

BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE MULHERES BRASILEIRAS: EVIDÊNCIAS E DESAFIOS

Mariana de Fátima Madureira¹;

¹Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ), Divinópolis, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/5720250373588526>

Maira de Castro Lima².

²Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ), Divinópolis, Minas Gerais

<http://lattes.cnpq.br/2432084097457267>

RESUMO: A prática de atividade física apresenta distribuição desigual entre homens e mulheres no Brasil, com maior prevalência de prática insuficiente e menor participação das mulheres em alguns contextos, especialmente no tempo livre. Este capítulo teve como objetivo discutir as principais barreiras à prática de atividade física entre mulheres brasileiras, considerando fatores individuais, sociais, familiares, socioeconômicos e ambientais. Foi realizada uma revisão narrativa, a partir de busca não sistemática, priorizando estudos brasileiros publicados entre 2021 e 2026 e trabalhos anteriores considerados relevantes para o tema. As evidências apontam que cansaço, falta de companhia e apoio, responsabilidades domésticas e familiares, insegurança, dificuldades financeiras, limitações de acesso e barreiras relacionadas a determinadas fases da vida podem restringir as oportunidades para a prática. Os estudos também mostram que essas barreiras não são uniformes e podem variar conforme a idade, as condições socioeconômicas, a fase da vida e o contexto de prática. A promoção da atividade física entre mulheres deve considerar não apenas aspectos individuais, mas também as condições sociais e ambientais que interferem em suas oportunidades de participação.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física. Mulheres. Barreiras.

BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY AMONG BRAZILIAN WOMEN: EVIDENCE AND CHALLENGES

ABSTRACT: Physical activity is unequally distributed between men and women in Brazil, with women showing a higher prevalence of insufficient physical activity and lower participation in some contexts, particularly during leisure time. This chapter aimed to discuss the main barriers to physical activity among Brazilian women, considering individual, social, family, socioeconomic, and environmental factors. A narrative review was conducted using

a non-systematic search, prioritizing Brazilian studies published between 2021 and 2026 as well as earlier studies considered relevant to the topic. Evidence indicates that fatigue, lack of companionship and support, domestic and family responsibilities, safety concerns, financial difficulties, access limitations, and barriers related to specific stages of life may restrict opportunities for physical activity. The studies also show that these barriers are not uniform and may vary according to age, socioeconomic conditions, stage of life, and context of practice. Physical activity promotion among women should consider not only individual factors but also the social and environmental conditions that influence their opportunities for participation.

KEYWORDS: Physical activity. Women. Barriers.

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física contribui para a saúde ao longo da vida e está relacionada à prevenção de doenças crônicas e à redução do risco de morte, possibilitando diversos benefícios para a saúde mental, a função cognitiva e o sono (WHO, 2020).

A prática insuficiente de atividade física constitui fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (Moreno *et al.*, 2026). No Brasil, esse comportamento tem sido mais frequente entre as mulheres e essa diferença em relação aos homens tem se mantido ao longo dos anos (Moreno *et al.*, 2026). Apesar da participação em atividade física no tempo livre ter aumentado nos últimos anos, com crescimento mais acentuado entre as mulheres e redução da diferença em relação aos homens, os níveis de participação entre elas permaneceram inferiores durante o período analisado (Gonçalves *et al.*, 2026).

Essa desigualdade precisa ser analisada considerando que a participação em atividade física pode ser influenciada por fatores pessoais, sociais e ambientais (Christofolletti *et al.*, 2022). No caso das mulheres, os papéis de gênero e as oportunidades de prática também precisam ser considerados (Evedove; Guariglia; Loch, 2024).

Diante desse cenário, torna-se importante reunir as evidências disponíveis sobre as barreiras enfrentadas pelas mulheres brasileiras de forma a contribuir para ampliar a compreensão dos fatores que dificultam sua participação em atividades físicas e para orientar ações de promoção da saúde mais sensíveis às suas diferentes realidades.

OBJETIVO

Discutir as principais barreiras à prática de atividade física por mulheres brasileiras descritas na literatura científica, considerando fatores individuais, sociais, familiares, socioeconômicos e ambientais, bem como apontar lacunas e implicações para ações de promoção da saúde.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura, de caráter exploratório e descritivo, realizada por meio de busca não sistemática. Esse tipo de revisão permite examinar a produção científica sobre determinado tema, reunindo diferentes estudos para apresentar o conhecimento disponível e apontar questões que ainda precisam ser aprofundadas (Ferrari, 2015). A identificação das publicações foi realizada em setembro de 2026, por meio de buscas direcionadas no PubMed e na SciELO, complementadas por busca na web e consulta aos sites dos periódicos. Foram utilizadas combinações de termos relacionados a “atividade física”, “exercício físico”, “mulheres”, “barreiras”, “facilitadores”, “gênero”, “desigualdades” e “Brasil”, assim como seus correspondentes em inglês.

Foram considerados, principalmente, artigos publicados entre 2021 e 2026, com dados da população brasileira ou relacionados ao contexto brasileiro, que abordassem barreiras, desigualdades ou condições de participação das mulheres na prática de atividade física. Também foram considerados estudos que incluíam homens e mulheres quando apresentavam resultados separados para esses grupos ou informações pertinentes às mulheres, bem como revisões que contribuíssem diretamente para a compreensão do tema. Estudos anteriores ao período estabelecido foram incluídos quando apresentavam contribuição relevante para a discussão. Foram excluídas publicações que não apresentavam informações relacionadas aos objetivos desta revisão.

Não foi realizada síntese sistemática dos resultados. Os estudos selecionados foram analisados de acordo com sua pertinência ao objetivo da revisão e organizados em eixos temáticos a partir das principais barreiras identificadas na literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que as barreiras à prática de atividade física são multidimensionais e não se restringem aos fatores individuais. Essas barreiras envolvem aspectos pessoais, sociais e ambientais e podem variar conforme o contexto e as características das populações investigadas (Christofolletti *et al.*, 2022). A partir dessa perspectiva, os resultados e sua discussão foram organizados em tópicos relacionados às principais barreiras identificadas entre as mulheres nos estudos selecionados.

Cansaço, falta de companhia e barreiras pessoais

O cansaço aparece de forma recorrente entre as barreiras relatadas pelas mulheres para a prática de atividade física. Essa percepção pode estar relacionada às demandas da rotina diária como trabalho, deslocamento e atividades domésticas, que podem reduzir a disposição e o tempo disponível para a atividade física no lazer (Vieira; Silva, 2021; Souza *et al.*, 2022).

A falta de companhia também é citada de maneira consistente na literatura. Entre usuários da Atenção Primária à Saúde, essa barreira foi relatada com maior frequência pelas mulheres e discutida pelos autores em relação à falta de apoio, especialmente do parceiro (Souza *et al.*, 2022). Em outro estudo, realizado exclusivamente com mulheres atendidas na Atenção Básica, a falta de companhia também se destacou, juntamente com a falta de energia, cansaço ou desmotivação (Gomes *et al.*, 2019).

No estudo de Vieira e Silva (2021), outras barreiras mais frequentes entre as mulheres foram a falta de habilidades físicas, a falta de interesse e a preocupação com a aparência. Os autores discutem que a percepção de falta de habilidades físicas pode estar relacionada tanto a características individuais e às experiências vividas quanto à ausência de experiências anteriores com atividade física no lazer. A falta de interesse é apresentada como uma barreira do domínio comportamental, enquanto a preocupação com a aparência pode estar relacionada à insatisfação com a autoimagem diante de estereótipos corporais.

Responsabilidades domésticas, familiares e disponibilidade de tempo

As tarefas domésticas e os compromissos familiares aparecem como barreiras importantes à atividade física no lazer entre as mulheres. Essas dificuldades foram observadas por Vieira e Silva (2021), que relacionaram esse resultado aos diferentes papéis sociais historicamente atribuídos a homens e mulheres. O acúmulo de responsabilidades domésticas e familiares pode reduzir o tempo disponível para atividades realizadas no lazer e também contribuir para o cansaço.

Os papéis de gênero podem influenciar as oportunidades de prática de atividade física, uma vez que a distribuição do tempo também é afetada pelas responsabilidades socialmente atribuídas às mulheres no trabalho doméstico e no cuidado de outras pessoas (Evedove; Guariglia; Loch, 2024).

Em uma revisão da literatura sobre mulheres com dupla jornada, Oliveira, Câmara e Granado (2026) destacam que a sobreposição entre trabalho remunerado, atividades domésticas e responsabilidades familiares pode gerar sobrecarga e reduzir o tempo disponível para o autocuidado e o exercício físico.

Segurança, acesso e condições econômicas

As condições do ambiente também podem interferir nas oportunidades de prática de atividade física no lazer. Entre as mulheres, foram relatadas com maior frequência barreiras relacionadas à insegurança ambiental e à falta de recursos financeiros (Vieira; Silva, 2021).

As dificuldades de acesso também aparecem quando são considerados os programas públicos de atividade física. Entre pessoas que conheciam a existência desses programas, mas não participavam deles, a distância do domicílio e os problemas de saúde

ou incapacidade física foram relatados com maior frequência pelas mulheres (Santos *et al.*, 2026).

Em âmbito nacional, houve aumento do acesso percebido a espaços públicos para a prática de atividade física e do conhecimento sobre programas públicos entre 2013 e 2019. O acesso aos espaços, porém, permaneceu mais frequente entre pessoas de melhor condição socioeconômica e a participação nos programas públicos continuou baixa. Entre as mulheres, o conhecimento e a participação nesses programas foram maiores do que entre os homens (Wendt *et al.*, 2021).

Apesar do maior conhecimento dos programas entre as mulheres, a baixa participação observada na população e as desigualdades socioeconômicas no acesso aos espaços mostram que a existência dessas iniciativas não acarreta, necessariamente, em oportunidade de prática para todos da mesma forma (Wendt *et al.*, 2021).

Barreiras em diferentes fases da vida

As barreiras à prática de atividade física podem variar de acordo com a idade e com determinadas fases da vida. Entre mulheres que não participavam de um programa de exercícios físicos ofertado pela Atenção Básica, foram observadas diferenças nas barreiras relatadas segundo a faixa etária (Gomes *et al.*, 2019).

Entre as mulheres com 60 anos ou mais, foram mais frequentes barreiras como falta de energia, medo de lesão ou queda, percepção de ter saúde ruim para se exercitar, falta de persistência e incontinência urinária. Entre aquelas com menos de 59 anos, a falta de dinheiro foi relatada com maior frequência (Gomes *et al.*, 2019).

Além das diferenças segundo a idade, determinadas fases da vida podem trazer barreiras específicas à prática de atividade física. Na gestação, por exemplo, foram identificados receios relacionados à segurança da atividade física, como medo de aborto espontâneo, sangramento, contrações ou de causar malformações no bebê, além da falta de acesso a informações confiáveis e de apoio dos profissionais de saúde sobre a prática durante a gravidez (Gonçalves *et al.*, 2024).

Embora os estudos brasileiros permitam identificar diferentes barreiras à prática de atividade física, ainda há necessidade de investigações que aprofundem como essas barreiras são vivenciadas em diferentes contextos e fases da vida. A literatura apresenta predomínio de estudos transversais e as evidências sobre barreiras e facilitadores nem sempre permitem conclusões consistentes para grupos específicos (Christofolletti *et al.*, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora estudos recentes indiquem aumento da participação das mulheres em alguns contextos de atividade física, elas ainda apresentam menores níveis de participação em relação aos homens, especialmente no tempo livre. Essa desigualdade, entretanto, não pode ser compreendida apenas como resultado de escolhas individuais ou de menor interesse pela prática.

Os estudos que investigaram diretamente as barreiras revelam obstáculos de diferentes naturezas, como cansaço, falta de companhia e apoio, responsabilidades domésticas e familiares, insegurança, limitações econômicas, distância dos locais de prática e dificuldades relacionadas a determinadas fases da vida. As barreiras variam conforme a população e o contexto investigados, indicando que elas não se apresentam da mesma forma entre todas as mulheres.

Essa compreensão é relevante para as políticas públicas de promoção da atividade física. Incentivar as mulheres a serem mais ativas ou simplesmente ampliar a oferta de programas pode ser insuficiente quando permanecem dificuldades relacionadas à disponibilidade de tempo, à sobrecarga de trabalho remunerado e não remunerado, às responsabilidades de cuidado, à segurança, ao custo e ao acesso aos locais de prática. Promover a atividade física entre mulheres requer considerar também as condições sociais e culturais que fazem parte de seu cotidiano e que podem limitar suas oportunidades de prática.

Nesse sentido, programas e ações de promoção da atividade física devem considerar aspectos como localização, horários, segurança e acessibilidade, além das diferentes necessidades da realidade das mulheres. Portanto, ampliar a prática de atividade física entre mulheres não se resume ao incentivo à mudança de comportamento individual, mas envolve também ampliar as condições e oportunidades para que essa prática possa fazer parte do cotidiano.

REFERÊNCIAS

CHRISTOFOLETTI, Marina *et al.* Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em diferentes domínios no Brasil: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 9, p. 3487-3502, 2022. DOI: 10.1590/1413-81232022279.04902022.

EVEDOVE, André Ulian Dall; GUARIGLIA, Débora Alves; LOCH, Mathias Roberto. Inequidade de gênero e prática de atividade física entre homens e mulheres: revisitando conceitos por meio de uma revisão narrativa. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 36, n. 67, p. 1-20, 2024. DOI: 10.5007/2175-8042.2024.e99125.

EVEDOVE, André Ulian Dall *et al.* 10-years of gender inequalities in leisure-time physical activity among Brazilian adults (2010-2019). **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 8, e14032023, 2025. DOI: 10.1590/1413-81232025308.14032023.

FERRARI, Rossella. Writing narrative style literature reviews. **Medical Writing**, v. 24, n. 4, p. 230-235, 2015. DOI: 10.1179/2047480615Z.000000000329.

GOMES, Grace Angélica de Oliveira et al. Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na Atenção Básica de Saúde. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 263-270, 2019. DOI: 10.1016/j.rbce.2018.04.007.

GONÇALVES, Helen et al. Por que as gestantes não são fisicamente ativas? Um estudo qualitativo sobre as crenças e percepções em relação à atividade física durante a gestação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 1, e00097323, 2024. DOI: 10.1590/0102-311XEN097323.

GONÇALVES, Tatiana Rehder et al. Trends in leisure-time physical activity participation by sex and age in Brazil: insights from Vigitel 2013-2023. **BMC Public Health**, London, v. 26, n. 1, art. 2118, 2026. DOI: 10.1186/s12889-026-27178-7.

MORENO, Danilo Bastos et al. Prática insuficiente de atividade física no Brasil: iniquidades entre os sexos ao longo do século XXI. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 31, e0439, p. 1-8, 2026. DOI: 10.12820/rbafs.31e0439.

OLIVEIRA, Giovana D'Agostini; CÂMARA, Carolina Minguetti; GRANADO, Maria Ligia Ganacim. Entre trabalho e lar: barreiras e facilitadores para a prática de exercícios físicos em mulheres com dupla jornada. **Lumen et Virtus**, São José dos Pinhais, v. 17, n. 64, p. 1-14, 2026. DOI: 10.56238/levv17n64-041.

SANTOS, Elba Márcia de Moraes et al. Barreiras para a participação em programas públicos de atividade física: comparação entre o Brasil e a região Nordeste, Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2, e07312024, 2026. DOI: 10.1590/1413-81232026312.07312024.

SOUZA, Ana Luísa Kuehn de et al. Barriers to physical activity among adults in primary healthcare units in the National Health System: a cross-sectional study in Brazil. **São Paulo Medical Journal**, São Paulo, v. 140, n. 5, p. 658-667, 2022. DOI: 10.1590/1516-3180.2021.0757.R1.20122021.

VIEIRA, Valéria Rieger; SILVA, Junior Vagner Pereira da. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer em usuários de transporte público de Campo Grande/MS. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, e005821, 2021. DOI: 10.1590/rbce.43.e005821.

WENDT, Andrea et al. Socioeconomic and gender inequalities in leisure-time physical activity and access to public policies in Brazil from 2013 to 2019. **Journal of Physical Activity and Health**, Champaign, v. 18, n. 12, p. 1503-1510, 2021. DOI: 10.1123/jpah.2021-0291.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020.