



Por ocasião do Dia Internacional da Educação, 24 de janeiro

Entre Trabalho e Lazer: A Persistência das Desigualdades de Género na Gestão do Tempo

Maria João Guedes

Preâmbulo

O Observatório *Género, Trabalho e Poder* disponibiliza informação regular sobre a situação de mulheres e homens na esfera laboral, incluindo o diferencial remuneratório (*gender pay gap*), as assimetrias no domínio do trabalho de cuidado, no poder económico e na tomada de decisão da esfera empresarial. Criada no âmbito do *Policy Lab* do ISEG Research, esta infraestrutura¹ procura contribuir para um debate público informado em torno destes temas, assim como para a qualificação e a avaliação de políticas públicas. Pretende-se, com a mesma, colocar o conhecimento científico ao serviço da mudança social no sentido da promoção da participação plena e igualitária de mulheres e homens na vida pública e privada, da realização integral da cidadania, do aprofundamento da justiça social e do desenvolvimento sustentável da sociedade portuguesa.

O Dia Internacional da Educação, celebrado a 24 de janeiro, foi instituído pelas Nações Unidas com o propósito de reconhecer o papel central da educação na promoção da paz, dos direitos humanos e do desenvolvimento sustentável. Neste dia celebra-se a educação como um instrumento de transformação social, fun-

damental para o combate à discriminação e desigualdades persistentes nas sociedades contemporâneas. A promoção da igualdade e da justiça social pressupõe não apenas o acesso ao conhecimento, mas também o desenvolvimento de competências críticas que permitam questionar normas, papéis sociais e estereótipos que influenciam o quotidiano.

Neste contexto, e com o objetivo de contribuir para a desconstrução de estereótipos de género, o POWER – Portuguese Women's Equality Observatory realizou um estudo sobre os tempos dedicados ao trabalho e ao lazer por mulheres e homens em Portugal.

Apesar dos assinaláveis progressos registados ao nível da igualdade formal nas últimas décadas, subsistem desigualdades significativas na distribuição do tempo entre trabalho remunerado, trabalho doméstico não remunerado e lazer. Num típico dia útil, as mulheres dedicam proporcionalmente menos tempo ao trabalho remunerado e mais tempo ao trabalho doméstico não pago do que os homens, o que limita o tempo disponível para lazer, descanso ou participação cívica. Aos fins de semana, estas assimetrias tornam-se ainda mais evidentes: enquanto os homens concentram uma parte substancial do seu tempo em

¹ O Observatório é financiado por fundos nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do Projeto UID/06522/2025.

actividades de lazer, as mulheres continuam a assumir a maior parcela do trabalho doméstico e de cuidados.

Esta realidade evidencia a persistência de estereótipos de género profundamente enraizados, que continuam a moldar expectativas sociais e práticas quotidianas, condicionando a autonomia e as oportunidades das mulheres. A relação entre educação e igualdade de género é incontornável: sem uma educação orientada para a desconstrução de estereótipos, as desigualdades na gestão do tempo e, por consequência, no acesso a oportunidades e na qualidade de vida, tendem a reproduzir-se e perpetuar-se.

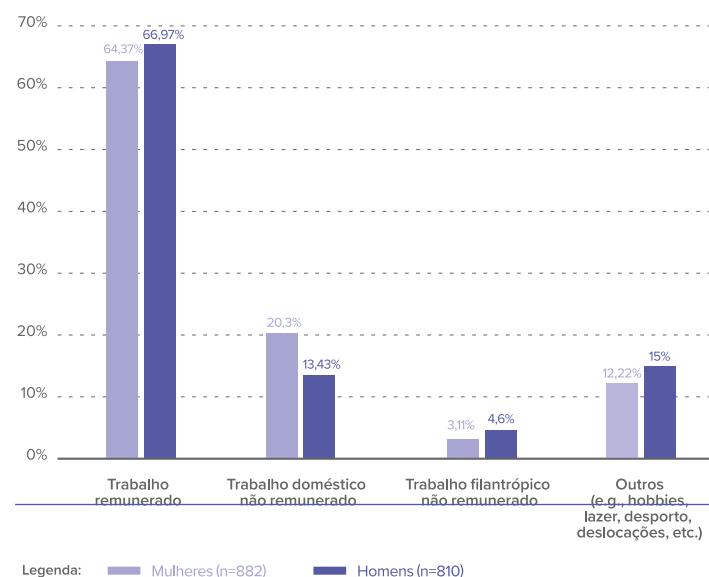
Os dados nacionais do estudo POWER, apresentados de seguida, sublinham a urgência desta transformação educativa. Educar desde cedo para o reconhecimento do valor do trabalho doméstico, para a sua partilha equitativa e para a compreensão de que o cuidado não é uma responsabilidade exclusiva das mulheres, constitui um passo essencial para a reconfiguração das práticas sociais e para a construção de percursos de vida mais equilibrados, justos e sustentáveis.

Distribuição média do tempo despendido por mulheres e homens

A distribuição do tempo entre trabalho remunerado, tarefas domésticas e atividades de lazer continua a revelar importantes desigualdades de género, mesmo em sociedades com avanços significativos em igualdade formal. Este estudo

revela como homens e mulheres em Portugal distribuem o seu tempo num dia útil típico e aos fins de semana, evidenciando que as diferenças de género persistem no quotidiano.

Figura 1 - Distribuição da percentagem de tempo médio despendido num típico dia útil da semana nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres (%)

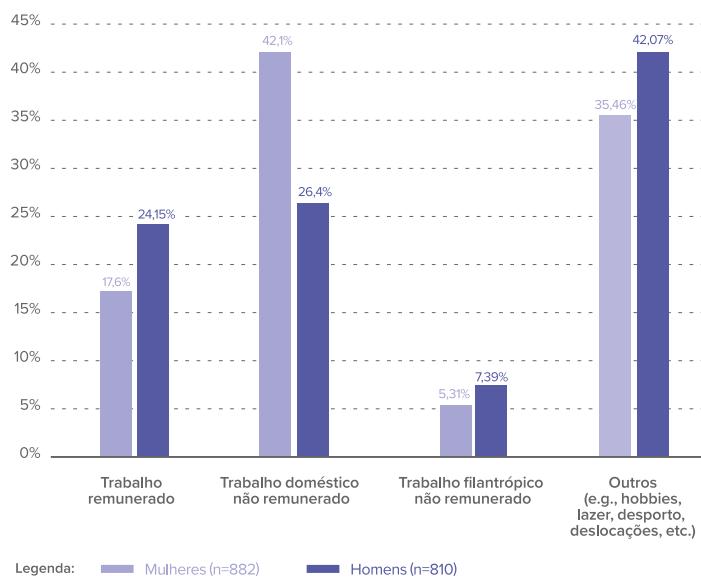


Fonte: Elaboração própria

De acordo com a Figura 1, num dia útil típico, as mulheres despendem, em média, menos tempo em trabalho remunerado, com um valor de 64%, enquanto para os homens essa média é de cerca de 67%. Em contrapartida, as mulheres dedicam, em média, 20% do seu tempo ao trabalho doméstico não remunerado, face a apenas 13% no caso dos homens.

Consequentemente, sobra-lhes menos tempo para se envolverem em atividades filantrópicas ou para dedicarem tempo a hobbies, como desporto, lazer ou deslocações, sendo a diferença entre 12% para as mulheres e 15% para os homens.

Figura 2 - Distribuição da percentagem de tempo médio despendido num típico de fim-semana nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres (%)



Fonte: Elaboração própria

Também aos fins de semana, as diferenças de género na forma como o tempo é utilizado permanecem evidentes. De acordo com os dados disponíveis, a maior parte do dia de fim de semana dos homens é dedicada a atividades de lazer, desporto e hobbies, representando, em média, cerca de 42% do seu tempo. Já as mulheres, no mesmo período, despendem a maior parte do dia em tarefas domésticas e outras atividades não remuneradas, também com uma média de cerca de 42%. Além disso, observa-se que os homens continuam a dedicar uma percentagem média superior do seu tempo ao trabalho remunerado durante os fins de semana (24%) em comparação com as mulheres (17%).

Um dado interessante é que, tanto nos dias úteis como aos fins de semana, os homens tendem a investir mais tempo do que as mulheres em trabalho filantrópico ou voluntário não remunerado. Esta aparente contradição revela

que, apesar de as mulheres estarem fortemente envolvidas em redes de apoio informal e de prestação de cuidados a familiares e amigos, são os homens que, estatisticamente, surgem mais ligados a associações formais ou iniciativas comunitárias, possivelmente porque o seu tempo disponível não está tão comprometido com tarefas domésticas diárias.

Estes resultados reforçam a persistência de desigualdades de género na divisão do trabalho não remunerado e no acesso ao tempo livre. Os dados mostram que, mesmo nos períodos tradicionalmente reservados ao descanso e lazer, as mulheres continuam a assumir uma maior carga de trabalho não pago, enquanto os homens dispõem de mais tempo para lazer, hobbies ou atividades cívicas, perpetuando desequilíbrios que impactam a qualidade de vida e as oportunidades de participação social de forma equitativa. São, assim, um reflexo de normas de género profundamente enraizadas, que moldam expectativas e práticas na vida quotidiana.

Análise por Posição Hierárquica

Os dados do Quadro 1 e 2 mostram diferenças relevantes entre gestão de topo e outros níveis hierárquicos, tanto nos dias úteis como nos fins-de-semana. Em relação aos dias de semana, o trabalho remunerado é a atividade predominante em ambos os grupos, com percentagens semelhantes para mulheres e homens. Contudo, observa-se que os gestores de topo dedicam uma maior proporção do seu tempo ao trabalho remunerado do que as gestoras de topo,

enquanto nos outros níveis hierárquicos os valores médios são praticamente iguais. Assim, independentemente do nível hierárquico, a carga de trabalho remunerado mantém-se elevada nos dias úteis.

No que respeita ao trabalho doméstico não remunerado, as mulheres na gestão de topo dedicam mais tempo (19%) do que os homens (13%), padrão que também se verifica nos restantes níveis hierárquicos, onde as mulheres despendem cerca de 21% e os homens 16% do seu tempo semanal. Quanto ao lazer, os homens continuam a usufruir de mais tempo (15%) do que as mulheres (12%), mesmo em cargos de topo. Por fim, o tempo dedicado a atividades filantrópicas é reduzido em ambos os grupos, embora os homens apresentem uma participação ligeiramente superior (Quadro 1).

Quadro 1 - Distribuição de tempo médio despendido num típico dia útil da semana, nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres, por posição hierárquica

Atividades	Gestão de topo		Outras posições hierárquicas	
	Mulheres (n = 385)	Homens (n = 614)	Mulheres (n = 497)	Homens (n = 196)
Trabalho remunerado	65,06	67,97	63,84	63,84
Trabalho doméstico não remunerado	19,32	12,62	21,06	15,96
Trabalho filantrópico não remunerado	3,47	4,49	2,83	4,94
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	12,15	14,92	12,27	15,26

Fonte: Elaboração própria

Quadro 2 - Distribuição de tempo médio despendido num típico dia útil da semana, nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres, por posição hierárquica

Atividades	Gestão de topo		Outras posições hierárquicas	
	Mulheres (n = 385)	Homens (n = 614)	Mulheres (n = 497)	Homens (n = 196)
Trabalho remunerado	21,33	26,41	13,94	17,06
Trabalho doméstico não remunerado	37,88	24,69	45,32	31,75
Trabalho filantrópico não remunerado	5,32	6,82	5,3	9,15
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	35,48	42,08	35,44	42,04

Fonte: Elaboração própria

Nos fins-de-semana, a maior parte do tempo é dedicada ao trabalho doméstico não remunerado, tanto por homens como por mulheres. No entanto, as mulheres continuam a dedicar mais tempo a esta atividade, especialmente aquelas que não ocupam posições de topo, chegando a quase metade do dia (45%). Relativamente ao trabalho remunerado, observa-se uma redução para ambos os grupos, mas os homens continuam a trabalhar mais (26% vs. 21% na gestão de topo; 17% vs. 14% nos outros níveis). Quanto ao lazer, os homens mantêm maior disponibilidade nos fins-de-semana (42%), enquanto as mulheres permanecem abaixo (35%) (Quadro 2).

Estes padrões confirmam que a divisão sexual do trabalho persiste, embora com nuances: mulheres em cargos de topo parecem reduzir a carga doméstica, possivelmente devido a maior poder aquisitivo e acesso a serviços de apoio. Já as mulheres em níveis hierárquicos inferiores enfrentam uma dupla jornada mais intensa, o que limita o tempo para lazer e impacta negativamente o seu bem-estar.

Análise por Responsabilidades de RH

Os dados do Quadro 3 e 4 revelam diferenças interessantes entre profissionais com função de RH e aqueles sem essa função, tanto nos dias úteis quanto nos fins-de-semana.

Quadro 3 - Distribuição de tempo médio despendido num típico dia útil da semana, nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres, por responsabilidade de recursos humanos

Atividades	RH		Outras	
	Mulheres (n = 562)	Homens (n = 662)	Mulheres (n = 318)	Homens (n = 187)
Trabalho remunerado	64,82	66,7	63,43	67,86
Trabalho doméstico não remunerado	19,83	13,49	21,19	13,26
Trabalho filantrópico não remunerado	3,29	4,58	2,81	4,65
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	12,06	15,24	12,57	14,23

Fonte: Elaboração própria

O trabalho remunerado continua a ser a atividade predominante em ambos os grupos, indicando que a função de Recursos Humanos não altera significativamente a carga de trabalho pago. No entanto, observa-se uma diferença relevante no trabalho doméstico não remunerado: as mulheres dedicam mais tempo a estas tarefas do que os homens em ambos os grupos, mas a disparidade é maior entre os profissionais que não atuam em RH (Mulheres: 21% vs. Homens: 13%). Este padrão sugere que mulheres fora da área de RH enfrentam uma maior sobrecarga doméstica, o que pode limitar o seu tempo para lazer e hobbies. Embora os homens mantenham mais tempo para atividades de lazer em todos os cenários, nota-se que os profissionais sem função de RH têm menos disponibilidade para estas atividades durante a semana (Quadro 3).

Quadro 4 - Distribuição de tempo médio despendido num típico fim-de-semana nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres , por responsabilidade de recursos humanos

Atividades	RH		Outras	
	Mulheres (n = 562)	Homens (n = 662)	Mulheres (n = 318)	Homens (n = 187)
Trabalho remunerado	19,22	24,78	21,8	13,32
Trabalho doméstico não remunerado	40,73	26,38	44,42	25,58
Trabalho filantrópico não remunerado	5,33	6,84	5,31	9,18
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	34,72	42	36,95	42,45

Fonte: Elaboração própria

Nos fins-de-semana, o trabalho remunerado reduz-se para ambos os grupos, mas os homens com função de RH continuam a trabalhar mais (25%) do que as mulheres (19%). Curiosamente, entre os profissionais sem função de RH, verifica-se uma inversão da tendência: as mulheres trabalham mais (22%) do que os homens (13%). O trabalho doméstico não remunerado aumenta significativamente aos fins-de-semana, sobretudo para mulheres sem função de RH (44%), reforçando a sobrecarga feminina fora da área de RH. Embora os homens também aumentem a sua participação, esta é muito menos expressiva. Quanto ao lazer e hobbies, as mulheres continuam a ter menos tempo disponível do que os homens, tanto em funções de RH como fora delas, evidenciando uma desigualdade persistente na gestão do tempo (Quadro 4).

Nos fins-de-semana, embora haja aumento do tempo dedicado ao lazer para ambos os sexos, os homens continuam a usufruir mais desse tempo, evidenciando que a redistribuição das tarefas domésticas não acompanha a maior participação feminina no mercado de trabalho.

Análise por Filhas/os

Quadro 5 - Distribuição de tempo médio despendido num típico dia útil da semana, nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres, por Filhas/os

Atividades	Com Filhas/os		Sem Filhas/os	
	Mulheres (n = 656)	Homens (n = 667)	Mulheres (n = 226)	Homens (n = 143)
Trabalho remunerado	63,78	67,7	66,1	63,58
Trabalho doméstico não remunerado	21,67	13,38	16,31	13,67
Trabalho filantrópico não remunerado	3,23	4,53	2,75	4,94
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	11,32	14,4	14,84	17,91

Fonte: Elaboração própria

As mulheres sem filhas/os (66%) trabalham mais horas em atividades remuneradas do que as mulheres com filhas/os (64%), enquanto os homens apresentam um padrão inverso (68% com filhas/os vs. 64% sem filhas/os). Este resultado sugere que a maternidade pode reduzir a dedicação feminina ao trabalho remunerado, enquanto a paternidade não exerce o mesmo efeito. Mesmo nos dias úteis, as mulheres com filhas/os (22%) dedicam mais tempo ao trabalho doméstico não remunerado do que os homens (14%), independentemente de terem filhas/os, e também mais do que as mulheres sem filhas/os (16%), confirmando a sobrecarga feminina. Quanto ao lazer, os homens dispõem de mais tempo em todos os cenários, reforçando a persistência da desigualdade na gestão do tempo (Quadro 5).

Quadro 6 - Distribuição de tempo médio despendido num típico de fim-se-semana, nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres, por Filhas/os

Atividades	Com Filhas/os		Sem Filhas/os	
	Mulheres (n = 226)	Homens (n = 143)	Mulheres (n = 478)	Homens (n = 732)
Trabalho remunerado	17,18	24,73	17,12	21,41
Trabalho doméstico não remunerado	44,52	26,52	34,95	26,13
Trabalho filantrópico não remunerado	5,27	7,05	5,42	8,79
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	33,03	41,72	42,51	43,67

Fonte: Elaboração própria

Aos fins-de-semana, o trabalho remunerado reduz-se para ambos os grupos, mas os homens continuam a trabalhar mais. No mesmo período, o trabalho doméstico não remunerado aumenta significativamente para as mulheres com filhas/os (45%), reforçando a sobrecarga feminina. As mulheres sem filhas/os também dedicam muito tempo a estas tarefas (35%), embora menos do que as mães, mas ainda assim mais do que os homens na mesma condição. Quanto ao lazer, os homens mantêm maior disponibilidade, enquanto as mulheres com filhas/os são as que têm menos tempo para descanso e atividades recreativas, evidenciando uma desigualdade persistente na gestão do tempo (Quadro 6).

Análise por grau académico

Quadro 7 - Distribuição de tempo médio despendido num típico dia útil da semana, nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres, por grau académico

Atividades	Sem grau académico		Licenciatura	
	Mulheres (n = 182)	Homens (n = 160)	Mulheres (n = 356)	Homens (n = 309)
Trabalho remunerado	62,37	68,96	64,86	65,56
Trabalho doméstico não remunerado	24,25	13,02	20,52	14,13
Trabalho filantrópico não remunerado	3,16	5,08	2,6	4,41
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	10,21	12,95	12,02	15,9

Atividades	Mestrado		Pós-Graduação	
	Mulheres (n = 203)	Homens (n = 179)	Mulheres (n = 113)	Homens (n = 105)
Trabalho remunerado	64,28	68,32	64,57	67,2
Trabalho doméstico não remunerado	18,26	13,54	18,72	12,9
Trabalho filantrópico não remunerado	3,33	4,54	4,23	4,16
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	14,14	13,59	12,49	15,74

Fonte: Elaboração própria

Durante a semana de trabalho, os homens apresentam percentuais mais elevados de dedicação ao trabalho remunerado em todos os níveis de escolaridade, o que sugere que, mesmo com maior qualificação académica, a diferença de género na participação no trabalho pago persiste. As mulheres dedicam mais tempo ao trabalho doméstico não remunerado em todos os níveis educacionais, sendo essa diferença mais acentuada entre pessoas sem grau superior (24% vs. 13%). À medida que o nível de escolaridade aumenta, essa disparidade diminui, mas não desaparece. Por exemplo, entre indivíduos com pós-graduação, as mulheres dedicam 19% do tempo ao trabalho não remunerado, comparativamente aos 13% dos

homens. Os homens dispõem de mais tempo para lazer em todos os níveis de escolaridade. Embora o aumento do grau académico esteja associado a uma redução do tempo que as mulheres dedicam ao trabalho não remunerado e, consequentemente, a um aumento do tempo disponível para lazer, as mulheres continuam a despender mais tempo em tarefas não remuneradas do que os homens, independentemente do nível de escolaridade destes (Quadro 7).

Quadro 8 - Distribuição de tempo médio despendido num típico de fim-de-semana, nas diferentes atividades, por Homens e Mulheres, por grau académico

Atividades	Sem grau académico		Licenciatura	
	Mulheres (n = 182)	Homens (n = 160)	Mulheres (n = 356)	Homens (n = 309)
Trabalho remunerado	15,5	27,44	18,19	22,75
Trabalho doméstico não remunerado	51,35	26,64	42,58	27,11
Trabalho filantrópico não remunerado	5,75	8,31	4,53	7,15
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	27,39	37,61	34,69	42,99

Atividades	Mestrado		Pós-Graduação	
	Mulheres (n = 203)	Homens (n = 179)	Mulheres (n = 113)	Homens (n = 105)
Trabalho remunerado	64,28	68,32	64,57	67,2
Trabalho doméstico não remunerado	18,26	13,54	18,72	12,9
Trabalho filantrópico não remunerado	3,33	4,54	4,23	4,16
Outros (e.g., hobbies, lazer, desporto, deslocações, etc.)	14,14	13,59	12,49	15,74

Fonte: Elaboração própria

Mesmo aos fins de semana, os homens continuam a dedicar mais tempo ao trabalho remunerado do que as mulheres, independentemente do grau académico. Neste período, o tempo dedicado ao trabalho doméstico não remunerado aumenta



significativamente para as mulheres, especialmente entre aquelas sem grau superior (51%), o que reforça a sobrecarga feminina. Embora as mulheres com maior escolaridade também dediquem muito tempo ao trabalho doméstico (por exemplo, 38% entre as que têm pós-graduação e 37% entre as com mestrado), esse valor é inferior ao das menos escolarizadas (51%). Os homens mantêm maior tempo disponível para lazer durante os fins de semana, sobretudo aqueles com níveis mais elevados de escolaridade. Apesar de as mulheres com maior escolaridade também beneficiarem de mais tempo para atividades lúdicas, continuam a dedicar menos tempo ao lazer do que os homens, em qualquer nível académico (Quadro 8).

Estes padrões sugerem que a divisão sexual do trabalho persiste mesmo entre indivíduos com maior escolaridade. A sobrecarga doméstica feminina é mais intensa entre mulheres com menor nível educacional. Apesar de a educação ampliar as oportunidades no mercado de trabalho, ela não elimina as desigualdades na esfera doméstica, e a redistribuição das tarefas domésticas não acompanha a ascensão educacional das mulheres.

Conclusão

Os resultados sublinham a importância de políticas públicas que promovam uma partilha mais equilibrada do trabalho doméstico e incentivem a conciliação entre vida profissional, familiar e pessoal. Combater estas assimetrias é essencial para garantir condições reais de igualdade de oportunidades entre homens e

mujeres, reforçando a coesão social e a qualidade de vida no país. Torna-se essencial implementar medidas organizacionais que incentivem a partilha equilibrada das responsabilidades domésticas, tais como horários de trabalho mais flexíveis, promover modelos de trabalho híbrido ou remoto que favoreçam a partilha de tarefas domésticas, licenças parentais partilhadas e serviços de apoio à família acessíveis e de qualidade, tanto para crianças como para idosos e pessoas dependentes.

Tais medidas são essenciais aliviar a desproporcional carga informal e não remunerada que recai sobre as mulheres e que não lhes permite tempo para autocuidado e lazer. De igual modo, promovem uma corresponsabilização entre homens e mulheres, essencial para o equilíbrio entre a vida profissional, pessoal e comunitária.

Simultaneamente, é fundamental investir em campanhas de sensibilização para desconstruir estereótipos de género associados ao trabalho doméstico, estimulando uma cultura de partilha equilibrada das tarefas domésticas no seio das famílias e sociedade. É importante reforçar e melhorar os conteúdos sobre igualdade de género nos currículos escolares desde a infância, promovendo mudanças de mentalidade duradouras desde as primeiras etapas do desenvolvimento.

Por fim, cabe tanto às entidades públicas como às organizações privadas reconhecer e valorizar, social e economicamente, o trabalho não remunerado de cuidado, tornando visível o seu contributo fundamental para o funcionamento e sustentabilidade da sociedade.



Nota Metodológica

Os resultados são parte de um questionário que incide sobre a igualdade de género na inserção e progressão no mercado de trabalho. Este questionário, em formato online e realizado entre junho e setembro de 2024, foi dirigido a profissionais de todos os níveis hierárquicos, incluindo participantes com e sem responsabilidades na área de Recursos Humanos e provenientes de diversos setores de atividade. No conjunto de atividades num dia útil típico, as/os participantes foram convidadas/os a indicar a percentagem de tempo

médio que despendem nas diferentes atividades desenvolvidas, garantindo que a soma corresponde a 100%, incluindo trabalho remunerado, trabalho doméstico não remunerado como cozinhar, limpar ou arrumar, trabalho filantrópico não remunerado como associações ou grupos de apoio, e outras atividades como hobbies, lazer, desporto ou deslocações.

A amostra final é composta por 1 692 respondentes, dos quais 882 mulheres e 810 homens, com idade média de 48 anos (mulheres 45 anos; homens 50 anos).