JNT FACIT BUSINESS AND TECHNOLOGY JOURNAL
ISSN: 2526-4281 - ANO 2026 - MÊS DE OUTUBRO
Ed. 78. Vol. 1 - Págs. 76-87
DOI: 10.5281/zenodo.23239431



CAPES

CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

QUALIS A2



BARREIRAS ENFRENTADAS POR MULHERES NEGRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA[1]

BARRIERS FACED BY BLACK WOMEN REGARDING PHYSICAL ACTIVITY

Cairê Luan Ortiz Bezerra LOPES
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)
E-mail: caire.luan@ufms.br
ORCID: http://orcid.org/0000-0003-4437-3100

Joel Saraiva FERREIRA
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS)
E-mail: joel.ferreira@ufms.br
ORCID: http://orcid.org/0000-0003-4437-3100

RESUMO

As restrições enfrentadas por pessoas ao tentar manter o hábito de praticar exercícios físicos de forma regular, são classificadas como barreiras à atividade física. Nesse contexto, este trabalho teve como objetivo identificar as barreiras enfrentadas por mulheres negras na sociedade e analisar como esses fatores impactam sua prática de atividades físicas. A investigação utilizou um questionário com 19 itens avaliativos, nos quais as participantes assinalaram a frequência com que cada obstáculo prejudicava a adoção de práticas corporais no cotidiano. A amostra foi composta por 16 mulheres autodeclaradas pretas e pardas, integrantes de um grupo acadêmico da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Os dados revelaram uma forte prevalência de fatores extrínsecos, com destaque para a sobrecarga da jornada profissional, acúmulo de afazeres domésticos, esgotamento físico e limitações financeiras, esta última apontada por todas as pesquisadas, além de entraves como escassez de orientação adequada, apreensão com a imagem corporal e relatos de assédio. Concluímos que o desinteresse individual não é o causador da inatividade física no grupo; pelo contrário, a motivação para se exercitar é suprimida por condicionantes estruturais associadas ao racismo, sexismo e desigualdade socioeconômica, demandando intervenções públicas e atuação profissional especializada.

Palavras-chave: Mulheres negras. Atividade Física. Barreiras. Racismo.

[1] COMO CITAR: (ABNT): LOPES, C. L. O. B.; FERREIRA, J. S. Barreiras Enfrentadas por Mulheres Negras para a Prática de Atividade Física. **JNT Facit Business and Technology Journal.** Qualis A2. ISSN: 2526-4281, Mês de Outubro de 2026 - Ed. 78. VOL. 01. Págs. 76-87. Disponível: http://revistas.faculdadefacit.edu.br. Acesso em: ___/___/___.

ABSTRACT

The constraints faced by individuals when attempting to maintain a regular physical exercise habit are classified as barriers to physical activity. In this context, the objective of this study was to identify the barriers faced by Black women in society and analyze how these factors impact their engagement in physical activities. The study utilized a questionnaire with 19 evaluation items, in which participants indicated the frequency with which each obstacle hindered their adoption of physical activities in daily life. The sample consisted of 16 self-identified Black and Brown (pretas e pardas) women affiliated with an academic group at the Federal University of Mato Grosso do Sul (UFMS). The data revealed a strong prevalence of extrinsic factors, notably professional overload, the accumulation of household chores, physical exhaustion, and financial constraints, the latter cited by all participants as well as barriers such as a lack of adequate guidance, body image concerns, and reports of harassment. We conclude that individual disinterest is not the cause of physical inactivity in this group; on the contrary, the motivation to exercise is suppressed by structural determinants associated with racism, sexism, and socioeconomic inequality, highlighting the need for public interventions and specialized professional support.

Keywords: Black women. Physical activity. Barriers. Racism.

INTRODUÇÃO

Segundo a Lei nº 13.146/2015, define-se barreira como qualquer entrave, comportamento ou atitude que comprometa a participação social do indivíduo e o pleno exercício de seus direitos fundamentais (Brasil, 2015). Dentro deste ordenamento, as barreiras são subdivididas em seis eixos: urbanísticas, arquitetônicas, nos transportes, nas comunicações e informação, atitudinais e tecnológicas (Brasil, 2015).

Ademais, a literatura destaca o conceito de barreiras invisíveis, que transcendem as limitações físicas e estruturais. Essas barreiras evidenciam como as restrições à mobilidade impactam direitos fundamentais, como saúde e lazer, sendo alimentadas tanto por obstáculos visíveis, quanto por fatores invisíveis, a exemplo de condicionantes culturais, psicológicos e sociais (Feltran, 2016).

Nesse sentido, podemos entender que existem barreiras para a prática de atividades físicas, em diferentes contextos e para diferentes grupos populacionais. A

atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Essa prática compreende diversas dimensões do cotidiano, podendo ser realizada durante os momentos de lazer, no deslocamento entre locais, no ambiente de trabalho ou na execução de tarefas domésticas (Caspersen; Powell; Christenson, 1985).

A prática regular de atividade física proporciona inúmeros benefícios à saúde, atuando no controle do peso corporal, na regulação do humor e na promoção da qualidade de vida, além de ser um fator determinante na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Inserido nesse conceito, o exercício físico diferencia-se por ser uma subcategoria da atividade física. Então, o exercício físico se caracteriza como uma atividade planejada, estruturada e repetitiva, que apresenta o objetivo específico de manter ou melhorar as capacidades físicas do indivíduo (Brasil, 2021).

Segundo Nahas (2006), o exercício físico pode ser compreendido sob duas perspectivas principais: a saúde e a performance. A primeira abordagem foca na melhoria da aptidão física voltada ao bem-estar, proporcionando maiores níveis de energia para as atividades cotidianas e laborais, além de reduzir significativamente os riscos de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Já a segunda perspectiva volta-se ao desempenho atlético ou profissional específico. Em ambos os casos, podemos imaginar que a prática dos exercícios físicos está diretamente ligada à elementos sociais, econômicos e culturais de cada região e envolvem questões de gênero e raciais, tal como no caso de grupos populacionais formados por mulheres negras.

Nesse sentido, é relevante destacar que a trajetória da mulher negra no Brasil é marcada por uma dupla opressão: o racismo, devido à sua origem étnico-racial, e o sexismo, em função de seu gênero. Esse fenômeno estrutural é fruto de um longo processo histórico, agravado pelo fato de o Brasil ter sido uma das últimas nações a abolir o regime escravocrata. Essa abolição tardia e inconclusa permitiu que o preconceito e as desigualdades se perpetuassem, consolidando-se na organização social contemporânea.

No início do século XIX, o Brasil consolidou-se como o país com a maior população negra fora do continente africano, resultado do intenso tráfico transatlântico de pessoas escravizadas. Estima-se que, em um universo de 3.818.000 habitantes, aproximadamente 1.930.000 viviam sob a condição de cativos (Albuquerque; Fraga, 2006).

Após a abolição da escravidão, as oportunidades de trabalho para mulheres

negras permaneceram restritas ao ambiente doméstico, perpetuando uma lógica de subalternidade herdada do período colonial. Dados de 1950 confirmam essa segregação: enquanto apenas 10% das mulheres negras ocupavam postos na agricultura ou indústria, 90% estavam limitadas aos serviços domésticos (Gonzalez, 2020). Esses índices demonstram como a divisão racial e de gênero do trabalho confinou essa população a ocupações historicamente desvalorizadas.

Atualmente, as mulheres negras permanecem concentradas nos setores mais precarizados do mercado de trabalho brasileiro, evidenciando uma continuidade das barreiras históricas de raça e gênero. Essa realidade é demonstrada pelo fato de que 21% das mulheres negras ocupam postos no serviço doméstico, dos quais apenas 23% possuem o respaldo da carteira assinada. Tal cenário aponta para uma persistente informalidade e ausência de proteção social, o que perpetua ciclos de vulnerabilidade econômica e invisibilidade profissional para esse grupo (Ipea, 2004).

No contexto da atividade física, em âmbito nacional, as disparidades raciais também se manifestam nos índices de adesão: enquanto apenas 33% das mulheres negras praticam exercícios ao menos uma vez por semana, entre as mulheres brancas esse percentual sobe para 42% (Vidalink, 2025).

Para compreender as condições de cada grupo populacional em relação às barreiras para a prática regular de atividades físicas, diferentes instrumentos têm sido desenvolvidos, validados e utilizados, sendo os questionários a forma mais frequente de aplicação (Santos et al., 2009), com diferentes métricas e níveis de classificação dos participantes (Ceschini; Figueira Júnior, 2007; Engers; Bergmann; Bergmann, 2014). Diante disso, os questionários são considerados eficazes para as investigações das barreiras percebidas, em função da sua capacidade de mensurar percepções individuais de maneira sistemática.

Diante do exposto, a realização do presente estudo se justifica pela importância desta pesquisa em expor como a interseccionalidade entre racismo e machismo representa barreiras para o acesso das mulheres negras à prática de atividades físicas. Por meio deste estudo, ao identificar essas barreiras, poderão ser formuladas políticas públicas que levem em consideração os obstáculos apresentados e a capacitação dos profissionais de educação física voltada a este público, garantindo o direito constitucional ao esporte de forma equânime. Esta pesquisa tem como objetivo identificar as barreiras enfrentadas por mulheres negras vinculadas a um grupo de estudos da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), analisando como tais fatores impactam sua prática de atividades físicas.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi realizada uma pesquisa com desenho transversal, de natureza quantitativa. A população do estudo foi composta por mulheres negras, residentes no município de Campo Grande (MS), vinculadas a um grupo de estudos da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Os critérios de inclusão no estudo foram: pessoas do sexo feminino, idade igual ou superior a 18 anos no momento da coleta de dados, autodeclaração como negra ou parda. Foram excluídas do estudo as pessoas que responderam o formulário de maneira incompleta ou com respostas incompatíveis com os questionamentos realizados.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de julho e agosto de 2026, com obtenção dos dados de modo remoto, mediante a aplicação de um questionário estruturado elaborado na plataforma Google Forms e distribuído via grupos de aplicativos de mensagens.

Para a coleta de dados desta pesquisa, foram utilizadas variáveis organizadas em dimensões que permitem compreender o perfil das participantes e os obstáculos para a prática de exercícios físicos. Primeiramente, foram coletadas variáveis de caracterização sociodemográfica, fundamentais para a análise adequada das barreiras no contexto socioeconômico em que são percebidas. Estas incluem a autodeclaração de raça e cor, idade, estado civil e nível de escolaridade.

Adicionalmente, foram investigadas as variáveis relativas à percepção de barreiras para a prática de atividades físicas. Para isso, foi utilizado o questionário desenvolvido por Martins e Petroski (2000). Este instrumento avalia as barreiras para a prática de atividade física por meio de 19 itens, utilizando uma escala ordinal de cinco pontos: ‘’sempre’’ (4 pontos), ‘’quase sempre’’ (3 pontos), ‘’às vezes’’ (2 pontos), ‘’raramente’’ (1 ponto) e ‘’nunca’’ (0 pontos). O somatório total varia de 0 a 76 pontos, sendo que, quanto maior a pontuação, maior a percepção de barreiras pelo indivíduo. São identificadas como barreiras importantes as respostas ‘’sempre’’ ou ‘’quase sempre’’. O instrumento inclui também o item ‘’outros’’, destinado a barreiras não especificadas anteriormente.

O estudo faz parte da pesquisa Observatório de Atividades Físicas e Esportivas, cadastrada e aprovada junto à Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPP/UFMS) e ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UFMS).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram obtidos 16 formulários com respostas válidas. Observou-se relativa

dificuldade na adesão das participantes, o que pode ser atribuído à dinâmica do grupo pesquisado. Embora o coletivo conte com um expressivo número de integrantes, a frequência às reuniões semanais apresentava alta rotatividade, fator que pode ter limitado o engajamento esperado.

Além disso, a divulgação da pesquisa ocorria mediante exibição de slides com um convite durante os encontros presenciais do grupo e, adicionalmente, via aplicativo de mensagens usado para comunicação entre os componentes desse grupo. No entanto, por reunir um grande volume de membros, incluindo indivíduos não vinculados formalmente ao coletivo, parte do público alcançado pelas mensagens não atendia aos critérios de inclusão exigidos para a participação no estudo.

Mesmo assim, os resultados apontaram um panorama que nos permite, primeiramente descrever um perfil do grupo estudado e, em seguida, analisar as barreiras para a prática regular de atividades físicas, por parte das mulheres pesquisadas.

Os dados sociodemográficos obtidos apontaram uma média de idade de 32 anos, com predominância de mulheres cisgênero (93,8%), com ensino médio completo (62,5%) e solteiras (81,3%).

Em relação às barreiras para a prática de atividade física, apontadas pelas pesquisadas, as informações seguem organizadas e estruturadas na Tabela 1.

Tabela 1: Barreiras enfrentadas por mulheres negras para a prática de atividade física (n = 16).

Fatores	**Barreiras para a prática de atividade física Frequência de respostas**				
	Sempre	Quase Sempre	Às vezes	Raramente	Nunca
Jornada de trabalho extensa	31,3%	25%	25%	6,3%	12,5%
Compromissos familiares	12,5%	12,5%	50%	18,8%	6,3%
Falta de clima adequado	-	6,3%	50%	31,3%	12,5%
Falta de espaço disponível para a prática	6,3%	12,5%	37,5%	25%	18,8%
Falta de equipamento disponível	31,3%	18,8%	12,5%	25%	12,5%
Tarefas domésticas	31,3%	25%	25%	18,8%	-
Falta de companhia	25%	25%	18,8%	6,3%	25%
Falta de incentivo da família e/ou amigos	-	31,3%	6,3%	18,8%	43,8%
Falta de recursos financeiros	37,5%	31,3%	18,8%	12,5%	-
Mau humor	12,5%	18,8%	37,5%	18,8%	12,5%
Medo de lesionar-se	12,5%	12,5%	25%	18,8%	31,3%

Limitações físicas	18,8%	-	25%	18,8%	37,5%
Dores leves ou mal-estar	6,3%	25%	18,8%	25%	25%
Falta de energia	31,3%	37,5%	31,3%	-	-
Falta de habilidades físicas	12,5%	25%	25%	18,8%	18,8%
Falta de conhecimento ou orientação sobre atividades físicas	18,8%	37,5%	6,3%	12,5%	25%
Ambiente insuficientemente seguro	12,5%	18,8%	18,8%	31,3%	18,8%
Preocupação com a aparência durante a prática	18,8%	6,3%	50%	18,8%	6,3%
Falta de interesse em praticar	-	18,8%	43,8%	12,5%	25%

Fonte: Elaborado pelos autores.

Nota-se que os dados da Tabela 1 apontam que as barreiras com maiores percentuais nas categorias ''sempre'' e ''quase sempre'' foram: jornada de trabalho extensa, tarefas domésticas, falta de recursos financeiros, falta de energia. Nesse caso, tais barreiras podem ter interconexão, indicando que sobrecarga de trabalho e de afazeres domésticos, ocasionam desgaste físico e resulta na ausência da prática de atividade física regularmente. Além disso, notamos que 100% da amostra já foi afetada pela falta de recursos financeiros, visto que nenhuma participante escolheu a opção ''nunca'' para essa variável. A prevalência expressiva da jornada de trabalho extensa encontra respaldo em evidências recentes da literatura. De acordo com o estudo conduzido pela Vidalink (2025), cerca de 41% das mulheres negras enfrentam a sobrecarga da dupla jornada, elemento que se consolida como um obstáculo significativo para a adesão e manutenção da prática regular de atividades físicas.

Ademais, a dimensão socioeconômica elucida a acentuada vulnerabilidade observada quanto ao aspecto financeiro na amostra analisada. Conforme apontam os dados do Núcleo de Pesquisa e Memória da Mulher Negra (2026), a disparidade de renda entre mulheres brancas e negras apresentou ampliação no decênio de 2012 a 2022. No âmbito do trabalho doméstico, a remuneração média das trabalhadoras brancas evoluiu de R$ 576,00 em 2012 para R$ 1.184,57 em 2022. Em contrapartida, a renda média das trabalhadoras negras no mesmo segmento variou de R$ 503,23 para R$ 978,35, configurando uma expansão de 4,8% na lacuna salarial entre os grupos. Essa assimetria estrutural fundamenta a razão pela qual a totalidade das participantes da presente pesquisa apontou a barreira "falta de recursos financeiros" em algum grau.

Outra barreira expressivamente citada nas categorias ''sempre'' e ''quase sempre'' foi a falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física. Esse dado

aponta para a carência de ações educativas direcionadas e acessíveis a essa população, o que compromete a segurança necessária para a prática adequada de exercícios. Essa limitação se relaciona diretamente ao conceito de alfabetização em saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2025), definida como a capacidade do indivíduo de compreender informações e agir com autoeficácia. No contexto da atividade física, isso envolve o conhecimento sobre a execução correta dos exercícios, o tempo adequado de prática e a própria capacitação dos profissionais para orientar a população com segurança.

Além disso, a falta de orientação adequada e a possível recidiva de lesão podem contribuir para o desenvolvimento da cinesiofobia, definida como o medo excessivo e irracional do movimento decorrente da sensação de fragilidade diante de uma lesão dolorosa ou de sua reincidência. Esse medo tende a gerar comportamentos de esquiva frente à atividade física, o que, a longo prazo, pode culminar em incapacidade funcional e prejuízo na qualidade de vida (Siqueira; Teixeira-Salmela; Magalhães, 2007). Dessa forma, é compreensível que a "falta de conhecimento ou orientação" tenha sido uma barreira expressiva no estudo, pois a ausência de informação gera insegurança e afasta as pessoas da prática de exercícios.

Destacam-se, também, as barreiras que não foram citadas nenhuma vez na categoria ''sempre'': falta de clima adequado, falta de incentivo de familiares ou amigos, falta de interesse em praticar. Essa constatação é relevante, visto que Vieira e Silva (2019), em sua revisão sistemática, relataram que o clima inadequado aparece como uma das principais barreiras para a prática de atividade física. Ademais, a falta de incentivo da família e de amigos, bem como a ausência de companhia, também são apontadas como barreiras significativas na literatura (Rech et al., 2018). No entanto, para o grupo investigado na presente pesquisa, tais elementos não parecem relevantes ao ponto de representar barreiras para a prática de atividades físicas.

Dentro da categoria ''outros'', se destacaram as respostas ''assédio'' e ''período menstrual me desmotiva a praticar''. O assédio sexual é definido como qualquer manifestação de cunho sexual ou sensual não consentida pela pessoa a quem se dirige (Braga; Ruzzi, 2017). Trata-se de uma ocorrência infelizmente frequente em academias, segundo Pinheiro e Caminha (2021), em cujo estudo todas as 25 mulheres entrevistadas relataram ter sofrido assédio nesses espaços. Com isso, evidencia-se como esse tipo de violência constitui uma forte barreira para a prática de atividades físicas, inclusive entre o público avaliado no presente estudo.

Vale destacar também que poucos elementos foram anotados por pelo menos 50% do grupo avaliado. Nesse caso, isso ocorreu na opção ''às vezes'', destacando-se

em três barreiras: compromissos familiares, falta de clima adequado, preocupação com a aparência durante a prática. Dentre essas, destacamos que a preocupação com a aparência reflete uma questão enraizada na vivência da mulher negra, visto que a autoestima é resultado da forma como o indivíduo se percebe a partir das informações assimiladas ao longo da vida (Lima, 2022). Assim, observa-se que a mulher negra, marcada historicamente pelo racismo, enfrenta essa preocupação como uma importante barreira à prática de atividades físicas.

Considerando as informações apresentadas, a intensificação dessas barreiras para esse público específico é impulsionada pela articulação entre o machismo, o racismo e o preconceito de classe social, visto que, em 2022, 8% das mulheres negras encontravam-se em situação de extrema pobreza e 41,3% em situação de pobreza (IBGE, 2023). Isso decorre, em grande medida, do histórico de escravidão do nosso país, que mantém até hoje as mulheres negras como as maiores vítimas de violência, estupro, baixos salários e menores índices de escolarização, sendo, em suma, vítimas de uma estrutura social historicamente racista e machista (Barbosa, 2020). Tais preconceitos geram medos intrínsecos, falta de segurança, baixa autoestima, entre outros prejuízos que, consequentemente, potencializam as barreiras supracitadas.

Por fim, é importante destacar as limitações do presente estudo, especialmente no que se refere ao recorte transversal das análises e número reduzido de mulheres avaliadas. Mesmo assim, os resultados foram suficientes para discutir o objeto do estudo e, com isso, responder o objetivo almejado com a pesquisa. Ficam como lacunas para novos estudos envolvendo o grupo pesquisado, a ampliação do número de indivíduos e a verificação de associação com outras variáveis sociodemográficas potencialmente relacionadas ao fenômeno investigado.

CONCLUSÕES

O desinteresse pessoal não é o fator determinante para a baixa adesão à atividade física entre as mulheres pesquisadas. Sendo assim, o desejo por uma vida ativa está presente nesse grupo, mas seu exercício é limitado por condições estruturais como a sobrecarga de trabalho, a vulnerabilidade socioeconômica e o racismo que atravessa suas experiências corporais.

Houve maior relação das barreiras para a prática de atividades físicas com a alta carga de trabalho, a vulnerabilidade socioeconômica e a falta de conhecimento sobre atividade física, do que com fatores individuais, como a motivação. Com isso, concluímos que há maior peso das barreiras extrínsecas (estruturais e sociais) do que das intrínsecas (pessoais). Além disso, a preocupação com o assédio e com a

aparência revela uma dimensão de violência e racismo na experiência dessas mulheres.

Portanto, as barreiras para a prática de atividades físicas no grupo estudado decorrem de uma articulação entre elementos estruturais e sociais que atravessam a vivência dessa população. Nesse sentido, reafirma-se a necessidade de políticas públicas que considerem essas especificidades, de modo a garantir às mulheres negras o direito ao esporte e à atividade física de forma plena e equânime.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS/MEC – Brasil.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, W. R. de; FRAGA FILHO, W. **Uma história do negro no Brasil**. Salvador: Centro de Estudos Afro-Orientais; Brasília: Fundação Cultural Palmares, 2006.

BARBOSA, C. Cor, gênero e classe: os desafios da mulher preta. **Brasil de Fato**, 8 jul. 2020. Disponível em: https://www.brasildefato.com.br/2020/07/08/cor-genero-e-classe-os-desafios-da-mulher-preta. Acesso em: 26 ago. 2026.

BRAGA, A. P.; RUZZI, M. Entenda o que é assédio sexual e como denunciá-lo. **Portal Direito Delas**, 2017. Disponível em: https://portaldireitodelas.com.br/entenda-o-que-e-assedio-sexual-e-como-denuncia-lo/. Acesso em: 17 ago. 2026.

BRASIL. **Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015**. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília, DF: Presidência da República, [2015]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso em: 20 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 20 out. 2026.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public Health Reports**, Washington, DC, v. 100, n. 2, p. 126-131, jan./fev. 1985. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/. Acesso em: 20 out. 2026.

CESCHINI, F. L.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 15, n. 1, p. 29-36, 2007. Disponível em: https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/pt_BR/article/view/727. Acesso em: 20 out. 2026.

ENGERS, P. B.; BERGMANN, M. A.; BERGMANN, G. G. Barreiras para atividade física em adolescentes: validade e reprodutibilidade de um instrumento. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 19, n. 4, p. 504-513, 2014. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/4096. Acesso em: 20 out. 2026.

FELTRAN, F. R. A Lei de Mobilidade Urbana como Instrumento de efetivação do Direito à Cidade e à Inclusão Social. **Âmbito Jurídico**, Rio Grande, ano XIX, n. 147, abr. 2016. Disponível em: https://ambitojuridico.com.br. Acesso em: 20 out. 2026.

GONZALEZ, L. **Por um Feminismo Afro-Latino-Americano**: Ensaios, Intervenções e Diálogos. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira 2023. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102033.pdf. Acesso em: 20 out. 2026.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (Ipea). **Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça**. 1. ed. Brasília: Ipea; UNIFEM, 2004. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/retrato/. Acesso em: 20 out. 2026.

LIMA, M. C. S. **Terapia centrada em pessoas com demandas de imagem corporal e autoestima**: pesquisa-ação. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Saúde) – Instituto Multidisciplinar em Saúde, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022.

MARTINS, M. de O.; PETROSKI, E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 2, n. 1, p. 58-65, 2000. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3958. Acesso em: 20 out. 2026.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NÚCLEO DE PESQUISA E MEMÓRIA DA MULHER NEGRA. Justiça económica no Brasil tem cor e gênero: um retrato das desigualdades no país. *In*: **Índice de Justiça Econômica Racial (IJER)**: uma métrica interseccional para revelar desigualdades estruturais no Brasil. São Paulo: NUPEMN, 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Health literacy**. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: https://www.who.int. Acesso em: 20 out. 2026.

PINHEIRO, M. R. D.; CAMINHA, I. de O. Assédio sexual em mulheres praticantes de musculação: impactos no seu cotidiano. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 25, e200819, p. 1-18, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/icse/a/Sbjy6xw3BkXJRdVsfrxCK4K/abstract/?lang=pt. Acesso em: 20 out. 2026.

RECH, C. R. et al. Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 24, n. 4, p. 303-309, jul./ago. 2018. Disponível em:

https://www.scielo.br/j/rbme/a/Mw9YcxTLgh9DnhhDpZtM5wm/abstract/?lang=pt&ilang=en. Acesso em: 20 out. 2026.

SANTOS, M. S.; REIS, R. S.; RODRIGUEZ-AÑEZ, C. R.; FERMINO, R. C. Desenvolvimento de um instrumento para avaliar barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 14, n. 2, p. 76-85, 2009. Disponível em: https://rbafs.org.br/RBAFS. Acesso em: 20 out. 2026.

SIQUEIRA, F. B.; TEIXEIRA-SALMELA, L. F.; MAGALHÃES, L. C. Análise das propriedades psicométricas da versão brasileira da Escala Tampa de Cinesiofobia. **Acta Ortopédica Brasileira**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 19-24, 2007. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-78522007000100004. Disponível em: https://www.scielo.br/j/aob/a/3vG63qKz7K8GgYJ. Acesso em: 24 out. 2026.

VIDALINK. **Check-up de Bem-estar 2025**: gênero, raça e gerações em foco. 3. ed. [S. l.]: Vidalink, 2025.

VIEIRA, V. R.; SILVA, J. V. P. da. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistemática. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 22, p. 1-22, 2019. Disponível em: https://revistas.ufg.br/fef/article/view/54448. Acesso em: 24 out. 2026.