

---

**LAZER COMO RESISTÊNCIA URBANA E PRÁTICA DECOLONIAL:  
EXPERIÊNCIAS DE MULHERES NA CIDADE****LEISURE AS URBAN RESISTANCE AND DECOLONIAL PRACTICE: WOMEN'S  
EXPERIENCES IN THE CITY**Simone Rechia<sup>1</sup><sup>1</sup>Universidade Federal do Paraná, Curitiba-PR, Brasil.**RESUMO**

O lazer, enquanto campo de estudo e prática social, tem se constituído historicamente por perspectivas que invisibilizam as experiências das mulheres, especialmente suas formas de ocupar e disputar a cidade. A partir desse pressuposto o objetivo deste artigo é compreender como o lazer pode operar como resistência urbana e prática decolonial, a partir das vivências corporais e culturais de mulheres na cidade. O método utilizado foi a autoetnografia feminista, realizada entre 2021 e 2023, com observação participante em rodas de conversa, cafés, feiras, aulas de dança e yoga, registradas em diário de campo, priorizando as vozes das mulheres como saberes situados. Alguns resultados foram: fortalecimento da autoestima, reconexão com o corpo, ampliação da circulação no espaço urbano e ocupação de lugares de lazer antes interditados, construindo autonomia e presença feminina na cidade. A partir do exposto foi possível concluir que o lazer se apresenta como linguagem estética e política, que desestabiliza normas de gênero e colonialidades cotidianas, permitindo que as mulheres afirmem seu direito à cidade.

Palavras-chave: lazer; feminismos; autoetnografia; corpo; cidade.

---

**ABSTRACT**

Leisure, as a field of study and social practice, has historically been shaped by perspectives that render women's experiences invisible, especially regarding their ways of occupying and disputing the city. Based on this premise, this article aims to understand how leisure can operate as a form of urban resistance and a decolonial practice, grounded in women's bodily and cultural experiences in the city. The method adopted was feminist autoethnography, conducted between 2021 and 2023, with participant observation in discussion circles, cafés, fairs, and dance and yoga classes, recorded in field diaries, prioritizing women's voices as situated forms of knowledge. The results indicate strengthened self-esteem, reconnection with the body, expanded circulation in urban space, and the occupation of leisure spaces previously restricted, contributing to the construction of autonomy and female presence in the city. Based on these findings, it is concluded that leisure functions as an aesthetic and political language that destabilizes gender norms and everyday colonialities, enabling women to assert their right to the city.

**Keywords:** leisure; feminisms; autoethnography; body; city.

---

**Introdução**

O lazer, enquanto campo de estudo e prática social, tem se constituído historicamente por perspectivas que invisibilizam as experiências das mulheres, especialmente suas formas de ocupar e disputar a cidade. O espaço urbano, marcado por normas patriarcais e por colonialidades cotidianas, regula presenças, movimentos, corpos e possibilidades de viver o tempo livre.

As mulheres que circulam sozinhas pelas ruas, entram em bares, dançam em espaços públicos, acessam museus, cinemas, livrarias, teatros, escolhem o que vestir, acionam disputas tanto simbólicas quanto materiais que tensionam a ordem social estabelecida. Compreender o lazer como resistência urbana implica reconhecê-lo como ação política que questiona quem pode estar, aparecer e se mover na cidade.

Partimos de uma perspectiva feminista e decolonial, que toma o corpo como território de existência e de luta. Assim, o lazer não é abordado apenas como fruição ou descanso, mas como prática que faz viver e produzir presenças femininas na pólis.

No presente estudo, analisamos as vivências de mulheres em ações comunitárias realizadas no Espaço Simone Rechia, em Curitiba, entre 2021 e 2023. As atividades incluíam rodas de conversa, cafés e feiras, aulas de dança e yoga, registradas em diário de campo, a partir da minha implicação como pesquisadora e participante do grupo.

O objetivo deste artigo é compreender como o lazer pode operar como resistência urbana e prática decolonial, a partir das experiências do corpo de mulheres que buscam viver a cidade para além das restrições que historicamente lhes foram impostas.

As relações entre corpo, território e lazer têm sido tensionadas por diferentes movimentos sociais, especialmente por mulheres que ocupam a cidade como espaço de existência e resistência. No Brasil, os atravessamentos de gênero, raça, classe e geração produzem desigualdades que afetam diretamente o acesso ao lazer e a ocupação dos espaços urbanos<sup>1,2</sup>. Este artigo busca refletir sobre essas dinâmicas a partir da experiência do Espaço Simone Rechia, concebido como território afetivo, pedagógico e político voltado à coletividade feminina.

Inspirado pelos pressupostos do feminismo interseccional e decolonial<sup>3,4</sup>, o texto propõe compreender o lazer não apenas como tempo livre ou consumo, mas como linguagem de insurgência, criação e pertencimento. Por meio de práticas culturais e convivenciais, o Espaço Simone Rechia torna-se campo de enfrentamento simbólico e material das opressões estruturais<sup>5</sup>.

### **Percursos e escolhas da investigação**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, fundamentada na autoetnografia feminista, que compreende o corpo da pesquisadora como parte do campo e reconhece a produção do conhecimento a partir da experiência situada. Assim, a implicação da pesquisadora com o grupo não é tratada como viés, mas como potência analítica e ética.

As ações ocorreram no Espaço Simone Rechia, localizado em Curitiba (PR), entre 2021 e 2023, envolvendo rodas de conversa, cafés e feiras comunitárias, aulas de dança e de yoga. As atividades foram vivenciadas predominantemente por mulheres adultas, com idades entre 40 e 75 anos, moradoras de diferentes bairros da cidade de Curitiba.

A geração de informações deu-se por meio de observação participante, com registro sistemático em diário de campo, incluindo percepções, conversas espontâneas e reflexões da pesquisadora sobre os encontros. As falas das participantes, aqui apresentadas entre aspas, foram anonimizadas, garantindo sigilo e preservação de identidades. Utilizamos identificações genéricas, sem dados pessoais (ex.: 'Participante').

As mulheres participantes do projeto, com idades entre 40 e 75 anos e média de 30 participantes por atividade, eram majoritariamente moradoras de bairros centrais, embora também incluíssem residentes de regiões periféricas, evidenciando a desigual distribuição territorial do acesso à cidade. Suas trajetórias educacionais eram diversas, com predominância de ensino superior, fundamental e médio, refletindo condições sociais historicamente marcadas por desigualdades estruturais.

No que se refere à inserção laboral, destacaram-se trabalhadoras formais e informais, aposentadas e mulheres responsáveis pelo trabalho doméstico e pelo cuidado não remunerado, o que evidencia a centralidade do gênero na organização da vida cotidiana e urbana. A maioria das participantes se identificava como mulheres brancas e a minoria como negras (pretas e pardas), pertencentes às camadas populares e à classe média, reforçando a intersecção entre raça, classe e gênero na produção das experiências urbanas.

Antes da participação no projeto, seus relatos indicavam um uso restrito e predominantemente funcional da cidade, associado ao trabalho, ao cuidado e aos deslocamentos obrigatórios, além de sentimentos recorrentes de insegurança e baixa apropriação simbólica dos espaços públicos, especialmente nos territórios periféricos, o que dialoga com a análise de Berth<sup>6</sup> ao afirmar que a cidade, tal como é produzida, não contempla de forma equitativa as experiências das mulheres, sobretudo das mulheres negras, para as quais o direito à cidade é constantemente atravessado por marcadores de gênero, raça e classe.

O processo investigativo respeitou os princípios éticos da pesquisa com seres humanos. A participação das mulheres foi voluntária, mediante aceite verbal e consentimento contínuo, reafirmado ao longo das atividades. Embora não tenha havido coleta de dados clínicos ou sensíveis, adotamos todas as medidas de proteção à confidencialidade, conforme a ética feminista da escuta, do cuidado e da não exposição.

A análise se deu a partir da triangulação entre o diário de campo, a literatura e os diálogos com as mulheres, buscando identificar sentidos atribuídos ao lazer, ao corpo e à cidade. Foram consideradas as emergências afetivas e políticas presentes nas narrativas, entendendo que a produção de conhecimento é compartilhada e se constitui nas experiências do grupo.

### *Feminismo, cidade e desigualdade espacial*

As experiências urbanas das mulheres são atravessadas por uma série de desigualdades históricas e estruturais. A cidade, longe de ser um espaço neutro ou universal, foi historicamente produzida por lógicas patriarcais, racistas e capitalistas que definem quem pode circular, habitar e usufruir dos bens urbanos<sup>2, 6</sup>.

Segundo Rolnik<sup>2</sup>, a produção urbana no Brasil reflete e reproduz as desigualdades sociais, impactando diretamente a mobilidade e o acesso das mulheres aos espaços públicos. A abordagem crítica dialoga também com Collins<sup>7</sup> ao apontar que o espaço urbano, como construção simbólica e material, sempre foi masculinizado, o que impacta diretamente na mobilidade, na segurança e no acesso ao lazer.

Ao tratar do direito à cidade, Lefebvre<sup>8</sup> afirma que é preciso incluir também o direito ao corpo e ao tempo. Para muitas mulheres, especialmente as racializadas e periféricas, a cidade se configura como espaço hostil, dificultando a apropriação plena dos espaços públicos e o exercício do lazer. Assim, a luta por esse direito se articula com a luta por visibilidade, escuta e presença política no cotidiano urbano.

Para Berth<sup>6:159</sup>:

Podemos dizer seguramente que grupos minoritários (em acesso a direitos e não em contingente) não usufruem da cidade. Poderíamos até ser mais firmes ao dizer que não há cidades para mulheres, para a negritude, para os indígenas, para os LGBTQIA+ e para as pessoas de baixa renda. A cidade, em si, constitui privilégio primeiro produzido pelas dinâmicas e articulações das opressões que sustentam essa sociedade.

A violência contra mulheres no Brasil permanece como fenômeno persistente, múltiplo e estrutural. Não é apenas questão de agressões individuais, ‘casos isolados’ ou desvios morais: ela é materializada na forma como a cidade é pensada, construída e organizada. A urbanização brasileira segue segregando vidas. Devemos nos perguntar: Quem pode circular, viver o lazer, caminhar com autonomia? Quem é empurrada para rotas de risco, transportes precários, vazios urbanos?

Para Milton Santos<sup>4</sup>, o espaço urbano não é apenas cenário: ele é agente, produz relações de exclusão ou de liberdade. No Brasil, os dados mais recentes mostram a gravidade do problema: 1.450 feminicídios em 2024; 71.892 estupros no mesmo ano. A cada dia, quase 200 mulheres são vítimas de violência sexual. Em pesquisas nacionais, 71% das mulheres relatam ter sofrido violência no deslocamento urbano e 38% já foram assediadas no transporte público.<sup>9</sup>

Essas evidências mostram que a rua, símbolo por excelência da vida urbana, se converte em território permanente de ameaça. A cidade, que deveria possibilitar encontros e liberdade, produz alerta constante.

Berth<sup>6</sup> enfatiza que a desigualdade urbana não funciona apenas como consequência econômica, mas como estrutura espacial de controle sobre determinados corpos. Assim, o espaço público, em tese destinado ao encontro e à convivência, converte-se em dispositivo de exclusão quando olhado a partir das experiências das mulheres, sobretudo negras e periféricas.

É nesse cruzamento entre corpo, espaço e poder que se revela a centralidade do lazer: não como escapismo ou recompensa, mas como dimensão concreta da cidadania, onde se disputa visibilidade, participação e reconhecimento no cotidiano urbano.

### *Lazer como prática política, estética e decolonial*

O lazer é frequentemente reduzido a uma lógica liberal de consumo e descanso, desvinculado das estruturas de poder e exclusão que atravessam a vida cotidiana. No entanto, diferentes autores apontam para seu potencial como prática formativa, política e de resistência cultural.<sup>1,5</sup>

Quando concebido fora da lógica capitalista da produtividade, o lazer torna-se espaço de insurgência, uma linguagem que desafia a ordem dominante e abre possibilidades para o afeto, a criação e o pertencimento. Nas palavras de Lefebvre<sup>8</sup>, o lazer se conecta diretamente ao direito de produzir e viver a cidade com plenitude, rompendo com os cercamentos simbólicos e materiais impostos pelo sistema urbano neoliberal.

Essa compreensão também se relaciona com perspectivas decoloniais. Como propõe Rivera Cusicanqui<sup>10</sup>, práticas decoloniais envolvem gestos cotidianos que desafiam as hierarquias do saber e os regimes de controle colonial-moderno. Quando mulheres se reúnem para vivenciar o corpo, conversar, partilhar roupas, cozinhar ou ocupar o espaço público com música, literatura, escrita, dança e festa, estão também produzindo outros modos de existir e de narrar a cidade, tais modos escapam às lógicas hegemônicas. O direito ao lazer relaciona-se à possibilidade de circulação, ocupação e expressão no espaço urbano. Para Lefebvre<sup>8</sup>, o direito à cidade implica apropriação e participação, engendrando presenças que questionam o uso normativo dos espaços públicos.

Nesse sentido, a cidade não é neutra. Ela produz desigualdades e hierarquias corporais, reforçando quem pode estar, ocupar e viver os espaços. Caldeira<sup>11</sup> evidencia que as experiências urbanas são atravessadas por medos, controles e interdições que recaem principalmente sobre os corpos femininos. Como destaca Segato<sup>12</sup>, a ordem patriarcal opera pelo controle dos corpos das mulheres, limitando seus percursos e autonomia.

As práticas de lazer, quando protagonizadas por mulheres, podem romper esses dispositivos de controle, constituindo-se em ações de resistência. hooks<sup>13</sup> afirma que o corpo feminino que aparece, dança, ocupa e se movimenta em público desafia o patriarcado, reivindicando a alegria como potência política. Uma das participantes expressou: “Eu não sabia que era possível ir sozinha a um bar [...]. Depois da nossa roda eu criei coragem; fui e me senti forte!”

Nessa perspectiva, compreender o lazer como prática decolonial significa reconhecer o corpo como território de existência. O corpo carrega marcas da colonialidade com racismo, sexismo, etarismo, gordofobia e, ao mesmo tempo, emerge como lugar de reescrita. Outra participante relatou: “Amei essa frase na parede do nosso espaço: ‘seu corpo é seu próprio lar’. Entendi por que me abandonei [...] nunca tinha tratado meu corpo como meu lar [...] agora quero me reapropriar do meu corpo, quero tempo para mim. Até hoje vivi o tempo e as escolhas dos outros!”

Inspirada nas contribuições de Lefebvre<sup>14</sup> sobre a produção social do espaço urbano e no debate de Bourdieu<sup>15</sup> acerca do capital cultural e das práticas simbólicas de distinção, esta pesquisa entende o lazer não como simples ócio ou consumo, mas como espaço de disputa simbólica, corporeidade e existências que tensionam normas sociais. Sob esta perspectiva, o lazer vivido por mulheres em espaços urbanos torna-se gesto de afirmação de corpo, gênero, presença e pertencimento, recolocando o espaço da cidade como território de luta, subjetivação e reexistência. Essa abordagem dialoga com o entendimento crítico proposto por Bruhns<sup>16</sup> e Rechia<sup>17</sup> para o contexto brasileiro, e articula-se a teorias globais da sociologia urbana e dos estudos do cotidiano, reforçando o caráter político e simbólico do lazer como prática social.

*Entre o movimento e o silêncio: dança e yoga como práticas de reconexão e autonomia*

As práticas corporais, especialmente a dança e a yoga, desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar integral, da percepção corporal e do desenvolvimento da autonomia das mulheres. A dança, entendida como uma linguagem do corpo e forma de expressão cultural, possibilita a reconexão com as emoções e a construção de identidade.

Nessa direção, uma das experiências de lazer proposta pelo Espaço Simone Rechia foi a dança, porque percebemos na narrativa de muitas mulheres do grupo, vergonha ou traumas com o próprio corpo, produzidos na escola, na família ou na cultura fitness. Uma delas compartilhou: “Eu sempre me achei gorda. Até quando não era eu me considerava a mais gorda e a mais lenta da turma das amigas adolescentes [...] hoje percebo como meu corpo ficou travado pela minha autoimagem distorcida [...] sempre me faltou coragem para frequentar uma academia de musculação, parece que a sociedade me disse : esse lugar não é e nunca foi, para o seu tipo de corpo.”

As experiências na aula de dança e yoga dispararam um processo de reconexão corporal, em que a autoestima e o autocuidado deixam de ser privilégio para se tornarem direito. “Depois que comecei a frequentar as rodas, a yoga, me sinto mais bonita, mais segura. Descobri que tenho meu próprio corpo, minhas próprias escolhas, meu próprio estilo de vestir e de vida”, afirmou outra participante, apontando processos de autonomia estética que dialogam com a expressividade e a moda como expressão de si e não como norma.<sup>18</sup>

Portanto, a fundamentação teórica deste estudo articula o lazer como prática social, o corpo como território político e a cidade como campo de disputas, analisando como as mulheres do grupo produzem resistência ao aparecer, estar, falar, ouvir, ler, dançar, vestir, ocupar e desejar no espaço urbano.

*Corpo, cultura física e estéticas da resistência*

No campo da cultura corporal do movimento o corpo feminino é historicamente objetificado, disciplinado e domesticado. No entanto, práticas da cultura corporal e estéticas alternativas, como a moda circular, os brechós afetivos e os encontros de leitura configuram-se como atos micropolíticos de resistência vivenciados na rotina<sup>11</sup>. O movimentar-se e vestir-se tornam-se, assim, linguagens de afirmação e subversão: contra o apagamento de corpos dissidentes, contra a padronização, a favor da autonomia e do cuidado.

A proposta do *fashion activism*, abordada por Geczy e Karaminas<sup>18</sup>, oferece uma lente potente para compreender a moda como prática cultural e política. Quando o Espaço Simone Rechia propõe uma moda afetiva, acolhedora e crítica, está também questionando os padrões normativos da cultura física, tradicionalmente compreendida, e reivindicando novos modos de se vestir, se mostrar e se reconhecer, independente do corpo padronizado imposto pela sociedade. Uma participante declarou: “fazia muito tempo que escondia meu corpo em roupas largas e em cores escuras, achava que meu corpo não podia aparecer.”

O corpo, presente, sensível, coletivo é o território primeiro da resistência. Ao habitar a cidade com seus corpos em movimento, vivos, coloridos, autônomos, seguros, a partir de suas próprias escolhas não seguindo padrões inatingíveis e pré-estabelecidos, as mulheres inscrevem no espaço urbano uma política do cotidiano que transforma o lazer em gesto insurgente.

*Corpos que reexistem na cidade: enfrentando a violência e (re)ocupando espaços públicos de lazer*

No contexto dos projetos do Espaço está em desenvolvimento a experiência ‘um giro pela cidade com elas’, que consiste em vivências culturais em grupo, envolvendo visitas a academias, cafés, parques, teatros, cinemas, museus, restaurantes e bares, entre outros. A proposta nasce do reconhecimento de que a cidade ainda é um território seletivo, onde o acesso

ao lazer e à cultura é atravessado por marcadores de gênero, raça e classe. O projeto se inscreve na luta pelo direito à cidade<sup>8,14</sup>, entendendo que ocupar o espaço público não é apenas circular por ele, mas construir pertencimento e ressignificação coletiva do território. Para Berth<sup>6</sup>, a cidade tem gênero e, com isso uma necessidade surge: a provocação das emoções.

Para Raquel Rolnik<sup>2</sup>, a produção do espaço urbano brasileiro carrega heranças históricas de exclusão que se manifestam em formas contemporâneas de segregação espacial, simbólica e subjetiva. Nesse cenário, mulheres negras e periféricas são frequentemente privadas da plena fruição dos bens urbanos, especialmente dos espaços de lazer, muitas vezes controlados por dinâmicas racistas, machistas e elitistas.

A vivência feminina nos grandes centros urbanos está marcada por uma tensão constante entre desejo de liberdade e imposição do medo. Como observa Sueli Carneiro<sup>19</sup>, a experiência da cidade para mulheres negras é duplamente atravessada pela violência: a invisibilização estrutural e o risco cotidiano. Já Patricia Hill Collins<sup>7</sup> argumenta que lugares de construção de saber e cuidado coletivo são cruciais para romper com os ‘epistemicídios cotidianos, citados por Carneiro<sup>20</sup>, que negam o saber e o sentir de mulheres racializadas.

Inspirado por essas reflexões, o ‘giro pela cidade com elas’ cria experiências seguras, afetivas e coletivas, nas quais as participantes são encorajadas a ocupar a cidade com seus próprios corpos e desejos, fora da lógica da tutela masculina. Como nos ensina hooks<sup>13</sup>, a resistência se inicia pelo corpo: ao dançar, caminhar, rir, sentar-se em um parque ou ocupar um café, essas mulheres desafiam um sistema que, historicamente, as confinou ao espaço doméstico ou às margens da cidade.

A autora Carolina Maria de Jesus<sup>20</sup>, em sua escrita cotidiana sobre a favela, já denunciava como o acesso ao espaço urbano era negado às mulheres pobres, e como os pequenos gestos, como caminhar, sonhar, observar a cidade, eram também formas de afirmação existencial. Nesse sentido, o projeto não apenas promove o lazer, mas atua como estratégia de reexistência<sup>21</sup> frente às violências urbanas, visíveis e invisíveis, que ainda moldam a vida de muitas mulheres.

Dessa forma, o espaço não apenas promove o movimento consciente e o cuidado com o corpo, mas também contribui para o encorajamento social e político das mulheres ao garantir sua presença ativa e autônoma nos espaços públicos. Essa abordagem está alinhada às contribuições da pedagogia do corpo, que entende o corpo como espaço de resistência, experiência e transformação social.

Assim, a integração das práticas da cultura corporal do movimento com o acesso aos espaços culturais e de lazer da cidade reforça a importância do corpo como agente central para o desenvolvimento pessoal, emocional e social na busca por uma vivência urbana mais inclusiva e igualitária. Em um dos passeios do grupo a um espaço de lazer tradicional na cidade, a participante exclamou: “moro há 50 anos aqui e não sabia que tínhamos tantos espaços de lazer”. Para Berth<sup>6</sup>, precisamos produzir uma ‘resistência contínua’, reorganizando-nos no território que ocupamos para restituir algum nível de cidadania que o restante da cidade mutila.

### *Educação, saberes subalternos e pedagogia do cotidiano*

O lazer, no contexto do Espaço Simone Rechia, é também uma prática pedagógica. Ainda que se desenvolva fora dos moldes tradicionais da escola, ele se constitui como um espaço formativo, em que o cotidiano é ressignificado por meio de saberes situados, afetivos e coletivos. Como propõe hooks<sup>13</sup>, a educação transformadora nasce da escuta radical e do diálogo, sendo nesse espaço relacional que a dor pode ser nomeada, e a resistência, cultivada.

Essa perspectiva rompe com a centralidade do saber acadêmico como única forma válida de conhecimento. Na contramão da lógica hegemônica, a pedagogia do cotidiano reconhece o valor dos saberes que emergem da experiência, da partilha, da memória e da

ancestralidade. Como afirmam Freire e Macedo<sup>22</sup>, é no encontro com o outro, no reconhecimento de sua história e sua voz, que o aprendizado se dá de forma libertadora.

As rodas de conversa, atividade central do espaço, são sempre iniciadas a partir de leituras compartilhadas: livros, artigos ou trechos de obras teóricas, cuidadosamente selecionadas pelas facilitadoras. Esse ponto de partida teórico serve como provocação crítica e base para as trocas que se seguem. Após a leitura e exposição dos principais conceitos, abre-se a roda para o diálogo: surgem perguntas, surgem memórias, surgem resistências. É nesse processo que se articulam esclarecimentos, circulação de informações, processos formativos e, sobretudo, uma escuta afetiva que valida as experiências de cada participante.

Trata-se de uma epistemologia feminista e decolonial que valoriza a vida vivida como fonte legítima de crítica e criação. Para Lélia Gonzalez<sup>23</sup>, essa sabedoria cotidiana é marcada pelas intersecções entre raça, gênero e classe um saber que, muitas vezes, é silenciado pelas instituições, mas que pulsa nos gestos, nas linguagens e nos territórios da periferia. Sousa Santos e Meneses<sup>3</sup> nomeiam esses conhecimentos como ‘saberes do Sul’: formas de produzir sentido e mundo que foram historicamente inferiorizadas pela colonialidade do saber. Reconhecê-los é também desestabilizar a monocultura da ciência e da razão eurocêntrica, abrindo espaço para uma ecologia de saberes.

Paulo Freire e Donaldo Macedo<sup>22</sup> propõem uma conscientização crítica que implica se saber quem é, onde está e por que está no lócus social que ocupa. Mas não apenas isso: a conscientização crítica precisa, especificamente, compreender a opressão que sofremos em uma sociedade que quer dominar os corpos. Nessa direção, uma participante compartilhou: “as rodas de conversa estão ‘abrindo minha cabeça’ ”, no sentido de que as rodas estariam expandindo sua forma de ver o mundo e a si própria.

## **Resultados e discussão**

### *O lazer como espaço de escuta, autonomia e presença na cidade*

As vivências revelaram processos de reconexão com o corpo, ampliação da autonomia urbana e ressignificação de suas práticas de lazer, evidenciando o lazer como ação política e decolonial. “Eu nunca vivi experiências de lazer só para mim; às vezes, me sinto até culpada de estar aqui me divertindo e aprendendo tanto!”

As narrativas também demonstraram que circular pela cidade de forma autônoma apareceu como conquista fundamental para muitas participantes. “Depois que ouvi aqui na roda que algumas vão sozinhas ao cinema, aos museus, a um bar ou simplesmente andar pela cidade [...] eu fui, e me senti tão forte!”, disse uma participante, evidenciando deslocamentos subjetivos e materiais importantes para a ocupação e fortalecimento da cidadania.

Dessa maneira, ao ocupar espaços antes percebidos como interditados para mulheres sozinhas, como os espaços públicos de lazer, as mulheres acionam disputas urbanas, afirmando o direito à cidade<sup>8</sup>. O lazer torna-se gesto insurgente, produzindo presenças femininas que confrontam medos, julgamentos e violências.

### *Corpo-território: reencontros e rupturas*

O corpo emergiu como território atravessado por vergonha, controle e silêncios, mas também como potência de reexistência. Muitas mulheres relataram experiências traumáticas nas aulas de Educação Física escolar, marcadas por ridicularização e exclusão. Uma delas disse: “O professor de Educação Física falava que eu era a mais sem habilidades da turma. Eu nunca aprendi praticar esportes. Eu era tímida, tinha muita vergonha de me expor [...] e o professor falava isso na frente de todos [...] quanto mais ele falava mais meu corpo travava.”

Ao propormos no Espaço experiências (re)significadas das práticas da cultura corporal do movimento, como a yoga, os relatos das participantes demonstram que foi possível produzir

novas inscrições corporais, orientadas pelo cuidado, pelo afeto e pela alegria. “Agora entendo que tenho que ser gentil com meu corpo [...] quero voltar para ele, estou adorando me soltar, respirar, alongar, perceber que não sou tão sem habilidades”, relatou a participante. Essas falas dialogam com perspectivas que tratam o corpo como território político, onde se inscrevem opressões e resistências<sup>13</sup>

Eu também, muitas vezes, sinto que meu corpo está travando, talvez por receber, nele próprio o peso do preconceito contra pessoas mais velhas. Mas resisto: danço mesmo assim, vou às aulas de yoga, medito, me alongo, treino na academia. Assumo meu corpo de 61 anos. Uso meu corpo autônomo para me expressar e enfrentar o etarismo. Não existe idade para se movimentar, não existe academia para jovens ou velhos. Não existem modas para mulheres mais velhas ou mais novas. Precisamos romper essas barreiras estéticas e sociais que tentam normatizar os corpos das mulheres tendo como referência a idade.

### *Moda, estética e autonomia do gosto*

O campo estético emergiu como dimensão política do lazer. Muitas mulheres relataram vergonha do corpo diante do espelho ou a dependência do olhar conjugal para se vestir e até mesmo escolher uma cor ideal de roupas. A participante revelou: “eu adoro a cor verde, mas dizem que para minha cor de pele não fica bom”. Já uma outra participante completou: “eu adoro vermelho, mas meu marido não gosta; diz que fica vulgar. Ele não gosta nem que eu use vermelho e nem que tenha cabelo curto”. Uma terceira participante, ao ouvir esse diálogo interveio e disse: “Eu era assim, mas já percebi que nem a moda e nem ninguém me moldam... raramente pensava sobre o que eu preferia, mas agora sou eu que escolho as minhas cores prediletas, a minha moda e meu jeito de estar no mundo.”

Esse movimento expressa reconstrução de autonomia estética, ressignificando a relação com o corpo e com os objetos cotidianos<sup>20</sup>. Há potência na estética quando ela amplia presenças e desejos.

Esses aspectos evidenciam uma prática de moda crítica que busca subverter o consumo sem sentido e significados pessoais, promovendo conscientização e posicionamento como forma de ativismo estético e político. Além disso, essa prática gerou discussões entre as participantes sobre as mudanças nos padrões da moda, beleza, estética, bem como sobre a padronização de corpos e escolhas.

### *Relações familiares e a gestão do tempo do lazer*

O tempo das mulheres segue controlado por dinâmicas conjugais e responsabilidades maternas. Uma participante relatou: “Não posso vir na roda às quartas-feiras porque meu marido joga futebol nessa hora [...]. Se eu peço para ele ficar com os filhos, ele fica nervoso. Esse futebol é tudo para ele. Mas, agora, ouvindo sobre o meu direito ao lazer, concluí que as rodas também são fundamentais para o meu bem-estar. Preciso conversar sobre isso com ele!”

Essas narrativas evidenciam que o lazer feminino ainda é condicionado pela carga do cuidado, exigindo resistência cotidiana para existir enquanto sujeito, não apenas enquanto função familiar.

Esses resultados também indicam que o lazer, quando vivido coletivamente entre mulheres, gera conscientização dos seus direitos, coragem, escuta e pertencimento, fortalecendo subjetividades e ampliando a presença delas na cidade. No grupo, como disse uma delas: “Às vezes, venho só tomar um cafezinho. Gosto de encontrá-las [...]; esse tempinho só para mim, é tão revigorante. Sempre saio melhor do que cheguei e repensando a minha vida, o meu tempo, o meu lazer.”

Como indicam Bonalume e Isayama<sup>1</sup>, as mulheres enfrentam restrições severas ao tempo livre, seja pela sobrecarga de cuidados ou pela violência simbólica e física. As narrativas das participantes oferecem uma contranarrativa ao declararem estar mais conscientes de que é

preciso lutar pelo direito ao lazer, criando pausas, encontros e possibilidades de experienciar os espaços públicos com mais segurança e autonomia.

## Considerações finais

As experiências vividas no Espaço Simone Rechia demonstram que o lazer pode ser compreendido como prática política, pedagógica e decolonial. Ao transformar o cotidiano em lugar de criação e resistência, essas ações revelam formas de viver que escapam às lógicas dominantes do consumo e da produtividade.

A análise das vivências no Espaço Simone Rechia evidenciou que o lazer, quando protagonizado pelas mulheres, se constitui como prática de resistência urbana e decolonial, possibilitando novas presenças femininas nos espaços públicos.

O reencontro com o corpo, a conquista de um tempo só para si, a ampliação da autonomia de circulação e a ressignificação das práticas estéticas mostraram-se centrais na construção de subjetividades mais livres. As experiências revelaram que o lazer não se restringe ao consumo de atividades, mas produz pertencimento, coragem e reexistência coletiva.

Dessa forma, afirmar o direito de mulheres ao lazer é afirmar o seu direito à cidade, rompendo silenciamentos e barreiras que historicamente regularam seus corpos, vozes e movimentos. Grupos dominantes, muitas vezes, detêm o domínio espacial e ditam as regras de segregação e exclusão, mas não podem impedir que certas experiências sejam ativas, significativas e microrevolucionárias.

Portanto, para que possamos transformar os espaços públicos de lazer das cidades em espaços de sinergia de saberes, congregação dos modos de vida e de oportunidade de uma existência melhor para todos, precisamos romper com hierarquias, desigualdades e normas que produzem opressão.

## Referências

1. Bonalume CR, Isayama HF. As mulheres na pesquisa O lazer do brasileiro. Rev Bras Estud Lazer [Internet]. 2018 [citado em 2026 jan 5];5(1):3-24. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/593>
2. Rolnik R. Guerra dos lugares: a colonização da terra e da moradia na era das finanças. São Paulo: Boitempo; 2015.
3. Santos BS, Meneses MP, organizadores. Epistemologias do Sul. Coimbra: Almedina; 2010.
4. Santos M. O espaço dividido: os dois circuitos da economia urbana nos países subdesenvolvidos. São Paulo: Edusp; 2004.
5. Rechia S. Do encontro à coragem coletiva: lazer, cidade e o feminino. BELA – Blog Estudos do Lazer [Internet]. 2025 jul 22 [citado em 2025 dez 18]. Disponível em: <https://estudosdolazer.wordpress.com/2025/07/>
6. Berth J. Se a cidade fosse nossa: racismos, falocentrismos e opressões nas cidades. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 2023.
7. Collins, P. H. Pensamento feminista negro: conhecimento, consciência e a política do empoderamento. São Paulo: Boitempo, 2019.
8. Lefebvre H. O direito à cidade. São Paulo: Paz e Terra; 2012.
9. Almeida D. Brasil registra 1.450 feminicídios em 2024, 12 a mais que ano anterior. Agência Brasil [Internet]. 2025 mar 25 [citado em 2025 dez 8]. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2025-03/brasil-registra-1450-feminicidios-em-2024-12-mais-que-ano-anterior>
10. Rivera Cusicanqui S. Ch'ixinakax utxiwa: uma reflexão sobre práticas e discursos descolonizadores. São Paulo: n-1 Edições; 2021.
11. Caldeira TPR. Cidade de muros: crime, segregação e cidadania em São Paulo. São Paulo: Editora 34; Edusp; 2000.
12. Segato RL. Contra-pedagogias da crueldade. São Paulo: Boitempo; 2018.
13. hooks b. Feminismo é para todo mundo: paixão política. São Paulo: Autêntica; 2015.

14. Lefebvre H. A produção do espaço [Internet]. Paris: Éditions Anthropos; 2000 [citado 2026 abr 29]. Disponível em: [https://gpect.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/06/henri\\_lefebvre-a-produc3a7c3a3o-do-espac3a7o.pdf](https://gpect.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/06/henri_lefebvre-a-produc3a7c3a3o-do-espac3a7o.pdf)
15. Bourdieu P. A distinção: crítica social do julgamento. São Paulo: Edusp; Porto Alegre: Zouk; 2007.
16. Bruhns HT. A crise do lazer moderno e concepções de corpo. Licere. 2009;12(4):1-16. DOI: <https://doi.org/10.35699/1981-3171.2009.837>
17. Rechia S. Cidadania e o direito ao lazer nas cidades brasileiras: da fábula à realidade. In: Gomes CL, Isayama HF, organizadores. O direito social ao lazer no Brasil. Campinas: Autores Associados; 2015[citado em 2025 dez 8]. p.45-60. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/236510/direito%20social%20-%20miolo%20-%20final.pdf?sequence=1>
18. Geczy A, Karaminas M. Fashion and activism: textile culture and art. London: Bloomsbury Academic; 2012.
19. Carneiro S. Racismo, sexismo e desigualdade no Brasil. São Paulo: Selo Negro; 2011.
20. Jesus CM. Quarto de despejo: diário de uma favelada [Internet]. São Paulo: Ática; 2000 [citado 2026 abr 29]. Disponível em: <https://dpid.cidadaopg.sp.gov.br/pde/arquivos/1623677495235~Quarto%20de%20Despejo%20-%20Maria%20Carolina%20de%20Jesus.pdf.pdf>
21. Mbembe A. Brutalismo. Tradução de Marta Lança. Lisboa: Antígona; 2021.
22. Freire P, Macedo D. Alfabetização: leitura do mundo, leitura da palavra. São Paulo: Paz e Terra; 1987.
23. Gonzalez L. Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos. Rio de Janeiro: Zahar; 2020.

**Declaração de Disponibilidade de Dados:** Os dados que sustentam os resultados deste estudo estão disponíveis no próprio artigo.

**Agradecimentos:** Agradecemos às mulheres participantes das atividades do Espaço Simone Rechia por compartilharem suas histórias, afetos e resistências, que fundamentam e dão sentido a esta pesquisa.

**ORCID:**

Simone Rechia: <https://orcid.org/0000-0002-2145-252X>

**Editora:** Larissa Michelle Lara.

Recebido em 30/09/2025.

Revisado em 11/11/2025.

Aceito em 22/01/2026.

---

**Autora para correspondência:** Simone Rechia. E-mail: [simonerechia@hotmail.com](mailto:simonerechia@hotmail.com)