabalho, se estruturava predominantemente a partir de atividades físicas e recreativas, frequentemente vinculadas a processos de organização e regulação dos corpos no espaço social (Camargo; Marcellino).

Quando essa configuração é articulada ao debate sobre empoderamento de mulheres, torna-se ainda mais significativa, na medida em que os corpos femininos foram e permanecem alvo de maior regulação social. A discussão sobre os interesses intelectuais do lazer e sua reconfiguração contemporânea é desenvolvida por Pires e Antunes, cujo argumento sugere a pertinência de investigações sobre essa dimensão do lazer.

A vinculação de metade dos trabalhos a programas de Educação Física e de Estudos do Lazer ajuda a compreender a centralidade das práticas corporais no *corpus*. Contudo, considerando que o lazer se configura como fenômeno transversal, que atravessa diferentes dimensões da vida social e pode ser investigado por múltiplos campos do conhecimento, seria esperado que outras áreas também estivessem mais representadas. A presença pontual de outras áreas indica que essa transversalidade existe, mas ainda de forma dispersa e pouco sistemática. Desse modo, a baixa centralidade do lazer de caráter intelectual no *corpus* pode refletir tanto a composição disciplinar dos programas quanto a herança histórica do campo, hipóteses que demandam investigação com estratégias de busca mais amplas.

4.2 As múltiplas barreiras ao lazer: gênero, sexualidade, envelhecimento e a construção do empoderamento feminino

A análise dos dados revelou que as experiências de lazer das participantes são atravessadas por múltiplos condicionantes sociais que influenciam tanto o acesso ao lazer quanto os processos de construção do empoderamento feminino.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Entre os principais aspectos identificados nas teses e dissertações destacam-se as desigualdades relacionadas à vivência da sexualidade (Marques), ao envelhecimento (Azevedo; Araújo; Borges; Oliveira), à migração e ao refúgio (B. Santos), às desigualdades urbanas e territoriais (Viana; Ribeiro; Sousa), à racialização (Viana; Borges), ao sofrimento psíquico associado à privação de lazer (Quintanilha) e às relações de gênero no mundo do trabalho (Lunardi; Farias). Longe de operarem de forma isolada, esses elementos articulam-se e produzem barreiras que limitam a participação das mulheres em práticas de lazer, ao mesmo tempo em que evidenciam estratégias de resistência, negociação e afirmação de autonomia.

No eixo da sexualidade, Marques mostra que, diante do preconceito vivido na família, no convívio social e no trabalho, mulheres lésbicas recorrem às redes de amizade e aos momentos de lazer como táticas de promoção da saúde e de enfrentamento do estigma.

No eixo da migração e do refúgio, o lazer familiar e de sociabilidade de mulheres congolesas refugiadas — passear com os filhos, conhecer a cidade, fazer amigos —, vivido por várias como novidade em relação ao país de origem, sustenta o senso de pertencimento e a preservação da identidade (B. Santos).

No eixo do envelhecimento, quatro estudos convergem: a ciranda (Borges), a Ginástica para Todos (Oliveira) e os grupos de convivência (Azevedo) ampliam a presença das mulheres idosas para além do ambiente doméstico e favorecem processos de conscientização, enquanto o maior tempo disponível na velhice, sustentado pela aposentadoria ou pelo BPC, é limitado pelo cuidado dos netos (Araújo).

No eixo das desigualdades urbanas e territoriais, os estudos contrastam o isolamento das moradoras da periferia, cujo tempo de não trabalho se restringe à casa (Sousa), com a circulação de adolescentes negras amparada em grupos de amigas nos bailes *funk* (Viana).

No eixo da saúde mental, Quintanilha documenta a privação de lazer associada ao sofrimento psíquico, a ponto de o álcool aparecer como “única opção de atividade de lazer” (61); os avanços relatados decorrem do grupo terapêutico, e não do lazer, e o estudo, qualitativo e produzido em contexto de intervenção, não permite estabelecer

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

relação causal entre ausência de lazer e desempoderamento.

A organização por eixos, contudo, não deve obscurecer a articulação entre os marcadores sociais. Em Borges, envelhecimento, raça e pobreza se combinam: as participantes são mulheres idosas, negras e pobres, e a ciranda é vivida como espaço de reconstrução de uma identidade que a velhice e a negritude tendiam a subalternizar. Em Viana, gênero, raça, idade e território se articulam nas experiências de adolescentes negras de um bairro favelizado, cujo lazer é atravessado simultaneamente pela violência de gênero e pela violência policial. Em B. Santos, a condição de refugiada articula-se ao gênero na reconstrução da vida em outro país, e o lazer e a cultura tornam-se meios de preservação identitária e de inserção social. Já Araújo e Lunardi mostram como classe e renda condicionam o tempo disponível para o lazer. Essas articulações indicam que as condições de acesso ao lazer — e, portanto, suas possibilidades de contribuir para processos de empoderamento — não resultam da soma de desvantagens isoladas, mas de configurações específicas de gênero, raça, classe, idade, território e sexualidade.

Além da contestação antipatriarcal dos blocos de carnaval (Rocha), outros estudos documentam formas parciais de contestação, restritas a âmbitos específicos ou a episódios pontuais: a articulação entre grupos de convivência e movimento social (Azevedo); a subversão da associação entre feminilidade e fragilidade nas práticas equestres (Tribulato); a desconstrução de padrões de subordinação associados à velhice e à negritude (Borges); a participação de alunas de oficinas de lazer em um panelaço diante da prefeitura (Ribeiro); a saída do espaço doméstico, representada como transgressora (Osorio); o desafio a estereótipos de gênero (Oliveira); a ocupação de espaços de predominância masculina (Teodoro; Giancristoforo); e a resistência ao modelo patriarcal nos bailes funk (Viana); nesses casos, a transformação das relações de poder é parcial. Em sentido inverso, Sousa mostra que, na ausência de equipamentos de lazer próximos e de mobilidade, o isolamento das moradoras da periferia restringe a própria possibilidade de ação coletiva. Juntos, esses estudos sugerem que a alteração nas relações de poder tende a ocorrer quando a experiência de lazer se articula a ações que confrontam concretamente as restrições espaciais, corporais e institucionais impostas às mulheres.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

O empoderamento, afinal, não se reduz a uma dimensão subjetiva, como uma sensação individual de bem-estar; constitui-se como processo relacional e histórico que exige transformações materiais nas relações de poder, incidindo sobre as condições concretas de acesso, permanência e reconhecimento das mulheres na vida social e, em particular, na prática cotidiana.

Embora o lazer seja um direito social e um campo potencial de empoderamento, o acesso a esse tempo é perpassado por profundas desigualdades estruturais (Gomes; Bonalume et al.). A produção acadêmica aponta que a apropriação do lazer pelas mulheres esbarra em fronteiras invisíveis, marcadas fundamentalmente pela sobrecarga do trabalho doméstico e pela economia do cuidado (Teodoro; Giancristoforo). Estudos em contextos diversos, como o cotidiano das moradoras da periferia urbana (Ribeiro; Borges; Sousa), das comunidades tradicionais (Farias) , das famílias rurais (Lunardi) e das mulheres idosas (Araújo), indicam que o tempo da mulher é historicamente consumido pelas obrigações familiares e por múltiplas jornadas. Esse cenário resulta em um encurtamento da vida cotidiana que restringe as oportunidades de vivência do tempo livre (Sousa), fazendo com que muitas mulheres naturalizem os serviços domésticos ou o próprio cuidado com terceiros como sendo o seu único lazer (Ribeiro; Sousa). Essa naturalização evidencia uma barreira subjetiva ao empoderamento, em que a identidade feminina é tão profundamente vinculada ao "ser-para-o-outro" que a própria noção de tempo para si (autonomia temporal) é obscurecida por obrigações sociais travestidas de satisfação pessoal.

Observa-se, ainda, uma presença significativa de investigações que articulam a busca pelo lazer com a necessidade de enfrentamento do controle patriarcal e familiar. Estudos que analisam experiências relacionadas à corrida de rua (Teodoro), às brincadeiras de roda (Borges) e às práticas de lutas marciais (Giancristoforo) indicam que a decisão de dedicar um tempo a si mesma muitas vezes exige desobedecer a normativas socioculturais. Nesses contextos, as mulheres relatam a necessidade de negociar ou confrontar a oposição de maridos e as demandas de cuidado de filhos e netos para conseguir usufruir de suas práticas corporais e viagens de lazer (Borges; Teodoro). Assim, a busca pelo lazer não aparece apenas como

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

momento de descanso ou diversão, mas também como ato de resistência no qual as mulheres tensionam as regras do espaço doméstico em prol de sua saúde, liberdade e autonomia (Borges; Teodoro; Giancristoforo).

Outro aspecto recorrente refere-se à insegurança, ao assédio e ao medo que limitam a mobilidade e o acesso feminino aos espaços públicos de lazer (Sousa). Esses ambientes da cidade são frequentemente apontados como cenários excludentes, nos quais a violência de gênero opera como barreira concreta à fruição da vida urbana (Sousa; Teodoro). Nesses estudos, convém distinguir três planos: as restrições objetivas, como a violência de gênero e policial nos territórios (Viana) e a ausência de equipamentos de lazer na periferia (Sousa); a percepção de risco, expressa no assédio relatado durante os treinos e no medo de ocupar a rua sozinhas (Teodoro; Giancristoforo); e as estratégias de proteção construídas pelas próprias mulheres, como a circulação em grupos de amigas (Viana) e a ocupação coletiva da cidade pelos blocos (Rocha). Esses elementos indicam que, para muitas das participantes, usufruir da cidade e do tempo livre envolve a negociação contínua do risco, frequentemente sustentada por estratégias coletivas que conferem a essa fruição uma dimensão coletiva (Viana) e, no caso dos blocos, política (Rocha).

Porter considera a segurança condição preliminar para a superação das barreiras de gênero, uma vez que a apropriação do tempo livre e do espaço urbano esbarra na insegurança e na violência, que afetam desproporcionalmente as mulheres. Os estudos analisados sugerem, contudo, que a relação entre segurança e empoderamento não é unidirecional: em vez de apenas aguardarem condições prévias de segurança, as mulheres constroem, nas próprias vivências de lazer, redes de proteção e ações em grupo (Viana; Rocha), que lhes permitem reimaginar a segurança em seus próprios termos e reivindicar o direito à cidade (Porter).

5. Considerações Finais

A presente revisão sistemática teve como objetivo mapear e analisar a produção acadêmica brasileira de teses e dissertações acerca das relações entre o empoderamento feminino e as vivências de lazer. Os resultados indicam que, no *corpus* analisado, as experiências de lazer associam-se sobretudo ao fortalecimento subjetivo, nas dimensões cognitiva e psicológica do empoderamento, e à participação

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

coletiva das mulheres, enquanto a ampliação da autonomia sobre o tempo, o acesso a recursos e a transformação das relações de poder, expressão plena da dimensão política, são documentados em menor número de estudos e, com frequência, com limites explícitos.

A análise do conjunto das pesquisas indica que o lazer pode ultrapassar a noção de mero tempo livre, descanso ou entretenimento, configurando-se como campo estratégico de resistência, no qual práticas físico-esportivas, culturais e sociais operam como importantes espaços de sociabilidade, de desenvolvimento de autoconfiança e de ocupação do espaço público pelas mulheres. A transformação das relações de poder, contudo, foi plenamente documentada em um único estudo, no qual as experiências de lazer se articularam a formas organizadas de ação coletiva e política. A dimensão econômica, por sua vez, não foi plenamente documentada em nenhum estudo, aparecendo apenas de forma parcial e marginal; no *corpus*, quando há renda, ela provém do trabalho ou de benefícios previdenciários, e não das vivências de lazer das próprias mulheres.

Esta revisão apresenta limitações. A busca restringiu-se à BDTD e aos termos “lazer” e “empoderamento”, o que privilegia a precisão em detrimento da sensibilidade e pode ter deixado de recuperar estudos que investigam fenômenos afins com outros descritores, como autonomia, agência ou emancipação, ou que não mencionam o lazer no resumo. Por isso, os achados descrevem o *corpus* analisado e não devem ser generalizados para o conjunto da produção acadêmica brasileira.

Os resultados apresentados dialogam com a literatura internacional ao reafirmar que o empoderamento feminino no lazer não se configura como processo automático, mas como construção social situada, dependente de condições estruturais, oportunidades e formas de agência coletiva. Ao mesmo tempo, o *corpus* brasileiro destaca a centralidade das práticas coletivas, culturais e corporais como espaços de resistência e de construção de autonomia, aspecto cuja especificidade em relação a outros contextos demandaria estudos comparativos.

A ausência do interesse intelectual como objeto central sugere a pertinência de ampliar o escopo analítico do campo, de modo a contemplar outras formas de vivência do tempo livre que também podem contribuir para o desenvolvimento da autonomia e

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

da participação social das mulheres.

Diante desses achados, recomenda-se o avanço de investigações que explorem de maneira mais aprofundada as relações entre lazer, gênero e empoderamento em diferentes contextos sociais, considerando a diversidade de experiências femininas e os múltiplos marcadores de desigualdade. Destaca-se, ainda, a importância de estudos que incorporem abordagens interseccionais e que ampliem as fontes de análise, incluindo outras bases de dados e descritores correlatos ao empoderamento e outras produções científicas, de modo a fortalecer a compreensão do fenômeno em escala mais ampla. Recomendam-se, em particular, investigações que examinem as dimensões econômica e política do empoderamento em experiências nas quais o lazer seja objeto principal, pouco documentadas no *corpus*.

Por fim, as experiências de lazer podem contribuir para processos de fortalecimento feminino, desde que consideradas as condições que possibilitam, ou limitam, sua realização, reafirmando a necessidade de políticas e práticas que ampliem o acesso, a segurança e a equidade no usufruto do tempo livre.

Referências

Araújo, Cristiane Alessandra Domingos de. *Ser idoso, sexualidade e cuidados preventivos no atual cenário da maior longevidade e envelhecimento populacional: estudo de caso no município de Natal/RN*. 2018. Universidade Federal de Minas Gerais, Tese de Doutorado em Demografia.

Autor et al. [Referência omitida para avaliação às cegas].

Azevedo, Eulália Lima. *Um palco de múltiplas vozes: a nova invenção dos/as idosos/as em luta pela cidadania*. 2010. Universidade Federal da Bahia, Tese de Doutorado em Ciências Sociais.

Bonalume, Cláudia Regina, et al. “Mulheres, trabalho e lazer no Brasil: entre tempos, gostos, desejos e a fruição de um direito.” *Revista Estudos Feministas*, vol. 31, no. 2, 2023, e83799.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Borges, Raquel de Magalhães. *EnvelheSer em Meninas de Sinhá*. 2019. Universidade Federal de Minas Gerais, Tese de Doutorado em Estudos do Lazer.

Brajša-Žganec, Andreja, et al. “Quality of Life and Leisure Activities: How Do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being?” *Social Indicators Research*, vol. 102, 2011, pp. 81-91.

Brasil. *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Senado Federal, 1988.

Braun, Virginia, e Victoria Clarke. “Using Thematic Analysis in Psychology.” *Qualitative Research in Psychology*, vol. 3, no. 2, 2006, pp. 77-101.

Brice, Julie, e David L. Andrews. “SheBelieves, but Does She? Complicating White Women's Understandings of the Postfeminist-Neoliberal Empowerment Discourse.” *Leisure Sciences*, vol. 41, no. 1-2, 2019, pp. 127-44.

Camargo, Luiz Octávio de Lima. *O que é lazer?* Brasiliense, 1986.

Cao, Benito. “Women’s Empowerment in the Global South.” *Journal of the Indian Ocean Region*, vol. 13, no. 1, 2017, pp. 119-24.

Critical Appraisal Skills Programme. *CASP Qualitative Checklist*. CASP UK, 2018, casp-uk.net/casp-tools-checklists/. Acesso em 22 out. 2026.

Dumazedier, Joffre. *Sociologia empírica do lazer*. Perspectiva, 1979.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Farias, Maria Morena Pinto Martins. *Mulheres da Praia do Sono: um estudo sobre gênero, turismo e sustentabilidade no litoral sul do Rio de Janeiro*. 2017. Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Dissertação de Mestrado em Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade.

Giancristoforo, Luciana Neder. *A mulher na arte suave: uma análise fenomenológica da participação feminina no jiu-jitsu brasileiro*. 2025. Universidade de São Paulo, Dissertação de Mestrado em Ciências.

Gomes, Christianne Luce. “Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura.” *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, vol. 1, no. 1, 2014, pp. 3-20.

Kabeer, Naila. “Resources, Agency, Achievements: Reflections on the Measurement of Women’s Empowerment.” *Development and Change*, vol. 30, no. 3, 1999, pp. 435-64.

Lim, So Youn, e Marlene A. Dixon. “A Conceptual Framework of Sport Participation and Women's Empowerment.” *Managing Sport and Leisure*, vol. 22, no. 5, 2018, pp. 400-13.

Lunardi, Raquel. *Mudanças nas relações de trabalho e gênero no turismo rural*. 2012. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Tese de Doutorado em Desenvolvimento Rural.

Machi, Lawrence A., e Brenda T. McEvoy. *The Literature Review: Six Steps to Success*. Corwin Press, 2016.

Marcellino, Nelson Carvalho. *Estudos do lazer: uma introdução*. Autores Associados, 2002.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Marques, Lorraine Cichowicz. *Vulnerabilidade e promoção da saúde: perspectivas de mulheres lésbicas em Círculos de Cultura virtuais*. 2021. Universidade Federal de Santa Catarina, Dissertação de Mestrado em Enfermagem.

Mayor, Sarah Teixeira Soutto, e Hélder Ferreira Isayama. "O lazer do brasileiro: sexo, estado civil e escolaridade." *Lazer no Brasil: representações e concretizações das vivências cotidianas*, organizado por Hélder Ferreira Isayama e Edmur Antonio Stoppa, vol. 1, Autores Associados, 2017, pp. 19-36.

Oliveira, Michelle Ferreira de. *'Mulher, não te deixes castrar': de Freire às Coras pela Ginástica para Todos*. 2023. Universidade Estadual de Campinas, Tese de Doutorado em Educação Física.

Organização das Nações Unidas. *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. ONU, 1948.

Osorio, Gina Paola Ardila. *Possibilidades e limites da dança para o empoderamento das mulheres: um olhar da saúde coletiva*. 2015. Universidade de São Paulo, Dissertação de Mestrado em Saúde Coletiva.

Page, Matthew J., et al. "The PRISMA 2020 Statement: An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews." *BMJ*, vol. 372, 2021, n71.

Petticrew, Mark, e Helen Roberts. *Systematic Reviews in the Social Sciences: A Practical Guide*. Blackwell Publishing, 2006.

Pires, Giovani De Lorenzi, e Sônia Eliane Antunes. "Revisitando os interesses intelectuais do lazer mediante as inovações tecnológicas de informação/comunicação." *Lazer e cultura*, organizado por Nelson Carvalho Marcellino, Alínea, 2007.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Porter, Elisabeth. “Rethinking Women's Empowerment.” *Journal of Peacebuilding & Development*, vol. 8, no. 1, 2013, pp. 1-14.

Quintanilha, Elen Lucena. *Cuidados em saúde mental pelo programa de saúde da família: análise qualitativa de uma terapia de grupo para mulheres*. 2013. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Dissertação de Mestrado em Ciências Médicas.

Ribeiro, Claudia. *Oficinas de lazer e suas contribuições para o aumento do capital social e empoderamento de mulheres*. 2018. Universidade Católica de Brasília, Dissertação de Mestrado em Educação Física.

Rocha, Poliana Gonzaga. *Carnaval das “mina”: resistência feminista no carnaval de Belo Horizonte*. 2022. Universidade Federal de Minas Gerais, Tese de Doutorado em Estudos do Lazer.

Santos, Bárbara Cardoso da Costa. *Consciência política, gênero e refúgio em São Paulo: a experiência de mulheres congolesas*. 2024. Universidade de São Paulo, Dissertação de Mestrado em Estudos Culturais.

Santos, Rossana Oliveira dos. *Pole Dance: construindo significados com o corpo — reflexões para a Educação Física*. 2022. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Dissertação de Mestrado em Educação Física.

Sardenberg, Cecília M. B. “Conceituando ‘empoderamento’ na perspectiva feminista.” *I Seminário Internacional Trilhas do Empoderamento de Mulheres*, Projeto TEMPO/NEIM/UFBA, 2006.

Schwartz, Gisele Maria. “O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier.” *Licere*, vol. 6, no. 2, 2003, pp. 23-31.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/09/2026 - **Accepted:** 24/10/2026
Vol: 13.22
DOI: 10.66104/fmytxe36
Pages: 1-13

Sharaunga, Stanley, et al. “Conceptualisation and Measurement of Women's Empowerment Revisited.” *Journal of Human Development and Capabilities*, vol. 20, no. 1, 2019, pp. 1-25.

Sousa, Thallyson Daniel Pereira de. *Mulheres e construção do direito à cidade: uma análise a partir do cotidiano de moradoras da periferia pobre de Ituiutaba-MG*. 2023. Universidade Federal de Uberlândia, Dissertação de Mestrado em Geografia.

Stromquist, Nelly P. “Education as a Means for Empowering Women.” *Rethinking Empowerment: Gender and Development in a Global/Local World*, organizado por Jane L. Parpart et al., Routledge, 2002, pp. 22-38.

Teodoro, Ellen Cunha. *Mulheres na corrida: análise da experiência de viagem em mulheres praticantes de corrida de rua*. 2023. Universidade Federal de Minas Gerais, Dissertação de Mestrado em Estudos do Lazer.

Tribulato, Cynthia Vanessa Constantin. *Mulheres e cavalos: relações de poder que atravessam práticas equestres de profissionais da equoterapia*. 2024. Universidade Estadual de Maringá, Dissertação de Mestrado em Educação Física.

Viana, Iara Félix. *Mulheres negras e baile funk: sexualidade, violência e lazer*. 2013. Universidade Federal de Minas Gerais, Dissertação de Mestrado em Estudos do Lazer.