

MATERNIDADE, ACESSOS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Amanda Oliveira Souza Elias Spala

Felipe Del Mando Lucchesi

Jean Karam Saikali

Miguel Antônio dos Santos de Brito

Mônica Velasques

Rafael Pereira Guimarães Santos

Orientadora: Neide Santos

Tutora: Gabriela Borges Sebastião

RESUMO

A prática regular de atividade física está relacionada à busca por uma melhor qualidade de vida, seja considerando aspectos físicos, sociais ou emocionais. Com jornadas acumuladas de trabalho, torna-se um desafio para mulheres a inserção e a permanência em programas de atividade física regular, com ou sem orientação profissional. Nesse sentido, este estudo identificou mulheres com filhos de até 12 anos de idade, associadas ou não o Sistema S, em específico ao Sesc (Serviço Social do Comércio), e analisou as motivações, os comportamentos e os fatores que influenciam a participação ou não de mulheres na prática regular de atividade física, considerando a relação direta entre maternidade e condições de acesso.

Palavras-chave: Atividade Física; Maternidade; Acesso.

ABSTRACT

Regular physical activity is related to the search for a better quality of life, considering physical, social or emotional aspects. With accumulated working hours, it becomes a challenge for women to join and remain in regular physical activity programs, with or without professional guidance. In this sense, this study identified women with children up to 12 years of age, associated or not with the S System, specifically with Sesc (Social Service of Commerce) and analyzed the motivations, behaviors and factors that influence the participation or not of women in the regular practice of physical activity, considering the direct relationship between motherhood and access conditions.

Keywords: Physical activity; Motherhood; Access.

INTRODUÇÃO

Um dos elementos definidores de desenvolvimento da saúde e de qualidade de vida é a prática de atividade física, que Sanches, Posada e Garcia (2019) definem como:

[...] em termos gerais como o estado de permanecer em ação ou em movimento, o que necessariamente se refere à experiência de um corpo vivo. Nesse sentido, a atividade física não representa apenas um gasto metabólico acima da linha de base, mas constitui uma experiência que se enquadra nos processos sociais e históricos em que as pessoas vivem e conota uma prática social no cotidiano de homens e mulheres. A prática social, que, como todas as outras, tem o suporte material do corpo, que, sem deixar de ser matéria, é transformado e dotado de significado cultural e simbólico pelas práticas em que está envolvido.

Serrano, Martin e Rodrigues (2015) afirmam que a atividade física influencia diretamente a saúde, pois reduz a frequência cardíaca, o risco de doenças cardiovasculares e a perda óssea associada à idade (sarcopenia e osteoporose). Auxilia ainda o organismo a utilizar calorias eficientemente, facilitando assim a perda e a manutenção do peso corporal, proporciona o aumento da taxa metabólica basal, favorece a redução do apetite e contribui com a redução da gordura corporal. Ter uma vida fisicamente ativa fortalece o corpo e melhora o sistema imunológico, atua na proteção contra doenças crônicas, cardiovasculares e até de sintomas isolados, como dores no corpo, de cabeça, entre outros.

Perez e Lopes (2024) focam os benefícios da atividade física regular em níveis específicos detalhados: em nível muscular, as proteínas musculares aumentam e as fibras musculares são fortalecidas. Há maior resistência e força, melhoria da atividade energética, melhor coordenação motora e mais elasticidade. A nível cardiovascular, há aumento da massa muscular, fortalecimento das paredes do coração, melhor funcionamento de glóbulos vermelhos e todos os componentes que transportam o sangue, além de diminuição da frequência cardíaca, aumentando assim a capacidade funcional de trabalho cardíaco. A nível respiratório, há aumento de força, resistência e elasticidade dos músculos e órgãos desse sistema, o volume da respiração aumenta, bem como o número de respirações por minuto. A nível psicossocial, quem adere a programas de atividade física regular apresenta relatos de maior disposição e bem-estar emocional, facilitando e promovendo relacionamentos interpessoais, além da liberação de tensões, melhoria de quadro anímico e redução de estados de estresse.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em seu relatório de 2020, confirma as afirmações anteriores e reforça a importância da prática regular de atividades físicas, incluindo modalidades esportivas, como fator essencial para a promoção da saúde integral. Essa prática contribui não apenas para benefícios físicos evidentes, mas também para processos relacionados ao ensino e à aprendizagem, favorecendo o desenvolvimento cognitivo. Além disso, exerce influência significativa em diferentes dimensões psicossociais, abrangendo valores e comportamentos fundamentais, como a capacidade de socialização, o respeito mútuo, a construção da autoestima, a conquista da autonomia e o fortalecimento da resiliência emocional. Outro ponto relevante é a redução da incidência de quadros depressivos e ansiosos, condições cada vez mais comuns em decorrência do estilo de vida contemporâneo, marcado pela aceleração das rotinas e pelo uso intensivo das tecnologias.

Ainda segundo a OMS (2020), todo tipo de atividade física é válido, seja como parte integrante do deslocamento para locais de trabalho ou estudos, seja como momentos dedicados ao esporte e lazer. O comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde, e todos podem se beneficiar do aumento de atividade física em seu cotidiano, incluindo mulheres grávidas e no pós-parto, além de pessoas com doenças crônicas e com deficiências. A OMS (2020) preconiza que pessoas adultas realizem pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa por semana.

Embora a atividade física seja amplamente respaldada por evidências científicas e cada vez mais recomendada por profissionais da saúde, políticas públicas e campanhas de conscientização, observa-se um crescimento preocupante nos índices de sedentarismo em escala global, com destaque para a realidade brasileira. Dados recentes indicam que, atualmente, seis em cada dez brasileiros apresentam comportamento sedentário, enquanto apenas 40,6% da população (Brasil, 2023) atende às diretrizes estabelecidas pela OMS para a prática semanal de atividades físicas.

Essas estatísticas são fundamentadas em variáveis socioeconômicas e ocupacionais, revelando que a falta de tempo disponível e as limitações financeiras figuram entre os principais obstáculos à adoção de hábitos saudáveis. Tal cenário é especialmente crítico entre indivíduos que desempenham funções laborais de alta intensidade física ou que trabalham em locais distantes de suas residências. Além disso, fatores ambientais, como a ausência de espaços adequados para a prática de exercícios em parques, áreas de lazer em centros urbanos e ciclovias, somam-se a barreiras socioculturais e de diversidade. Entre estas, destaca-se a sobrecarga enfrentada por mulheres, que acumulam responsabilidades

do trabalho formal com tarefas domésticas e cuidados familiares, dificultando ainda mais a inserção da atividade física em sua rotina.

Marcadores sociais como raça, deficiência e nível de renda também dificultam acessos a programas de atividade física e reforçam problemas sociais e a desigualdade no país. Destacamos a pequena carga horária destinada à Educação Física nas escolas brasileiras, o que desfavorece o desenvolvimento de uma cultura esportiva, assim como a falta de oportunidades de conscientização sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis, como a prática de atividade física ao longo da vida.

Silva e Vasconcelos (2024) afirmam que para muitas mulheres, a parentalidade é marcada por numerosos eventos de estresse, incluindo mudanças de função, isolamento social, variações nos padrões de sono e depressão pós-parto. Uma vez que a prática regular de atividade física e a diminuição de comportamento sedentário estão associadas à diminuição de doenças cardiovasculares, cancro, diabetes e hipertensão, é relevante que as mulheres com filhos consigam atingir as recomendações de atividade física e reduzir os momentos de comportamento sedentário.

Simpson *et al.* (2022) destacam a redução dos níveis de atividade física em mulheres na maternidade e apontam os potenciais benefícios da atividade física nesse momento da vida: aumento da confiança na capacidade de lidar com os desafios diários de ser mãe, fortalecimento das relações entre mães, pais e filhos(as), bem como as evidências de que a atividade física dos genitores está positivamente associada à das crianças, nos âmbitos físico, social e emocional.

Em estudo realizado com mães de crianças em diferentes faixas etárias (Simpson *et al.*, 2022), os resultados evidenciaram que aquelas com filhos em idade pré-escolar apresentaram os menores índices de prática de atividade física. À medida que as crianças passam a frequentar instituições escolares, em idades mais avançadas, observa-se um aumento significativo na autonomia das mães, bem como na capacidade de organização para inserir atividades físicas sistemáticas em sua rotina, além do retorno ao trabalho e à adoção de práticas de autocuidado.

A autora enfatiza, ainda, a relevância de compreender quais fatores estão associados à prática de atividade física por parte dos genitores, incluindo seus comportamentos, motivações e barreiras. Tal compreensão é fundamental para identificar elementos que possam ser direcionados em estratégias eficazes, com vistas a ampliar a adesão à prática regular de exercícios físicos entre essa população.

O objetivo deste estudo, portanto, é identificar o perfil de mulheres com filhos de até 12 anos de idade, associadas ou não ao Sistema S, em específico ao Sesc (Serviço Social do Comércio), analisando as motivações, os comportamentos e os fatores que influenciam a participação ou não de mulheres na prática regular de atividade física, considerando a relação direta entre maternidade e condições de acesso.

1. MÉTODOS

A metodologia adotada neste estudo fundamenta-se em uma abordagem mista, contemplando procedimentos qualitativos e quantitativos. Dessa forma, além da análise estatística dos dados numéricos, realiza-se a interpretação das informações qualitativas provenientes de questões abertas, permitindo uma compreensão mais ampla e aprofundada dos discursos das respondentes. Tal estratégia possibilita uma análise integrada dos fenômenos comportamentais e sociais, garantindo maior robustez aos resultados.

Esta pesquisa originou-se de uma proposta elaborada para o Trabalho de Conclusão do Curso Gestão do Esporte: diversidade, cultura e lazer, iniciado em agosto de 2024 e concluído em abril de 2025, promovido pelo Centro de Pesquisa e Formação (CPF – Sesc-SP). Os proponentes do estudo são seis gestores do Serviço Social do Comércio (Sesc), atuantes na área de esporte e lazer, em três estados brasileiros: São Paulo, Rio de Janeiro e Espírito Santo. A composição inclui uma representante do Rio de Janeiro, uma do Espírito Santo e quatro de São Paulo, abrangendo capital, região metropolitana e interior, todas vinculadas a unidades operacionais distintas.

A construção do instrumento de coleta ocorreu de forma colaborativa, resultando em um formulário semiestruturado composto por 11 questões, abertas e fechadas, direcionadas à investigação com mulheres que possuem filhos de até 12 anos e mantêm algum vínculo com o Sesc, independentemente da posse da Credencial Plena. A seleção das participantes foi aleatória, e a distribuição do formulário ocorreu por meio de *link* compartilhado via aplicativo de mensagens, *e-mail* ou entrega direta ao público-alvo. A meta estabelecida foi de dez respostas por unidade, totalizando 60 respostas; contudo, foram recebidas 64, das quais cinco foram excluídas por não atenderem aos critérios definidos, resultando em 59 respostas válidas para análise.

A autorização e a distribuição do questionário destinado ao público interno foram submetidas a deliberações administrativas junto às

Diretorias Regionais de São Paulo e Espírito Santo. No caso da Regional do Rio de Janeiro, a divulgação ocorreu sem a ciência formal da Diretoria Regional, resultando em respostas provenientes de um público espontâneo que teve acesso à divulgação realizada pela pesquisadora.

Cabe ressaltar que esta pesquisa observou rigorosamente os princípios éticos aplicáveis, alinhando-se às disposições da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) – Lei nº 13.709/2018 (Brasil, 2018). Não foram coletadas informações sensíveis, restringindo-se apenas aos dados diretamente relacionados ao escopo da investigação.

Após a coleta, procedeu-se à categorização *a posteriori*, seguida da análise dos dados, que contemplou a frequência e o acesso das participantes às atividades físicas antes da maternidade, bem como as causas e motivações associadas ao sedentarismo atual ou à baixa incidência de práticas corporais. Além disso, foram examinadas correlações entre variáveis como território de residência, raça, nível socioeconômico e distância do domicílio, considerando também relações específicas de cada contexto territorial e aspectos transversais comuns a todos os grupos analisados.

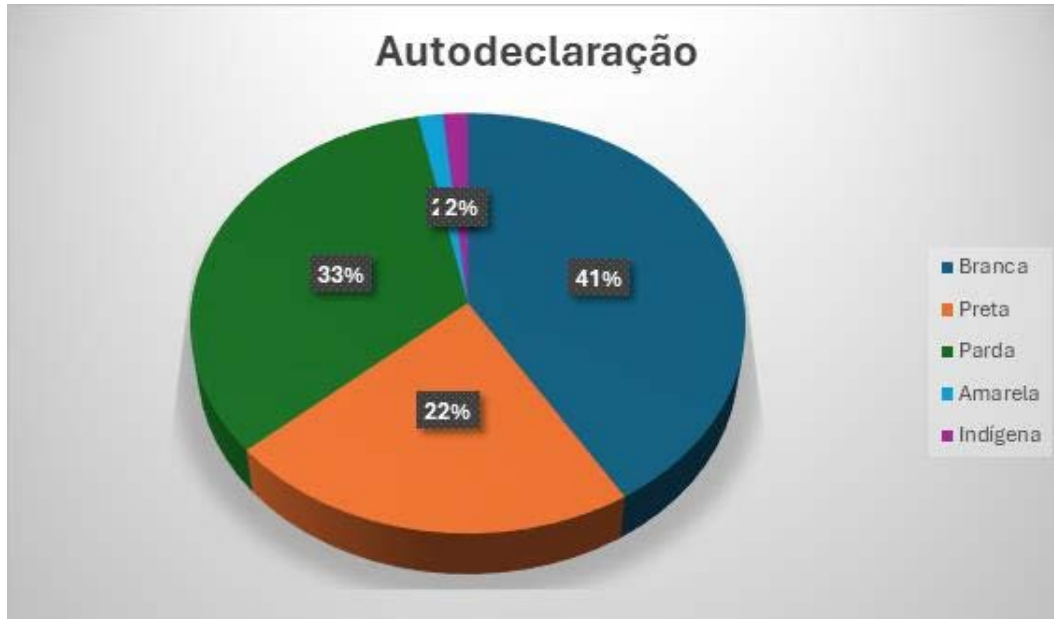
2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados obtidos revelam informações relevantes, como a proporção de mulheres que possuíam a Credencial Plena do Sesc nos três estados contemplados pelo estudo (Rio de Janeiro, São Paulo e Espírito Santo). Verificou-se que 58% das entrevistadas detêm a Credencial Plena, caracterizando-se como público preferencial, enquanto 42% não a possuem. É importante destacar que essa ausência não implica impossibilidade de obtenção do documento, mas pode indicar que as participantes não o possuem no momento ou que utilizam outras formas de registro, como a Credencial Atividades. Ressalta-se que indivíduos vinculados aos setores de serviços, comércio, bens e turismo são elegíveis para a Credencial Plena em todas as unidades do Sesc no país, enquanto a Credencial Atividades é destinada à participação em ações ou cursos específicos oferecidos pela instituição.

No que se refere à autodeclaração étnico-racial, os dados apontam que 41% das participantes se identificaram como brancas, 33% como pardas e 22% como pretas, enquanto as categorias amarelas e indígenas representaram, cada uma, 2% da amostra. Um aspecto relevante é que 55% das mulheres pesquisadas se autodeclararam negras (pretas e pardas), percentual que se aproxima dos dados divulgados pelo IBGE (2022), segundo os quais 55,4% da população feminina brasileira é composta por mulheres

negras. Além disso, ao correlacionar raça e faixa salarial, observa-se que 47% das mulheres negras entrevistadas possuem renda de até três salários mínimos, evidenciando a interseção entre desigualdades raciais e socioeconômicas.

Gráfico 1 – Autodeclaração: Você se considera uma pessoa preta, parda, branca, amarela ou indígena?



É relevante destacar a relação entre a quantidade de filhos e a faixa etária deles. Os dados indicam uma predominância de famílias com um ou dois filhos, além de um número expressivo de mães com crianças na faixa etária entre 9 e 12 anos, conforme ilustrado nos gráficos 2 e 3. Observa-se, ainda, a presença de uma coluna que contempla filhos com idade superior a 13 anos; entretanto, esse dado é meramente ilustrativo, representando irmãos mais velhos, visto que o foco da pesquisa recai sobre crianças de até 12 anos.

Importa esclarecer que as respostas provenientes de mulheres com filhos acima dessa faixa etária foram descartadas, por não se enquadrarem no público-alvo do estudo, garantindo, assim, a consistência metodológica e a pertinência dos resultados obtidos.

Gráfico 2 – Você possui filhos(as)? De quais idades?

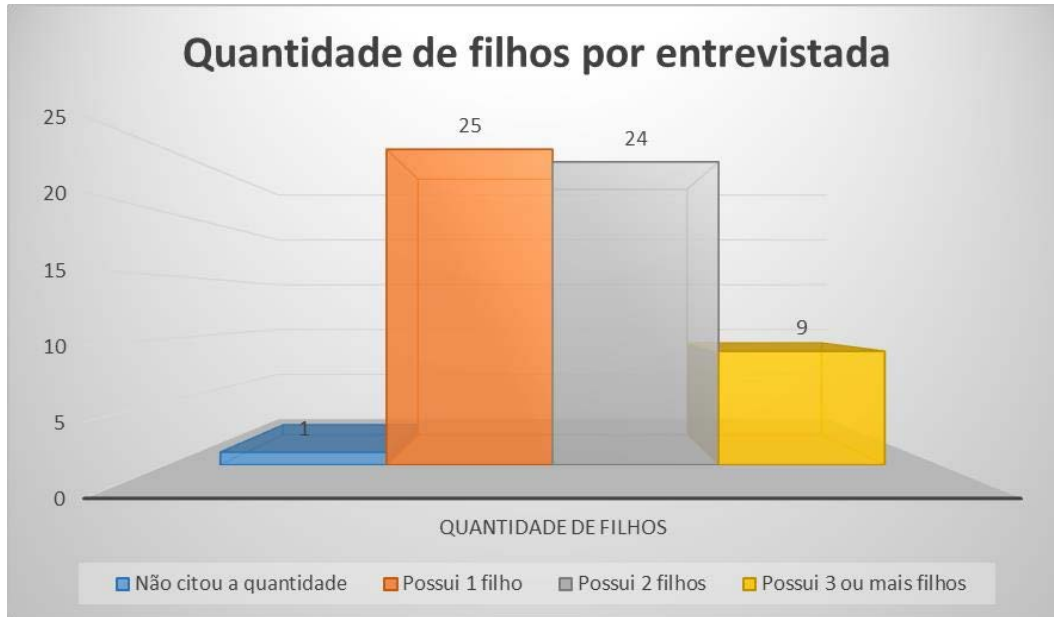
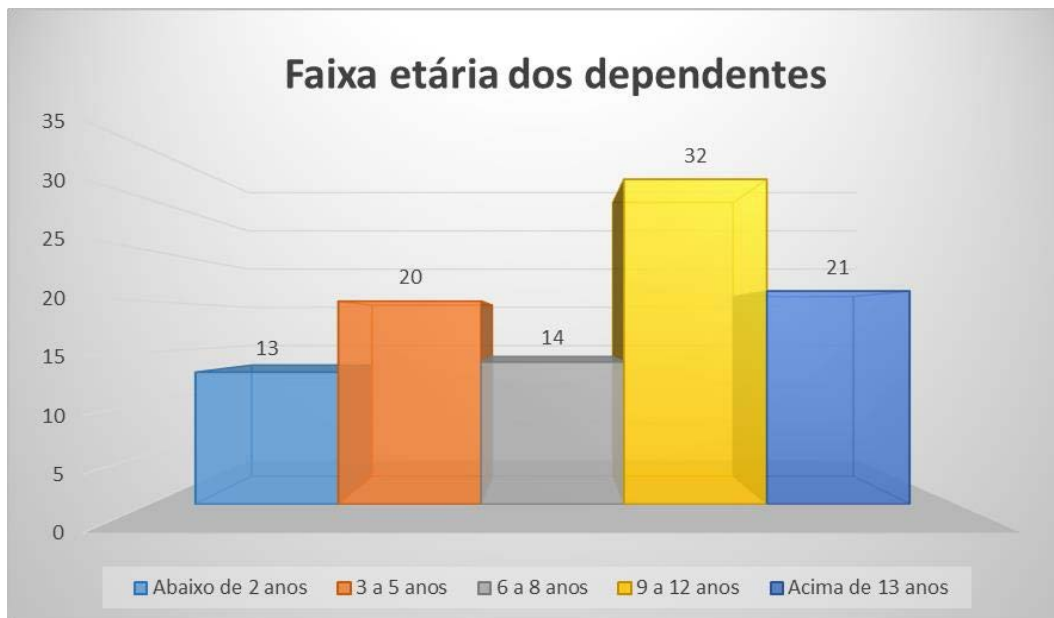


Gráfico 3 – Faixa etária dos(as) filhos(as)



Dados coletados indicam a existência de hábitos de prática de atividade física antes da maternidade, em que 80% das mulheres entrevistadas declaram que praticavam atividade física antes da gestação e apenas 20% eram consideradas sedentárias. A atividade mais praticada antes da maternidade era musculação ou academia (32%), seguida por esportes coletivos (17%) e lutas (14%), segundo o gráfico 4.

Gráfico 4 – Tipos de atividade física praticados antes da maternidade



Entre as 59 respondentes do estudo, 33 mulheres se identificaram como mães de crianças com até 6 anos de idade, mesmo quando havia irmãos mais velhos no núcleo familiar, enquanto 25 mulheres declararam possuir filhos com idade igual ou superior a 7 anos. Apenas uma participante não informou a idade da criança.

Na faixa etária de até 6 anos, os dados revelam que 33% (11 respostas) indicaram a prática de atividade física como ação sistemática de lazer; 48% (16 respostas) apontaram passeios ou programas familiares como principal forma de lazer; 15% (5 respostas) afirmaram não dispor de nenhum momento dedicado ao lazer; e 3% (1 resposta) relacionaram o lazer às atividades laborais. Por sua vez, entre as mulheres com filhos acima de 6 anos, 25% (6 respostas) mencionaram a prática de atividade física como ação sistemática, enquanto 76% indicaram passeios ou programas em família como momentos prioritários de lazer.

De modo geral, todas as respondentes relataram algum tipo de experiência de lazer em suas rotinas, ainda que com diferentes níveis de sistematização e frequência.

Gráfico 5 – Lazer para mulheres com filhos(as) de 0 a 6 anos de idade



Gráfico 6 – Lazer para mulheres com filhos(as) acima de 6 anos de idade



A análise dos dados referentes à renda mensal das participantes revela um cenário marcado por desigualdades socioeconômicas que impactam diretamente a prática de atividades físicas. A maioria das mulheres entrevistadas (82%) declarou possuir renda familiar de até três salários mínimos, o que evidencia uma concentração significativa em faixas salariais

mais baixas. Essa informação é relevante, pois a literatura aponta que condições econômicas limitadas tendem a restringir o acesso a espaços e serviços voltados à prática de exercícios, além de influenciar a disponibilidade de tempo para atividades de lazer e autocuidado.

Outro dado expressivo refere-se à percepção das participantes sobre a atividade física como momento de lazer. Um percentual elevado (88%) considera que a prática de exercícios representa uma oportunidade de descontração e bem-estar, enquanto apenas 12% afirmam não associá-la a lazer. Entre as respostas positivas, destacam-se expressões que revelam a dimensão subjetiva dessa prática, como: “momento de descontração”, “autocuidado”, “lazer com aprendizagem”, “único momento que tenho para mim e para minha saúde” e “onde me desligo e foco somente em mim”. Tais relatos reforçam a importância da atividade física não apenas como estratégia de promoção da saúde, mas também como recurso para equilíbrio emocional e qualidade de vida.

No entanto, quando se analisa o conhecimento sobre os programas de atividade física oferecidos pelo Sesc, observa-se uma discrepância interessante. Embora 69% das participantes afirmem conhecer os programas disponíveis na unidade mais próxima de sua residência, apenas 34% relatam praticar atividades físicas em espaços institucionalizados, como o próprio Sesc ou academias. A maioria (66%) indica não frequentar esses ambientes, optando por práticas realizadas em espaços públicos ou naturalizados, como praças, parques e ruas, ou ainda em academias particulares, quando possível. Entre as modalidades citadas, destacam-se caminhadas, musculação, aulas de futebol, voleibol, ballet, corrida e treino funcional. Essa diferença entre conhecimento e adesão sugere que barreiras estruturais e sociais continuam a limitar a participação efetiva das mulheres em programas formais de atividade física.

As motivações que impedem ou dificultam a prática regular de exercícios foram detalhadas em uma questão específica, cujos resultados estão representados no gráfico 5. O fator mais recorrente é a falta de tempo, apontada por 34% das respondentes. As justificativas apresentadas revelam a complexidade dessa barreira: “moro longe e o tempo de deslocamento de casa/serviço/casa é grande, o que às vezes me impede de ir à academia ou fazer outras coisas”; “infelizmente perco muito tempo em transporte público, chego muito tarde e cansada em casa”. Além disso, surgem sugestões que evidenciam a necessidade de mudanças estruturais, como “redução da jornada de trabalho” ou reorganização dos papéis sociais: “ter uma agenda menos atarefada e um local próximo para não perder tempo no trânsito” e “tempo disponível para prática, pois sou mãe solo e tenho outras demandas”. Esses relatos demonstram que a limitação

temporal não é apenas uma questão individual, mas está diretamente relacionada à dinâmica urbana, às condições de trabalho e à sobrecarga de responsabilidades domésticas.

A segunda barreira mais mencionada é a distância, apontada por 23% das participantes, seguida pelo fator financeiro, com 22%. As respostas indicam que, mesmo quando há disponibilidade de tempo, a falta de recursos financeiros inviabiliza a prática: “às vezes tenho tempo, mas não dinheiro”. Outras sugestões reforçam a necessidade de políticas inclusivas, como “atividades gratuitas à noite e aos finais de semana” ou “soluções baratas ou próximas de casa”. A combinação entre distância e custo aparece em declarações como: “atividades noturnas com valores baixos” e “opções acessíveis e próximas do meu bairro”. Esses dados evidenciam que a prática de atividade física, embora reconhecida como essencial para a saúde, ainda é condicionada por fatores estruturais que extrapolam a esfera individual.

Por fim, a questão aberta sobre “outros motivos” revelou aspectos igualmente relevantes. A ausência de rede de apoio para o cuidado com os filhos foi mencionada com frequência, configurando-se como um obstáculo significativo: “não ter como levar meus filhos comigo na atividade física é quase uma questão impossibilitadora, pois não tenho com quem deixá-los”; “treino externo, não ter onde levar a criança”; “alguém para ficar ou local para deixar as crianças (além do pai e avó)”; “nem sempre consigo praticar esporte por conta da minha filha, alguém que fique com ela”. Além disso, a idade das crianças também aparece como fator limitante: “no momento, os gêmeos me tomam muito tempo pela questão da idade deles”. Outros motivos incluem falta de companhia para práticas coletivas, ausência de motivação e cansaço decorrente das rotinas intensas. Esses elementos reforçam a necessidade de estratégias que considerem não apenas a oferta de atividades, mas também a criação de condições que permitam às mulheres conciliar cuidados familiares, trabalho e autocuidado.

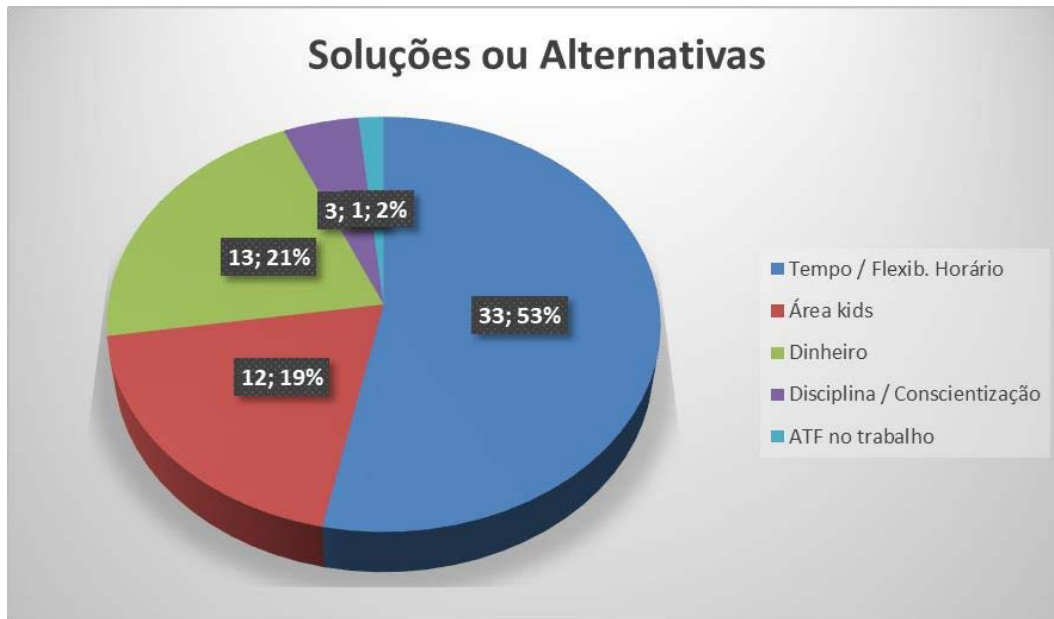
Em síntese, os dados analisados revelam um conjunto de barreiras multifatoriais que dificultam a adesão das mulheres à prática regular de atividade física, mesmo diante do reconhecimento de seus benefícios. Questões relacionadas a tempo, distância, custo, ausência de rede de apoio e sobrecarga de responsabilidades configuram-se como desafios que exigem soluções integradas, envolvendo políticas públicas, iniciativas institucionais e ações comunitárias. A compreensão dessas dinâmicas é fundamental para o desenvolvimento de estratégias que promovam a equidade no acesso à atividade física, contribuindo para a melhoria da saúde e da qualidade de vida das mulheres.

Gráfico 7 – Defina três questões que prejudicam ou impedem a prática de atividades físicas



Possíveis soluções ou alternativas para iniciar a prática de atividades físicas remetem diretamente à questão anterior, com as problemáticas alçadas pelas respostas. Dados indicam que mais de um terço das entrevistadas declaram que ter mais tempo liberado, flexibilização de horários ou mesmo uma jornada de trabalho menor, com a citação da redução da jornada 6x1, viabilizariam a prática de atividades físicas. Em proporção quase idêntica, ter mais dinheiro e um espaço destinado à responsabilização e ao cuidado com as crianças (espaço *kids* ou semelhante) contribuiriam, visto a falta de rede de apoio às mães. Em menor escala, aparecem também relatos como ter mais motivação, a própria conscientização da importância da atividade física e suas benesses, além da realização da atividade física no próprio trabalho, conforme gráfico a seguir.

Gráfico 8 – Quais as possíveis soluções ou alternativas viáveis para que você consiga realizar atividade física em seu cotidiano?



Por último e com encaminhamentos diretamente relacionados à problemática e às soluções sugeridas, foi questionado às mulheres quais seriam as principais razões ou motivações para um pleno acesso à atividade física. Como respostas, agrupadas em categorias por similaridade, ampla maioria (quase 70%) indicou a busca por saúde, qualidade de vida e bem-estar. A categoria “Outros” engloba valor da inclusão social, além de características como emagrecimento, prática de lazer, políticas públicas, melhorar o humor no geral, entre outros.

Gráfico 9 – Na sua opinião, quais as razões/motivações para um pleno acesso à atividade física?



Podemos inferir também como resultados comparativos aos três estados (São Paulo, Rio de Janeiro e Espírito Santo) mais semelhanças do que diferenças. A questão sobre se consideram a atividade física como momento de lazer apresenta que os três estados confirmam a resposta positiva com os seguintes percentuais: 80% ES, 89% RJ e 95% SP.

As perguntas abertas trazem um leque de possibilidades de interpretações e relações, por exemplo: tempo e dinheiro podem aparecer em uma única resposta, sendo assim a interpretação de dados indicou o percentual de vezes que aquela resposta diretamente foi associada a determinada categoria.

A questão com razões ou motivações para um pleno acesso às atividades físicas indica números semelhantes, com pouca variação, sendo saúde como maior estímulo e tempo como mais preponderante no comparativo para RJ (30%) frente a SP (12,5%) e ES (10%). Dados muito parecidos também surgem nas alternativas ou soluções diante dos problemas: o tempo aparece para pelo menos 50% das entrevistas de cada estado, sendo a possibilidade de área *kids* ou espaços compartilhados de atividade física entre mulheres e espaços de segurança para filhos(as) é maior no estado de SP (25%) diante de ES e RJ (10% cada). Na mesma questão, o fator da disciplina é mais preponderante para o estado de ES (20%) diante de SP e RJ (10% cada). O fator dinheiro pesa mais para o estado de SP (40%) diante de RJ (30%) e ES (25%).

Outras questões como autodeclaração apontam número maior de mulheres pretas e pardas no RJ, sendo 66% de mulheres negras no total,

diante de 50% em ES e SP. A prática de atividade física antes da maternidade teve alto índice, sendo maior em SP (82%) diante de RJ (77%) e ES (70%). Houve relativa diferença entre o conhecimento das mulheres pesquisadas sobre os programas de atividade nas unidades, sendo que o RJ (77%) é o que mais conhecia, diante de SP (70%) e ES (50%).

A questão com maior discrepância entre os estados é relativa a possuir ou não credencial plena do Sesc. Os estados de SP e ES apresentam números opostos, sendo que 80% possuem credencial plena para SP, diante de 20% do ES. O estado do RJ apresenta 100% de mulheres que não possuem credencial plena, ou seja, nenhuma mulher do estudo possui credencial.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa apresentou dados semelhantes nos três estados apresentados (SP, RJ e ES) quanto a questões como a importância da atividade física, o entendimento de ser considerada um momento de lazer para as mulheres pesquisadas, bem como a prática de atividades de toda amostragem ser alta antes da maternidade. É notório destacar, entretanto, que condições socioeconômicas, falta de rede de apoio com os cuidados de filhos(as) e grandes deslocamentos ou distâncias inferem mais no estado de São Paulo. O estado, juntamente com o Rio de Janeiro, figura entre as cidades mais caras do país, porém questões como problemas de mobilidade, excesso de trânsito e desigualdade social indicam possíveis causas dos dados notados. Importante destacar também que SP incluía três unidades da capital, duas de territórios muito próximos, ambos localizados na Zona Sul, além de uma cidade da Grande SP (Mogi das Cruzes) e uma do interior (Bauru), Espírito Santo teve a realização na capital Vitória e o Rio de Janeiro a unidade pesquisada foi da Baixada Fluminense (Nova Iguaçu). Nesse sentido, dados podem variar ao se comparar capitais e cidades ou bairros de menor poder aquisitivo e localização geográfica.

A questão étnico-racial se impõe no trabalho, visto que quase a metade das mulheres pesquisadas (47%) são negras (pretas e pardas) e com renda de até três salários mínimos. Além disso, as mulheres negras são as únicas que relatam não ter nenhum momento de lazer em seu cotidiano, seja com filhos(as) ou de forma individual, como autocuidado em uma das questões respondidas (15%).

Os resultados apresentados na pesquisa indicam que a prática da atividade física é reconhecida por ampla maioria das mulheres mães como momento de lazer. O termo “lazer” pode ter apresentado uma interpretação

ambígua nos dados junto à questão: “Quais são os momentos de lazer que você tem em sua vida atualmente? Com qual frequência e local realiza?”. As respostas abertas incluíram práticas de atividade física como corrida, academia, aulas de vôlei, balé, entre outras, porém incluíram também idas à praia, *shopping*, bares, parques, passeios com filhos(as) etc. Identificamos aqui um viés de pesquisa, visto que as respondentes podem ter configurado as respostas a alternativas mais amplas do que unicamente às atividades físicas, como os encontros sociais, a participação de filhos(as) e/ou familiares, dissociados do fator individual.

O estudo indicou que um número relativamente menor de mulheres com filhos(as) na faixa etária acima de 6 anos, em idade escolar, portanto, afirmou realizar atividades físicas, no comparativo às faixas etárias menores (25% a 33%). Dados que diferem do estudo de Simpson *et al.* (2022) de que mulheres com crianças de faixa etária mais baixa realizam menos atividades físicas diante de contextos e demandas pessoais e familiares. Porém, é importante destacar que mulheres com crianças em fase escolar indicam possuir momentos de lazer, com ampla maioria de programas ou passeios familiares (75%), em detrimento a mulheres com crianças de 0 a 6 anos que apresentaram 5 respostas (15%) afirmando não terem nenhum momento de lazer, seja a prática de uma atividade física sistemática ou outra relativa a predileções pessoais ou familiares. Tal fato parece provar que há, sim, um indicativo de impeditivos claros relacionado à primeira infância, à sobrecarga de demandas e à qualidade de vida de mulheres nessa fase da vida.

A principal barreira apontada para o sedentarismo após a maternidade é o tempo, seguido por distância e questões financeiras. Este é relevante quando falamos da manutenção da prática da atividade física, porque pode ser uma barreira para inserção e continuidade em programas regulares de atividade física, especialmente quando não há oferta de programas sociais que usam a atividade física como instrumento de ação. A rede de apoio é uma questão que foi levantada pelas respondentes, sobretudo na proposição de alternativas viáveis que condicionavam suas ações ao cuidado simultâneo das crianças, por uma outra atividade ou por cuidadores (espaço *kids* ou semelhante).

Os dados indicam que as respondentes têm conhecimento dos programas físico-esportivos das unidades do Sesc, porém alternativas combinadas seriam mais eficientes, como crianças matriculadas em programas permanentes de atividades ou mesmo ações que englobassem crianças e mães/famílias.

Os principais achados do estudo foram: a maternidade impacta diretamente a prática regular de atividade física, sobretudo na primeira

infância, as condições socioeconômicas e étnico-raciais afetam o acesso à atividade física e há motivações e consciência dos benefícios da atividade física, mas falta estrutura para viabilizá-la. Pelos dados apresentados e discussões, nota-se a necessidade de legitimar propostas e novas alternativas às unidades do Sesc junto ao acolhimento desse público.

O estudo trouxe questões como a opinião sobre a importância da atividade física nas mulheres que se tornaram mães, o percentual sobre a prática prévia e posterior a esse acontecimento marcante em suas vidas e alguns indicativos de alternativas ao retorno a essas ações. A pesquisa não encontrou muitos estudos acerca da temática na bibliografia e não pretende responder todas as questões envolvendo a relação entre o sedentarismo e mulheres que sejam mães. Trata-se de uma amostragem pequena e que pode ser reaplicada em escalas maiores e em futuros estudos.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. **Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD)**. Brasília, DF: Presidência da República.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **VIGITEL BRASIL 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Demográfico 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2022
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Recomendações da Organização Mundial de Saúde para Atividade Física e Comportamento Sedentário**. 2020. Disponível em: <https://www.mun-setubal.pt/wp-content/uploads/2021/02/OMS-recomendacoes-exercicio-sedentarismo.pdf>. Acesso em: fev. 2026.
- PEREZ, Blanco Joel; LOPEZ, Jesus Antonio Cornejo. Particularidades de la actividade física como estilo de vida saludable para diferentes sectores poblacionales. **Ciencia y Deporte**, v. 9, n. 3, septiembre-diciembre, 2024. Disponível em: <http://2223-1773-cyd-9-03-e299.pdf>. Acesso em: fev. 2026.
- SANCHEZ, Claudia; HORMIGA, Milena; POSADA, Martha Lucia Alzate; GARCIA, Claudia Margarita Cortez. Significados de la actividad física

en la cotidianidad: los lugares de la belleza y el placer en una práctica de salud. **Ciencias Salud**, 2019, v. 17(especial), p. 12-31. Disponível em: <http://dx.doi.Org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8110>. Acesso em: fev. 2026.

SERRANO, Marta Lima; MARTIN, Maria Dolores Guerra; RODRIGUES, Joaquin Salvador Lima. Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes. **Nutrición Hospitalaria**, v. 32, n. 6, 2015. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212_16112015001200064. Acesso em: fev. 2026.

SILVA, Beatriz Alexandre Rosa; VASCONCELOS, Carlos Eduardo Gonçalves da Costa. Atividade física e comportamentos sedentários em mulheres com filhos. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 29, n. 312, p. 71-83. Disponível em: <https://doi.org/10.46642/efd.v29i312.7159>. Acesso em: fev. 2026.

SIMPSON, Rachel; HESKETH, Kathryn; CROZIER, Sarah; BAIRD, Janis; COOPER, Cyrus; GODFREY, Keith; HARVEY, Nicholas; WESTGATE, Kate; INSKIP, Hazel; SLUJIS, Esther. The association between number and ages of children and the physical activity of mothers: Cross-sectional analyses from the Southampton Women's Survey. **PLoS ONE**, v. 17, n. 11: e0276964. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276964>. Acesso em: fev. 2026.