

## CENTROS MULHERES EM MOVIMENTO: UMA CONCEPÇÃO DE TEMPO LIVRE

*Cristina Alves e Vanda Oliveira*

Resumo Até ao último terço do século, as mulheres não eram referidas nos estudos sobre o lazer, e só recentemente se começaram a levantar questões sobre a forma como o lazer é entendido por ambos os sexos. Este artigo tem como base o Projecto Mulheres em Movimento, que proporciona a mulheres de meios económicos e sociais mais desfavorecidos, a prática regular de actividade física. Pretendemos traçar um perfil destas mulheres e relacionar algumas variáveis (idade, estado civil, grau de escolaridade, agregado familiar e situação económica) com a ocupação dos seus tempos livres. Procuramos compreender o que é o tempo livre para estas mulheres, qual o uso e percepção do mesmo e que papel nele representa a actividade desportiva, neste caso a ginástica.

Palavras-chave Mulheres; tempo livre; actividade física.

### O que é “tempo livre”?

O que é “tempo livre”? É tempo livre sinónimo de lazer? Será tempo que não é ocupado com a actividade profissional? Será que é o tempo em que não se tem nada para fazer? Ou é o tempo de que dispomos para fazer aquilo que realmente nos apetece?

Lazer surge do latim “*licere*” que significa “ser livre”. Pode ser definido como “um conjunto de ocupações às quais as pessoas se entregam por sua livre vontade, quer para descansar, quer para se divertir, quer para desenvolver a sua informação ou a sua função desinteressada, a sua participação social voluntária ou a sua capacidade de livre criação, após o desempenho das obrigações profissionais, familiares e sociais” (Magnam, *apud* Tojeira, 1992).

Podemos definir o lazer de várias formas e sob diferentes perspectivas. Se analisarmos o lazer como tempo (livre de trabalho, de obrigações), podemos ainda classificar esse tempo como permanente, voluntário (por riqueza) ou involuntário (por incapacidade, doença ou reforma), como temporário (desemprego) ou como regular (indivíduos com actividade económica). Pode ser também um estado de espírito, uma condição psicológica, uma ausência de necessidade de estar ocupado.

Os tempos livres também podem ser classificados em função da localização espacial (“lazer públicos e privados”), (Pais, *apud* Tojeira, 1992). Algumas ocupações não implicam sair de casa, tais como ver televisão, ler, ouvir música, estar com

a família, descansar, etc. Podemos classificá-las de um cariz mais passivo e solitário. Outras formas de ocupar o tempo livre podem ser consideradas mais activas, em que as pessoas saem de casa e se envolvem em relações sociais, vão ao cinema, passeiam (geralmente em jardins e centros comerciais), dançam, estão com amigos, praticam desporto, etc. O lazer é uma construção multidimensional, em que há um sentimento livre de constrangimentos, com efeitos positivos e motivadores. A forma como é usado, constitui um importante indicador da qualidade de vida e do desenvolvimento de uma sociedade. Apesar das inúmeras definições de lazer, a maioria das/os cientistas sociais concorda que as principais características do tempo de lazer são a liberdade de escolha e a não obrigação de fazer alguma coisa.

Condições essenciais para o uso do lazer são o tempo e o dinheiro. Importa também ter em conta outros factores, pois estão interligados com os referidos anteriormente, tais como a classe social, a idade, o sexo, o estado civil, o agregado familiar, etc. Estudos recentes demonstram que as mulheres têm menores rendimentos que os homens. Comparativamente com os homens, as mulheres também têm menos tempo livre. Logo, à partida, tem desvantagem nas duas principais condições para o uso do tempo de lazer: o tempo disponível e a capacidade económica.

Relacionando algumas variáveis, tais como estado civil, número de filhos, situação profissional, tempo de deslocação para o emprego, poderemos notar a diminuição de tempo livre das mulheres. Este facto é muitas vezes consequência de as mulheres dedicarem, para além da sua actividade profissional, uma importante fatia do seu tempo a tarefas domésticas, a cuidar dos filhos, do marido e até de familiares mais próximos, como pais e/ou sogros. A desigualdade do género em relação ao uso do tempo livre surge dos pressupostos culturais que definem os papéis das mulheres e dos homens. É "normal" que sejam as mulheres a desempenharem determinado tipo de tarefas.

Podemos utilizar uma classificação do tempo (Pais, *apud* Tojeira, 1992) para melhor compreender as diferenças/semelhanças entre a sua utilização por homens e por mulheres:

- (1) tempo de necessidades básicas (refeições, higiene, dormir, etc.);
- (2) tempo de trabalho/estudo;
- (3) tempo de deslocação (casa/trabalho/casa, etc.);
- (4) tempo de trabalho doméstico (tarefas domésticas, cuidar dos filhos)
- (5) tempo livre.

Não será exagero afirmar que a maioria dos homens tem o tempo ocupado com os três primeiros "tempos" e passam directamente para o tempo livre. O quarto "tempo" (das tarefas domésticas) é pertença das mulheres, que, além da sua ocupação profissional, ainda se dedicam a cuidar da casa, a fazer refeições, tratar dos filhos, da roupa, das compras, etc. Convenhamos que num dia de 24 horas, sobra muito pouco tempo de lazer. Isto para não referir que o trabalho doméstico continua a ser desvalorizado (por quem não o faz), e muitas vezes nem é contabilizado.

Até ao último terço do século, as mulheres não eram referidas nos estudos de lazer. Só recentemente se começaram a levantar questões sobre a forma como o

lazer é entendido por ambos os sexos. Muitas mulheres ainda têm o sentimento de que o "estar sem fazer nada" não é bem visto nem bem aceite. Possivelmente são valores com antecedentes religiosos (catolicismo), em que o "lazer" tinha um dia estipulado (domingo) e deveria ser dedicado à religião e à família. Todas as outras formas de lazer que envolvessem divertimento e espaços sociais eram vistos como algo pouco importante e mesmo prejudicial.

### O estudo

Na origem deste artigo está um estudo que resultou da necessidade de fazer um diagnóstico sobre um projecto criado pelo Movimento Democrático de Mulheres e pelo Pelouro de Desporto da Câmara Municipal de Lisboa. Denominado "Centros Mulheres em Movimento" (iniciado na cidade de Lisboa, em 1995), o projecto consiste na criação de núcleos de actividade dirigidos às mulheres (trabalhadoras, desempregadas e idosas) de meios sociais mais desfavorecidos, que possibilitem o acesso à prática regular de actividades físicas e desportivas, o convívio e a conquista de espaços desportivos em clubes e colectividades populares que até então lhes eram restritos. As actividades são de carácter regular e anual. Paralelamente à promoção do exercício físico, está igualmente subjacente a "oferta" de acções e comportamentos mais autonomizados, que desenvolvam a auto-estima e contribuam para que, de alguma forma, o quotidiano feminino tenha experiências mais enriquecedoras e relaxantes. Tenta-se proporcionar um espaço de lazer a estas mulheres, um tempo livre, que talvez de outra forma não fossem alcançados.

A população alvo deste projecto são mulheres desfavorecidas em termos económicos. Um dos objectivos do nosso estudo consistiu em traçar um perfil destas mulheres, de acordo com variáveis como a idade, o estado civil, o grau de escolaridade, o agregado familiar e a situação económica e a sua relação com a ocupação dos tempos livres. O que é o tempo livre para estas mulheres e qual o uso e percepção do mesmo? A actividade desportiva (neste caso a ginástica) representa que papel no tempo destas mulheres? A melhor forma de o saber foi construir um pequeno questionário, que incluiu uma breve caracterização (tendo em conta as variáveis propostas) e uma pergunta de resposta aberta sobre a forma como ocupam ou gostariam de ocupar os tempos livres. Este questionário foi aplicado a 174 mulheres que frequentam este projecto (num total de 222). Os dados recolhidos foram tratados de forma descritiva e quantitativa, sendo posteriormente feita uma análise da relação entre as variáveis independentes e os tempos livres (variável dependente).

## Os resultados do inquérito

Consideramos a idade como variável independente, pois esta poderá ter influência nas opções e áreas de interesse. As idades foram agrupadas em escalões etários de modo a permitir uma análise e relação com a ocupação dos tempos livres mais equilibrada. Os escalões não têm intervalos semelhantes, pois seguem uma lógica baseada em supostas etapas-padrão da vida de uma mulher.

**Quadro 1** Escalões etários

Escalões etários	Percentagem
0-18 anos	9,2
19-26 anos	15,5
27-45 anos	18,4
46-65 anos	31,0
mais de 66 anos	25,9
Total	100,0

Cerca de 31% das mulheres têm entre 46 e 65 anos, seguindo-se, com 25,9%, as mulheres com mais de 65 anos. O escalão etário com menor percentagem de mulheres é o das que têm menos de 18 anos.

No primeiro escalão, que vai até aos 18 anos (o período de transição entre a infância e a adolescência e em que provavelmente as raparigas vivem dependentes dos pais economicamente e frequentam a escola), há um maior tempo disponível para o lazer. A forma como ocupam o tempo livre tem uma forte componente social. Ouvir música (60%) e ver televisão (53%) é geralmente feito na companhia de amigos e surgem em primeiro lugar; seguem-se ler e sair com amigos, com 26,7% cada. Um número significativo (20%) diz gostar de dançar como forma de ocupar tempo. O desporto tem um peso menor (6,7%). Muitas das actividades têm lugar na escola ou em espaços públicos (essencialmente centros comerciais).

No escalão etário dos 19 aos 26, estabelecem alguma autonomia perante os pais, constroem estruturas para a vida — emprego, amizades, casamento, família (a maior percentagem de casamentos, 42%, situa-se entre os 20 e 24 anos) (CIDM, 2000). As mulheres que estabelecem famílias tendem a ter o seu tempo livre menos diversificado, mais baseado em casa e com a família, especialmente quando os filhos são mais novos e a situação económica é mais difícil. O tempo livre é preferencialmente passado a ler (62,5%), a ouvir música (54,2%), ir ao cinema (33,3%) e a dançar (20%). Tal como no escalão etário anterior, a ginástica ocupa um lugar pouco significativo (16,7%).

As mulheres entre 27 e 45 anos têm geralmente emprego, família constituída (31% dos casamentos realizam-se entre os 25 e 29 anos), com filhos (maior

**Quadro 2** Grau de escolaridade

Grau de escolaridade	Percentagem
Não frequentou	6,5
Ensino básico	40,8
Ciclo preparatório	13,0
Ensino secundário	26,6
Curso médio	5,3
Curso superior	7,7
Total	100,0

percentagem de nascimentos entre os 25 e 29 anos — 39%) (CIDM, 2000). No entanto, outros factores, tais como o envolvimento com o cuidar dos pais, e casos de divórcio (é entre os 30 e os 39 anos que se verifica a maior percentagem de divórcios — 39,3%), representam algumas mudanças radicais na vida de uma mulher. As actividades de tempo livre são essencialmente centradas na família e em casa: ouvir música e passear com a família, com 32% cada. A leitura e a frequência de aulas de ginástica registam um número de ocorrências igualmente significativo (28,6% cada). Tal como no escalão etário anterior, o tempo de lazer é reduzido e as actividades são cada vez menos diversificadas. A actividade física, através da ginástica, começa a ter contornos mais importantes, à medida que os problemas de saúde começam a surgir.

Dos 45 aos 65 anos, é um período de transição com todo um conjunto de alterações na vida de uma mulher. Surge um maior tempo livre, ainda que continuem profissionalmente activas. Os filhos vão estruturando a sua vida familiar e muitas vezes os netos ocupam grande parte do dia destas mulheres. Passear é a forma como estas mulheres mais gostam de passar o tempo livre (50%). Fazer ginástica (42,3%) também ocupa um lugar muito importante. As opções de lazer não são muitas. Ao mesmo tempo que há mais tempo livre (passado maioritariamente em casa), surge uma maior apetência para sair, para passear, para o convívio, para o espaço público. Existe uma maior necessidade de estar com outras pessoas, quando começa a surgir um certo vazio familiar. Ver televisão (28,8%) e ler (23,1%) são as actividades que também registam opções representativas, sendo realizadas no espaço privado da casa.

As características do escalão etário “mais de 66 anos” são semelhantes às do anterior. No entanto, a saúde começa a sofrer um declínio mais acentuado e há uma maior tendência para a solidão. O tempo disponível também é cada vez maior. Esta será possivelmente a fase da vida de uma mulher em que se torna mais importante a ocupação do seu tempo. A solidão é grande, a casa torna-se num refúgio demasiado constante. As mulheres necessitam de se sentir úteis. Este problema pode ser atenuado quando existe um bom suporte familiar, mas quando ele não existe, o envolvimento com outras pessoas, a participação em actividades sociais torna-se muito importante. Estas mulheres gostam de passar o seu tempo livre a passear (48,9%) e a fazer ginástica (46,7%). A ginástica e o convívio proporcionado pelos

“Centros Mulheres em Movimento” são essenciais para estas mulheres. É praticamente a única oferta que está dentro das suas possibilidades. Também surgem referências a actividades mais individuais, como sejam o tricotar, jardinar, fazer renda (42,2%).

Analisando as actividades referidas por grau de escolaridade, verificamos os seguintes resultados (a percentagem refere-se ao número de vezes que cada uma das actividades foi mencionada):

- as mulheres que não frequentaram o ensino preferem: ver televisão (54,5%), passear (54,5%) e fazer ginástica (45,5%);
- as que possuem apenas o Ensino Básico optam por: passear (52,2%), fazer ginástica (44,8%) e ver televisão (31,3%);
- as que possuem o Ensino Preparatório gostam mais de: passear (40,9%), ver televisão (31,8%) e fazer ginástica (27,3%);
- as mulheres que frequentaram o Ensino Secundário já nomeiam preferências de outra natureza: leitura (48,7%), ouvir música (35,9%) e fazer ginástica (30,8%);
- por fim, as que possuem um grau médio ou superior de ensino colocam em primeiro lugar a leitura (55,6% e 81,8%, respectivamente), ouvir música (44,4% e 54,5%, também respectivamente) e passear (44,4% e 45,5%); as detentoras de um curso superior ainda nomeiam outras actividades como dançar (27,3%), prática de outros desportos (27,3%) e outras actividades não especificadas (27,3%).

Analisando os tempos livres sob a perspectiva do grau de escolaridade, verifica-se que quanto maior é a escolaridade, maior a diversidade na ocupação do tempo. Supomos que poderão existir várias razões para que tal aconteça. As mulheres que não frequentaram a escola ou que só completaram o ensino básico pertencem aos escalões etários mais avançados, em que a oferta de actividades é mais diminuta. Por outro lado, mesmo para as mulheres com graus de ensino mais elevados, devido ao facto de terem situações profissionais menos qualificadas, o número de horas de trabalho é maior, a deslocação em transportes públicos é mais morosa, o que é mais um contributo para reduzir o tempo disponível. Actividades como ver televisão permitem fazer outras tarefas domésticas simultaneamente, como, por exemplo, passar a ferro, limpar a casa, cozinhar, etc. Outro factor condicionante é o económico, porque os rendimentos são na sua maioria absorvidos para os bens essenciais e para pagamento de prestações.

As mulheres que completaram o ensino superior são mais novas e têm um leque mais alargado de opções e de actividades. Talvez também tenham mais tempo livre, profissões que permitam horários mais flexíveis, gastem menos tempo em deslocações e auferem rendimentos mais elevados.

Analisando as actividades referidas por categoria do estado civil, verificamos os seguintes resultados (a percentagem refere-se ao número de vezes que cada uma das actividades foi mencionada):

**Quadro 3** Estado civil

Estado civil	Percentagem
Casada	37,9
Solteira	33,9
Divorciada	9,2
Víuva	16,1
União de facto	2,9
Total	100,0

**Quadro 4** Filhos

Filhos	Percentagem
Sim	59,8
Não	40,2
Total	100,0

- as mulheres que vivem em união de facto preferem: ver televisão (40%), ler (20%), passear (20%) e fazer ginástica (20%);
- as viúvas optam por: passear (57,1%) e fazer ginástica (53,6%);
- as mulheres divorciadas mencionam as mesmas actividades que as viúvas, mas por ordem inversa — fazer ginástica (50%) e passear (37,5%) — e acrescentam ver televisão (31,3%);
- as solteiras referem em primeiro lugar o ouvir música (50%), em segundo, a leitura (42,3%) e, em terceiro lugar, passear (36,5%);
- as casadas nomeiam apenas passear (49%) e fazer ginástica (41,3%).

Deste tipo de análise, ressalta em todas as categorias de estado civil, exceptuando nas solteiras, que a ocupação dos tempos livres é preferencialmente passada a fazer ginástica, o que demonstra que este momento é o único tempo de que dispõem só para si. Também o tempo livre ocupado a ver televisão registou grandes percentagens, pois, tal como referimos anteriormente, é uma actividade que permite em simultâneo fazer tarefas domésticas. Em contrapartida, as mulheres solteiras preferem actividades comuns em jovens a frequentar a escola, e que se enquadram nos padrões socioculturais juvenis.

As mulheres que têm filhos ocupam os seus tempos livres a passear (46,1%), a fazer ginástica (43,1%), a ver televisão (26,5%) e a ler (22,5%). As mulheres que não têm filhos dividem os seus tempos livres a passear (46,1%), a ouvir música (41,9%), a ler (35,5%) e a ver televisão (29%). Fazer ginástica registou 19,4% das ocorrências.

Não existem diferenças significativas nas principais actividades. As mulheres sem filhos passam mais algum tempo a ouvir música. Praticar ginástica é uma

**Quadro 5** Situação perante a actividade

Situação perante a actividade	Percentagem
Empregada	33,5
Desempregada	3,5
Reformada	38,7
Estudante	18,5
Doméstica	5,8
Total	100,0

**Quadro 6** Ocupação do tempo livre

Ocupação do tempo livre	Percentagem
Passear	70
Fazer ginástica	56
Ver televisão	45
Ler	45
Outras actividades	36
Ouvir música	33
Outros desportos	21
Dançar	17
Fazer natação	16
Cinema	13
Estar com amigos	11
Estar com a família	4
Trabalhos domésticos	7

actividade mais significativa para as mulheres com filhos. É o tal tempo livre “criado” para elas.

Quanto à situação perante a actividade económica, há a realçar que as mulheres empregadas são as que referem como principal actividade de tempo livre a ginástica (37,3%), surgindo o passear e a leitura respectivamente em segundo (35,3%) e terceiro lugar (33,3%).

- As mulheres desempregadas e as domésticas são as que mais frequentemente nomeiam a televisão (respectivamente, 50% e 40%) como principal actividade de tempo livre.
- As reformadas preferem passear (50%) e as estudantes ouvir música (56,7%).
- As estudantes são o único grupo que não refere a ginástica; indicam em segundo lugar a leitura (46,7%) e o ver televisão (33,3%).
- As mulheres domésticas orientam as suas preferências para: ver televisão (40%), passear (40%) e fazer ginástica (20%).

A actividade mais referida pelas inquiridas — passear — revela a procura de espaços públicos, de “lazer públicos”, sair de casa, da zona de residência, enfim, da

rotina diária. Praticar ginástica revela-se muito importante para estas mulheres, a maioria das quais tem mais de 46 anos, tem escolaridade baixa, fracos rendimentos económicos, é casada e tem filhos. Para as mulheres que trabalham, é muito gratificante conseguir ter um tempo só delas, a fazer uma actividade relaxante e a conviver com outras pessoas fora do seu círculo familiar. O contacto social proporcionado antes, durante e após as aulas é bastante compensador para mulheres que têm a sua rotina diária muito vincada.

Tratar da casa é indicado algumas vezes como forma de ocupar os tempos livres, o que demonstra que o conceito de tempo livre tem diferentes interpretações e que, neste caso, as mulheres que dizem que ocupam o tempo livre a tratar da casa é porque na realidade não têm tempo “livre” de obrigações. Sair, passear, caminhar, ir à praia, são actividades muito valorizadas por quem passa usualmente muito tempo em casa. Devido a factores económicos, torna-se complicado arranjar meios de deslocação, mas se se pertencer a um grupo que organize passeios e outras actividades, essa dificuldade acaba por ser superada.

Passar o tempo com a família regista poucas ocorrências, facto que pode ser explicado de várias formas. As raparigas preferem sair com os amigos ou mesmo estar sozinhas. As mulheres mais idosas ou já não têm familiares próximos, ou assumem que as outras ocupações de tempo livre já são feitas na companhia da família. Nos escalões etários intermédios, a família é mais vezes referenciada, principalmente por causa dos filhos.

Para as mulheres mais velhas a ginástica é uma forma de ocupar não só o tempo livre, mas essencialmente o “tempo”, porque a oferta de actividades e de ocupações para as pessoas idosas é diminuta. A ginástica, além de todo o envolvimento social que implica, também comporta benefícios para a saúde e para o bem-estar destas mulheres.

As mulheres com uma escolaridade mais elevada acabam por ter um maior leque de opções para ocupação de tempo livre, não só pela sua situação económica, mas também por uma maior disponibilidade para diversificar as actividades.

Seria muito interessante fazer um estudo comparativo entre o uso do tempo das mulheres e o uso do tempo dos homens, para verificar as diferenças e semelhanças entre ambos. Por outros estudos e diagnósticos por nós realizados, sobre outros projectos (por exemplo, a natação para idosos), verificamos que, apesar de as mulheres terem menos tempo disponível do que os homens, aderem muito mais a este tipo de iniciativas. As mulheres com o perfil por nós traçado não têm muitas oportunidades de escolha para ocupar um tempo a que todos deveríamos ter direito, independentemente do estatuto social. Um tempo de lazer, de enriquecimento e de prazer, que é essencial para o bem-estar e auto-estima do ser humano. Cada vez mais, a vida é *stressante*, as pessoas *correm* constantemente de casa para o emprego e deste para casa, numa sociedade em que o apelo ao consumo é tão sufocante que acaba por restringir-se a si próprio. Os bens materiais, essenciais e outros que nem tanto, a aparente facilidade em os adquirir, não deixam grande margem para tempos de lazer. Pensamos que a actividade física desportiva pode ter um lugar importante na ocupação deste tempo. Só que para isso são necessárias infra-estruturas adequadas e programas que permitam o acesso e sensibilização de toda a

população, principalmente das mulheres e dos idosos, que são os menos visados pelo *consumo desportivo*.

### Referências bibliográficas

- Arrieta, Olatz Muñoz (1995), "La problematización del trabajo doméstico familiar", in *Sociologia de las Relaciones de Género*, Congreso de Sociologia-Granada, Ed. Instituto de la Mujer, Madrid.
- CIDM (1997), "Indicadores para a igualdade", *Cadernos Condição Feminina*, 47, Lisboa.
- CIDM (2000), *Portugal Situação das Mulheres 1999*, Lisboa.
- Jarve, Malle, "Gendered leisure: resources and actual use" (artigo retirado da Internet, [www.undp.ee/gender/en/4.html](http://www.undp.ee/gender/en/4.html)).
- Liikkanen, Mirja (1992), "Leisure morals and leisure meanings", in *Actas do Congresso Mundial do Lazer*, Ed. Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Teixeira, Mário Rui (2000), "O consumo de serviços desportivos", *Revista Horizonte*, 43, Lisboa.
- Tojeira, Paulo (1992), "Tempo livre e desporto", *Revista Horizonte*, 49, Lisboa.
- Vázquez, Benilde (1993), *Actitudes y Prácticas Deportivas de las Mujeres Españolas*, Ed. Instituto de la Mujer, Madrid.

Cristina Silva Alves é Técnica Superior de Sociologia do Departamento de Desporto da Câmara Municipal de Lisboa. Co-autora de alguns estudos no âmbito da Mulher e o Desporto, nomeadamente "A Mulher Dirigente Associativa em Lisboa" e "Motivações para a prática desportiva nas mulheres da 3.ª idade". Autora do 1.º estudo/diagnóstico do projecto "Centros Mulheres em Movimento". Tem participado em diversos Congressos e Seminários. Membro dos órgãos sociais da Associação Portuguesa A Mulher e o Desporto.

Vanda Maria Oliveira Silva é Técnica Superior de Sociologia do Departamento de Desporto da Câmara Municipal de Lisboa. Co-autora de alguns estudos no âmbito da Mulher e o Desporto, nomeadamente "A Mulher Dirigente Associativa em Lisboa" e "Motivações para a prática desportiva nas mulheres da 3.ª idade". Tem participado em diversos Congressos e Seminários, nomeadamente, no Congresso Internacional "Leisure & Gender", que teve lugar em Leeds, no Reino Unido, em 1998, onde apresentou o estudo "Motivações para a prática desportiva nas Mulheres na 3.ª idade" em Leeds. Membro dos órgãos sociais da Associação Portuguesa A Mulher e o Desporto.