



“Burguês-de-si” ou “proletário-de-si”: o *personal trainer* entre o privilégio da servidão e a indústria cultural

“Bourgeois-of-the-self” or “proletarian-of-the-self”: the *personal trainer* between the privilege of servitude and the culture industry

“Burgués-de-sí” o “proletario-de-sí”: el *personal trainer* entre el privilegio de la servidumbre y la industria cultural

Adriano França Borges¹

Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Educação - UFPA, Belém/PA, Brasil

Luciana Rocha Magalhães Paiva²

Professora da Escola de Aplicação da UFPA, Belém/PA, Brasil

Carlos Nazareno Ferreira Borges³

Professor titular da UFPA, Belém/PA, Brasil

Recebido em: 28/03/2026.

Aceito em: 15/06/2026.

Resumo

Este artigo analisa o trabalho do *personal trainer* no capitalismo contemporâneo, com o objetivo de compreender as contradições estruturais e simbólicas que atravessam sua atuação, entre a promessa de autonomia, a espetacularização do corpo e a possibilidade de uma prática crítica. Justifica-se pela relevância de problematizar a atuação desse profissional para além do discurso do empreendedorismo e da performance, evidenciando suas relações com a precarização do trabalho e a Indústria Cultural. Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, desenvolvido como ensaio teórico-filosófico, com levantamento bibliográfico de autores como Ricardo Antunes, Theodor Adorno e Max Horkheimer. Os resultados indicam que o *personal trainer* é inserido em uma lógica de autoexploração, padronização estética e mercantilização da subjetividade, embora possam existir possibilidades de resistência e reconfiguração crítica da prática profissional.

Palavras-chave: *Personal trainer*. Precarização do trabalho. Indústria Cultural.

Abstract

This article analyzes the work of personal trainers in contemporary capitalism, aiming to understand the structural and symbolic contradictions that permeate their professional practice, between the promise of autonomy, the spectacularization of the body, and the possibility of a critical practice. The study is justified by the relevance of problematizing this professional activity beyond the discourse of entrepreneurship and

¹ E-mail: profadrianofrancab@gmail.com

² E-mail: lucianamagalhaes.ef@gmail.com

³ E-mail: naza_para@yahoo.com.br

performance, highlighting its relations with labor precarization and the Culture Industry. This is a qualitative study, developed as a theoretical and philosophical essay, based on a bibliographic review of authors such as Ricardo Antunes, Theodor Adorno, and Max Horkheimer. The results indicate that the personal trainers are inserted into a logic of self-exploitation, aesthetic standardization, and the commodification of subjectivity, although there are also possibilities for resistance and the critical reconfiguration of professional practice.

Keywords: *Personal trainer*. Labor precarization. Culture Industry.

Resumen

Este artículo analiza el trabajo del *personal trainer* en el capitalismo contemporáneo, con el objetivo de comprender las contradicciones estructurales y simbólicas que atraviesan su ejercicio profesional, entre la promesa de autonomía, la espectacularización del cuerpo y la posibilidad de una práctica crítica. El estudio se justifica por la relevancia de problematizar el ejercicio profesional más allá del discurso del emprendimiento y del rendimiento, evidenciando sus relaciones con la precarización del trabajo y la Industria Cultural. Se trata de un estudio de enfoque cualitativo, desarrollado como un ensayo teórico-filosófico, a partir de una revisión bibliográfica de autores como Ricardo Antunes, Theodor Adorno y Max Horkheimer. Los resultados indican que el *personal trainer* se inserta en una lógica de autoexplotación, estandarización estética y mercantilización de la subjetividad, aunque también existen posibilidades de resistencia y reconfiguración crítica de la práctica profesional.

Palabras clave: *Personal trainer*. Precarización del trabajo. Industria Cultural.

Introdução

O trabalho do *personal trainer*⁴ no capitalismo contemporâneo revela uma série de contradições que atravessam as transformações do mundo do trabalho e as dinâmicas culturais da sociedade de consumo. A partir de uma análise que articula a perspectiva crítica de Ricardo Antunes (2009, 2019, 2020) sobre as metamorfoses do trabalho e a emergência de formas cada vez mais precarizadas de ocupação com a teoria da Indústria Cultural, desenvolvida por Adorno e Horkheimer (1985) e aprofundada por Adorno (2002), é possível compreender como a atividade do *personal trainer* é atravessada pela lógica de mercantilização da vida sob o disfarce da autonomia e do empreendedorismo.

Antunes (2020) analisa o atual estágio do capitalismo como marcado pela expansão de formas flexíveis de trabalho e pela crescente valorização do empreendedorismo como modelo de inserção profissional. Nessa perspectiva, torna-se relevante problematizar em que medida os discursos de autonomia, liberdade e autogestão coexistem com condições de trabalho caracterizadas pela instabilidade, pela flexibilização dos vínculos e pela responsabilização individual dos trabalhadores.

No caso dos *personal trainers*, essa discussão ganha especial relevância diante da crescente

⁴ O *personal trainer* pode ser compreendido como o profissional de Educação Física que atua com treinamento individualizado, acompanhando de modo mais próximo as demandas e objetivos específicos de seus alunos (Bossle; Fraga, 2011).

centralidade das redes sociais e das estratégias de visibilidade profissional, fenômenos que suscitam reflexões acerca das relações entre corpo, imagem, trabalho e mercado no campo da Educação Física, sobretudo quando estudos apontam que a imagem corporal do *personal trainer* pode influenciar sua credibilidade profissional e a escolha dos clientes (Dantas-Rodrigues *et al.*, 2020).

Complementarmente, o conceito de Indústria Cultural formulado por Adorno e Horkheimer (1985) permite compreender como determinadas formas culturais, inclusive aquelas relacionadas ao corpo e à saúde, podem ser atravessadas por lógicas de padronização, entretenimento e consumo. O *personal trainer*, nesse contexto, deixa de ser apenas um profissional de Educação Física para se tornar também um influenciador digital, um produtor de conteúdo, um gestor de imagem, operando na fronteira entre trabalho imaterial, espetáculo e estética corporificada. Assim, sua atuação é moldada pelas exigências de visibilidade e performance, características centrais da racionalidade cultural contemporânea.

Nesse cenário, o trabalho do *personal trainer* emerge como um objeto relevante para compreender as transformações contemporâneas do trabalho e suas interfaces com o mercado *fitness*. Frequentemente associado a discursos de autonomia, empreendedorismo e desenvolvimento pessoal, esse campo profissional suscita questionamentos acerca das condições concretas de trabalho, das formas de inserção no mercado e das exigências relacionadas à gestão da própria imagem e visibilidade profissional (Dantas-Rodrigues *et al.*, 2020). Assim, o *fitness* pode ser compreendido não apenas como um espaço de aplicação técnica da prescrição de exercícios, mas também como um campo simbólico no qual se disputam sentidos de corpo, saúde, trabalho e liberdade.

Diante desse quadro, este artigo apresenta-se como um ensaio teórico-filosófico sobre a atuação do *personal trainer* no capitalismo contemporâneo, com o objetivo de analisar como as transformações recentes no mundo do trabalho e os mecanismos da Indústria Cultural incidem sobre essa atividade profissional, produzindo tensões relacionadas à precarização do trabalho, à mercantilização do corpo, à espetacularização da imagem e às possibilidades de construção de uma prática crítica.

O texto se apresenta com uma introdução, seguida pelas seções que estruturam o escrito. Na primeira seção, a reflexão aborda conceitos e características sobre precarização. Na sequência, apresentam-se os conceitos de indústria cultural e o corpo visto como mercadoria. A reflexão seguinte aborda o processo das relações de trabalho e a espetacularização dos corpos. Posteriormente, menciona-se a necessidade de formação de um *personal trainer* crítico. Por último, seguem-se as reflexões finais deste estudo.

A precarização travestida de liberdade

Ricardo Antunes, sociólogo marxista, é uma das principais referências na análise crítica do trabalho no século XXI. Em *O privilégio da servidão*, Antunes (2020) problematiza interpretações que anunciam o “fim do trabalho”, argumentando que o que se observa, em vez de seu desaparecimento, é a reconfiguração de suas formas de organização, exploração e controle. Para ele, o que desaparece não é o trabalho em si, mas uma forma histórica específica: o trabalho formal, assalariado, protegido por direitos e regulado por leis. Em seu lugar, emergem formas de trabalho fragmentadas, desprotegidas e hipersubordinadas ao capital, disfarçadas sob a roupagem do empreendedorismo e da liberdade individual (Antunes, 2020).

O capitalismo contemporâneo evidencia a erosão do trabalho contratado e regulamentado, dominante no século XX, sendo gradualmente substituído por múltiplas formas de trabalho precarizado. Nesse contexto, o empreendedorismo emerge como uma forma oculta de assalariamento, impulsionando distintas modalidades de flexibilização salarial, de jornada, funcional e organizativa. Tal dinâmica se manifesta com maior intensidade na chamada “economia de serviços”, em que o trabalho assume predominantemente a forma de trabalho abstrato: atividades que não necessariamente produzem bens materialmente úteis à reprodução social, mas sim serviços mediados por relações de consumo, comunicação e estética (Antunes, 2020).

Nesse novo paradigma, o trabalho assalariado permanece central, mas se expressa por meio da *uberização*⁵ e de outras formas de precariedade sofisticada. Antunes (2019) destaca que essas novas formas de trabalho representam uma reconfiguração profunda das relações capitalistas, nas quais o trabalhador assume os custos da produção, a instabilidade da demanda e os riscos econômicos da atividade, sem ter o poder de determinar seus próprios meios e condições de trabalho. Conforme argumenta o autor anteriormente citado, no capitalismo informacional-digital-financeiro, longe de tornar obsoleta a lei do valor, as múltiplas modalidades de trabalho – ainda que muitas vezes apresentadas sob a aparência de atividades não produtivas ou não monetizadas – intensificam a lógica de geração de mais-valor justamente ao invisibilizá-la. Assim, o que parece não gerar valor passa a ser funcional para a acumulação, operando como forma renovada de exploração.

⁵ Termo utilizado para designar uma forma de organização do trabalho marcada pela mediação de plataformas digitais, pela flexibilização extrema, pela ausência de vínculos formais e pela transferência dos custos, riscos e responsabilidades ao próprio trabalhador (Antunes, 2020).

Antunes (2009, 2020) propõe uma ampliação do conceito de classe trabalhadora para além do proletariado industrial clássico. Ele sugere que devemos compreendê-la como a “classe que vive do trabalho”, ou seja, um conjunto heterogêneo de sujeitos que, mesmo inseridos em distintas formas de ocupação, possuem em comum a condição de dependência da venda da força de trabalho para sobreviver. Nesse espectro, estão incluídos não apenas os trabalhadores produtivos que geram diretamente mais-valia, mas também os chamados trabalhadores improdutivos, que, embora não criem mais-valia direta, colaboram para a lógica de acumulação do capital ao ampliar suas margens de lucro.

A crise estrutural do capital, marcada por avanços tecnológicos, desregulamentações neoliberais e financeirização da economia, reconfigura o trabalho em moldes mais flexíveis e precários. Embora a automação e a digitalização tenham substituído postos clássicos da indústria, elas não eliminaram o trabalho humano, mas o deslocaram para outras formas, geralmente informais, instáveis e intermitentes. Como afirma Antunes (2020), o que está em curso não é o fim do trabalho, mas a metamorfose de suas formas, em que a subordinação ao capital se torna mais sutil e ideologicamente camuflada sob a retórica do empreendedorismo, da autonomia e da meritocracia.

Esse cenário faz crescer vigorosamente o contingente de trabalhadores do setor de serviços, como ocorre com os profissionais de educação física atuando como *personal trainers*. Embora detenham qualificação específica e prestem um serviço, em alguma medida, valorizado socialmente, esses profissionais enfrentam condições marcadas pela ausência de garantias trabalhistas, remuneração instável e constante pressão para se autopromover. O profissional é, muitas vezes, responsável por todo o ciclo de sua atividade: captação, *marketing*, formação continuada, atendimento e gestão do negócio, colocando-o como o próprio capitalista e o próprio explorado — o que Antunes (2020, p. 36) afirma ser “uma mescla de burguês-de-si-próprio e proletário-de-si-mesmo”.

Não obstante a isso, Antunes (2009, 2020) distingue a classe daqueles que detêm, ainda que de forma restrita, os meios de produção, como é o caso da pequena burguesia e dos gestores, que não podem ser considerados parte da classe que vive do trabalho, já que possuem certo controle sobre o capital e os processos de exploração. Essa distinção é fundamental para compreender a posição contraditória do *personal trainer* no capitalismo contemporâneo, pois embora frequentemente tratado como “empreendedor de si mesmo”, o *personal trainer* não detém, em sua maioria, os meios de produção, o que o afasta do pertencimento à pequena burguesia.

As interpretações de Antunes sobre as transformações contemporâneas do trabalho encontram respaldo em estudos desenvolvidos no campo da Educação Física, que vêm apontando mudanças

significativas na organização do trabalho no segmento *fitness*. Pesquisas de Furtado (2009), Borges *et al.* (2021) e Diniz (2025) evidenciam que a flexibilização dos vínculos, a instabilidade das remunerações e a crescente responsabilização individual dos profissionais constituem características presentes na atuação de trabalhadores da Educação Física em academias. Além disso, investigações sobre a imagem corporal do *personal trainer* demonstram que atributos relacionados à aparência e à visibilidade profissional influenciam sua credibilidade e inserção no mercado, aproximando esse campo das discussões sobre a mercantilização do corpo e o empreendedorismo de si (Dantas-Rodrigues *et al.*, 2020).

Na prática, a atuação depende, muitas vezes, da mediação de espaços de propriedade privada, como academias ou estúdios de musculação. Em muitos casos, o *personal trainer* precisa pagar taxas ou aluguéis para utilizar esses espaços, o que revela sua subordinação à lógica do capital alheio. Mesmo quando essa taxa não é cobrada, o profissional contribui diretamente para o lucro do proprietário do espaço ao levar seus clientes para treinar ali. Esse cliente, por sua vez, paga uma mensalidade à academia, o que alivia os custos com equipe e desloca parte da função técnica para o profissional autônomo, sem que isso represente aumento de custos para o dono do estabelecimento. Ou seja, o *personal trainer* atua como trabalhador terceirizado informal e invisível, que aumenta a lucratividade do negócio sem ter qualquer garantia ou vínculo formal com a empresa. Trata-se, portanto, de uma relação típica da nova morfologia do trabalho: autônoma apenas na aparência, mas profundamente subordinada na estrutura.

Pesquisas sobre o trabalho de profissionais de Educação Física no segmento *fitness* têm evidenciado que a ampliação das exigências mercadológicas ultrapassa a dimensão técnica da prescrição de exercícios, envolvendo também competências relacionadas ao *marketing* pessoal, à gestão da própria imagem e à presença contínua em plataformas digitais (Amorim *et al.*, 2020; Bossle; Fraga, 2011). Esses elementos permitem compreender, em diálogo com Antunes (2020), como determinadas formas contemporâneas de trabalho tendem a deslocar para o próprio trabalhador responsabilidades anteriormente compartilhadas por organizações e instituições.

Outro aspecto relevante da lógica atual do trabalho do *personal trainer* refere-se à crescente dissolução das fronteiras entre tempo de trabalho e tempo livre. Essa questão pode ser compreendida em diálogo com estudos que analisam o treinamento personalizado como uma modalidade de serviço fortemente atravessada pelo *marketing*, pela necessidade de constante reinvenção e pela ameaça permanente da obsolescência profissional. Nessa direção, a partir de Bossle e Fraga (2011) e Amorim *et al.* (2020), podemos inferir que a literatura sobre treinamento personalizado pode ser pensada como

uma espécie de manual de sobrevivência para essa modalidade de trabalho, já que o *personal trainer* precisa continuamente ressignificar sua atuação para permanecer competitivo no mercado.

A partir do exposto, a autoexploração, portanto, não é apenas uma experiência subjetiva e isolada, mas também uma estratégia de extração de mais-valor na era informacional. Mesmo que formalmente autônomo, o *personal trainer*, ao intensificar sua jornada, ampliar sua presença digital, diversificar suas fontes de renda (com *e-books*, cursos, consultorias e *lives*), acaba gerando valor que se acumula em plataformas, academias ou redes de distribuição de serviços que centralizam o lucro (Sousa Neto, 2023).

A captura da vida pelo trabalho, mediada pelas plataformas digitais, exemplifica o que Antunes (2020) chama de “expansão do valor sob aparência de não-valor”: mesmo quando não se está, formalmente, “trabalhando”, o *personal* segue produzindo capital simbólico que será revertido em valor econômico posteriormente. A monetização da atenção, da presença *on-line* e da imagem pessoal escancara o quanto o trabalho contemporâneo atua na fusão entre vida e produção, dissolvendo a separação entre sujeito e força de trabalho. Trata-se de uma forma de alienação renovada, estetizada e customizada.

Ao processo supramencionado soma-se o fenômeno da plataformização e da crescente incorporação de estratégias de *marketing* à atuação do *personal trainer*. Bossle e Fraga (2011), ao analisarem a literatura destinada à formação desses profissionais, observaram que predominam manuais fortemente influenciados pela linguagem do mundo dos negócios, nos quais o *marketing* aparece como elemento central para a permanência no mercado. Segundo os autores, o *personal trainer* é constantemente instado a reinventar, ressignificar e “repaginar” sua modalidade de serviço como forma de evitar a obsolescência em um cenário marcado pela competitividade e pela permanente necessidade de inovação.

Estudos mais recentes corroboram esse movimento ao demonstrar que a utilização da imagem corporal e das mídias sociais constitui uma importante estratégia de *marketing* pessoal entre esses profissionais. Amorim *et al.* (2020) identificaram que os *personal trainers* utilizam tanto o próprio conhecimento quanto sua imagem corporal como formas de divulgação do trabalho, ao mesmo tempo que muitos relatam incômodo diante da exigência social de corresponder ao ideal do chamado “corpo *fitness* perfeito”.

Nesse contexto, a atuação do *personal trainer* passa a extrapolar a dimensão técnica da prescrição de exercícios físicos e incorpora demandas relacionadas à construção de autoridade digital, à

gestão da própria imagem e à manutenção de uma presença constante nas plataformas de comunicação. À luz das reflexões de Antunes (2020), tais exigências podem ser compreendidas como expressões contemporâneas da responsabilização individual do trabalhador, uma vez que os custos da visibilidade, da atualização profissional e da inserção no mercado são progressivamente deslocados para o próprio sujeito. Assim, a necessidade de produzir conteúdo, administrar redes sociais e investir continuamente em sua marca pessoal aproxima o trabalho do *personal trainer* a formas contemporâneas de autoexploração, nas quais as fronteiras entre trabalho, vida e identidade se tornam cada vez mais difusas.

A ausência de garantias mínimas, como remuneração estável, aposentadoria e direitos previdenciários, cria um terreno fértil para a competitividade extrema e a insegurança econômica, o que faz com que o *personal* se torne concorrente de seus próprios colegas, disputando não apenas clientes, mas também atenção e engajamento. Em vez de fomentar vínculos coletivos e estratégias de luta, essa lógica promove o isolamento e a fragilidade política.

O sucesso, portanto, torna-se responsabilidade exclusivamente individual, e o fracasso, sinal de incompetência pessoal; quando, na verdade, ambos são produtos das engrenagens estruturais do capitalismo contemporâneo.

A Indústria Cultural e o corpo como mercadoria

O conceito de Indústria Cultural, desenvolvido por Theodor Adorno e Max Horkheimer em *Dialética do Esclarecimento* (1985), refere-se ao processo pelo qual a cultura passa a ser produzida e consumida segundo a lógica da mercadoria. Nesse movimento, arte, entretenimento, informação e experiência são organizados de forma padronizada, submetidos às exigências do mercado e convertidos em instrumentos de adaptação dos sujeitos à ordem social existente (Adorno; Horkheimer, 1985).

Essa chave analítica permite refletir sobre o modo como determinadas práticas vinculadas ao corpo, à saúde e ao exercício físico também passam a ser atravessadas por lógicas de consumo, padronização e espetáculo. No campo do *fitness*, o corpo tende a ser apresentado não somente como expressão da experiência vivida, mas também como imagem a ser produzida, exibida, comparada e vendida. A promessa associada ao treinamento não se limita à melhora da saúde ou da aptidão física, mas frequentemente se articula à adesão a um estilo de vida considerado bem-sucedido, produtivo, disciplinado e esteticamente desejável.

Nesse contexto, o trabalho do *personal trainer* também é tensionado por essas dinâmicas. Sua atuação vai além da mediação técnica da prescrição de exercícios, passando a envolver a produção de imagens, narrativas motivacionais e formas de comunicação capazes de gerar identificação, engajamento e consumo. Estudos sobre o *personal trainer* apontam que a imagem corporal, o *marketing* pessoal e o uso das mídias sociais aparecem como elementos relevantes na construção da credibilidade profissional e na divulgação desse serviço (Amorim *et al.*, 2020; Bossle; Fraga, 2011).

A dinâmica das redes sociais intensifica esse processo ao favorecer conteúdos curtos, repetíveis, visualmente atrativos e facilmente compartilháveis. Nesse ambiente, frases motivacionais, registros de treinos, imagens corporais, transformações estéticas e narrativas de superação passam a compor uma gramática recorrente da performance. Expressões como “sem desculpas”, “basta querer” ou “treine enquanto eles dormem” condensam uma moral do esforço individual que tende deslocar para o sujeito a responsabilidade pelo sucesso ou fracasso de sua trajetória corporal.

Essa lógica aproxima-se da crítica de Adorno e Horkheimer (1985) à padronização promovida pela Indústria Cultural. Ainda que os conteúdos pareçam personalizados e espontâneos, muitas vezes reproduzem formas semelhantes de linguagem, estética e promessa. A diferença aparece na superfície, enquanto o modelo de corpo, sucesso, disciplina e felicidade tende a permanecer homogêneo. Desse modo, a personalização pode se converter em nova forma de padronização, agora mediada por algoritmos, métricas de engajamento e expectativas de consumo visual.

O *personal trainer*, nesse cenário, ocupa uma posição contraditória. De um lado, atua como mediador de práticas corporais e pode construir intervenções comprometidas com saúde, autonomia e formação crítica. De outro, é pressionado a produzir a si mesmo como imagem profissional, marca pessoal e referência de estilo de vida. Sua autoridade passa a depender tanto do conhecimento técnico-científico quanto da capacidade de comunicar, aparecer, motivar e performar nas redes sociais.

Essa reorganização vai além de uma mudança na forma de divulgação do trabalho, incidindo sobre a própria natureza da atividade profissional. A produção de conteúdo, a gestão da imagem, a interação permanente com seguidores e clientes e a necessidade de manter visibilidade pública ampliam o tempo socialmente dedicado ao trabalho. Sendo assim, mesmo quando não está conduzindo uma sessão de treino, o *personal trainer* pode permanecer vinculado às exigências de sua atuação profissional, produzindo presença, autoridade e reconhecimento.

Portanto, a crítica à Indústria Cultural contribui para compreender como o *fitness* contemporâneo pode transformar corpo, saúde e exercício em mercadorias simbólicas, ao mesmo

tempo que converte o próprio profissional em parte desse circuito de visibilidade e consumo. Nessa dinâmica, a Educação Física corre o risco de ser reduzida à publicidade de estilos de vida padronizados, enquanto sua dimensão formativa, educativa e crítica é tensionada pelas exigências do mercado, da imagem e do engajamento.

Assim, o *personal*, além de professor de exercícios, torna-se uma espécie de “diretor” de uma pedagogia de conformidade, em que a motivação é espetáculo e a prática profissional se confunde com publicidade.

As relações de trabalho e a espetacularização dos corpos

É sabido que indivíduos buscam, em seus cotidianos, manter uma boa condição de saúde, e que as práticas corporais oferecidas pelas academias de ginástica podem contribuir para isso. Conforme Hansen e Vaz (2004), as academias de ginástica são espaços para a mobilização das técnicas corporais e locais onde ocorrem treinamentos desportivos, ações que são férteis para realizar e divulgar os discursos e as práticas corporais presentes do ambiente ou, diante do contexto contemporâneo, sobre os ideais e padrões dos corpos.

As academias de ginásticas são vistas como locais de “livre procura” e “sem competição”, nos quais os indivíduos se colocam na posição de “não competidores” e de “autônomos sobre seus corpos”. Entretanto, existe nessa realidade uma reprodução de discursos sobre determinadas qualidades corporais e suas relações com a questão da saúde, desde a perspectiva do ganho quanto à do risco, sendo constantemente vivenciada por profissionais e alunos no cotidiano das academias. Conforme afirmam Pich *et al.* (2007), o discurso da aptidão física ancora a promoção da saúde, que articula aos sistemas novas demandas de conhecimento e de atividades consumistas. Com isso, nesses espaços, constituem-se certas noções de corpo que legitimam determinadas racionalidades quanto ao seu uso e formação.

Outro aspecto que devemos considerar nesses espaços de academias de ginástica é o discurso do mercado do *fitness* e *wellness*. Esse mercado se estrutura e se constitui pela própria organização das academias, pela indústria tecnológica voltada para avaliação e prescrição de exercícios físicos, pelo vestuário disseminado por marcas de projeção mundial, pelo uso de drogas, legais e ilegais, e pela utilização de estratégias pedagógicas em formato de revistas, manuais e *e-books*. Todos esses exemplos,

de acordo com Pich *et al.* (2007), assentam-se em um programa de produção discursiva que alimenta e é alimentado pelos produtos e serviços ofertados pelo mercado, gerando uma performance centrada em ciência e tecnologia e em estética e saúde.

O contexto das academias de ginástica é marcado por uma contínua procura, como se ali fosse possível comprar saúde ou garantir um corpo exitoso, em conformidade com os padrões impostos sobre o ser e o ter. Nesses espaços, o corpo é a centralidade das relações e engendra práticas comuns que tendem a discursar uma formação padronizada, ignorando a diversidade dos locais, sejam academias de bairro, de *shopping centers* ou grandes redes.

De acordo com Lipovetsky (2009), a valorização dada ao corpo na contemporaneidade dialoga com diferentes grupos humanos vinculados por marcadores sociais distintos, como idade, classe social e gênero. Por isso, o corpo se comunica por meio de uma linguagem de treinamento, saúde e superação, performando noções de corpos. As orientações e práticas tendem a formar os indivíduos nesse sentido, especificamente com o intuito de melhorar rendimentos, atingir metas e adequar corpos diversos a mudanças de estilo de vida que, muitas vezes, geram o medo de falhar ou de ficar abaixo do rendimento ideal.

A valorização de um corpo escultural, com músculos definidos, habilidades motoras e aparência jovem — que consegue retardar o envelhecimento e possui quase nada de gordura, uma vez que, socialmente, ter gordura aparente é sinônimo de doença — é a meta desejada por muitos indivíduos (Goldenberg; Ramos, 2002; Ludorf, 2009). Trata-se de um importante elemento para o sucesso nas relações interpessoais, o que se configura como uma imposição social baseada em realizações do empreendedorismo e em uma estética corporal contemporânea, que define corpos milimetricamente medidos e parametrizados para atingir e superar seu rendimento pessoal, influenciando sua rotina no mundo do trabalho e na sociedade.

Nas academias de ginástica, especificamente nas salas de musculação, o *personal trainer* deve ser o próprio treinador do aluno, com discursos que direcionam para a superação, para a individualização e para a competição. Como afirmam Hansen e Vaz (2004), o formato das salas de musculação, e tudo o que ocorre nesse espaço, pode ser considerado um treinamento esportivo inserido em uma perspectiva de alto rendimento e de espetáculo. O resultado deve ser a consagração de um corpo “atleta” que se superou e alcançou metas; mesmo que não tenha realizado uma competição conjunta como nos eventos esportivos, o aluno levou o seu corpo a uma competição individual, em que

dores devem ser superadas ou vividas com intensidade, e os corpos devem ser treinados, sendo vistos como uma forma de dominação da natureza e de poder sobre o próprio corpo.

O *personal trainer* é frequentemente responsabilizado pelo alcance da estética corporal ideal do cliente, realidade que não deveria recair sobre ele, mas que lhe é socialmente atribuída. Silva *et al.* (2019), ao relatarem uma pesquisa realizada nas academias, afirmam que a categoria central emergida das respostas dos profissionais sobre o corpo é a estética física, a qual se configura como um objeto desejável e fonte de inspiração para mulheres e homens.

Por conseguinte, a procura por *personal trainers* frequentemente se baseia na escolha de profissionais que ostentam uma estética corporal socialmente valorizada e alinhada ao padrão de beleza desejado. Portanto, se o objetivo é a perda de peso, espera-se que o *personal* demonstre um corpo magro. Conforme Novaes (2001), a estética constitui o principal atrativo das academias desde a década de 1970. Apesar da relevância de fatores como saúde e qualidade de vida, a busca por corpos esculturais ou corpos belos, conforme os padrões sociais, permanece predominante nesses espaços.

Outro fator que implica no aspecto das relações de trabalho dos *personal trainers* é o objetivo de alcançar resultados em curto espaço de tempo. Historicamente, as academias de ginástica e as salas de musculação discursam, por meio de imagens ou utensílios, sobre a ideia de um alcance imediato; utilizam fotos de pessoas conhecidas, como atletas, modelos ou indivíduos com padrões de beleza modificados por vias cirúrgicas.

Além disso, as salas são rodeadas por espelhos que, na maioria dos casos, em vez de funcionarem como ferramentas de aprendizagem e correção de movimentos, destinam-se ao culto ao corpo, à individualização e à performatividade, tornando-se o lugar das famosas *selfies*. Além disso, temos as balanças que, para além de sua função como aparelhos de medida — a qual, conceitualmente, não deveria se restringir ao número final —, funcionam como um sinalizador de cobrança sobre o peso do corpo e a evolução do indivíduo.

No contexto das relações de trabalho, o *personal trainer* ocupa espaços em que alega transitar profissionalmente por áreas adjacentes, visando agregar valor à sua mediação funcional. Frequentemente, atua na prescrição de suplementos, anabolizantes e esteroides, além de abordar questões nutricionais, induzindo condutas alimentares. Estabelece, também, relações de amizade nas quais assume o papel de responsável por resolver problemas emocionais dos clientes. Dessa forma, impõe-se ao profissional de academia de ginástica um fazer diluído e precarizado de sua base técnico-

científica, pois adota práticas moldadas pelas demandas do mercado e pelo interesse do cliente (Silva *et al.*, 2019).

Silva *et al.* (2019) apontam que os profissionais de educação física, aqui refletidos na figura do *personal trainer*, apropriam-se das noções de corpo em academias de ginásticas a partir de contextos socioeconômicos e culturais vivenciados. Essa apropriação ocorre por meio de duas perspectivas de atuação: a mercadológica, que vende os benefícios das práticas corporais aos clientes; e a de orientação vinculada à saúde, que visa orientar os alunos de maneira pedagógica.

Em face desse cenário, compreendemos que o discurso da saúde transita no espaço das relações de trabalho e da espetacularização dos corpos. Por meio da saúde, delinea-se o uso de discursos, processos midiáticos, a indústria cultural e o regime de trabalho. Porém, sabemos que, desde a formação inicial até o espaço de atuação profissional, o *personal trainer* é posicionado como uma manobra do mundo do trabalho para produzir indivíduos que rendam ainda mais mão de obra para a sociedade e lucro para o sistema. Logo, ampliar a criticidade sobre a saúde e a importância de sua promoção nos espaços das academias de ginástica pode ser um atributo necessário para um profissional crítico na área.

Personal trainer crítico e as práticas corporais

A Educação Física historicamente tem um lugar demarcado e presente, em diálogo com campos de conhecimento diversos, como a Filosofia, Ciências Humanas e Sociais, Ciências Exatas e Naturais, Arte e Cultura Popular. Entretanto, no Brasil, a maior ênfase recaiu sobre as Ciências Biológicas e Naturais (Vaz, 2000), que passaram a ocupar lugar central na compreensão do corpo e do movimento. Todavia, esse processo tem sido marcado por resistências e controvérsias, especialmente por parte daqueles que defendem a presença das práticas corporais⁶ nos diversos contextos e como manifestações culturais⁷.

Ao refletir sobre o papel do *personal trainer* e suas intervenções nas práticas corporais sob uma perspectiva crítica, é fundamental relacionar as academias de ginástica e salas de musculação a um

⁶ A utilização do termo “práticas corporais” remete a pesquisas realizadas, inclusive em periódicos da saúde, que articulam as ciências humanas e sociais em seus argumentos. Tais investigações se situam em subáreas que discutem a saúde sob uma perspectiva ampliada, a exemplo da saúde coletiva (Lazzarotti Filho *et al.*, 2010). Ainda é comum observar, em determinadas pesquisas da área da Educação Física, a confusão ou a associação entre os conceitos de atividade física e práticas corporais.

⁷ Neste texto, optamos pelas práticas corporais porque elas visam à promoção da saúde, à estética, à educação para a sensibilidade, ao cuidado com o corpo e ao desenvolvimento do lazer.

espaço de promoção da saúde, partindo de um conceito amplo. Portanto, desde a formação inicial, o futuro *personal trainer* deve conceber o conceito de saúde com criticidade.

A saúde deve ser compreendida em seu aspecto cultural, não somente como o conceito inicial derivado do histórico das ciências biológicas, que remonta à ideia de que o indivíduo saudável é aquele que não está doente; ou seja, considerando apenas o binarismo saúde-doença. Ampliando esse conceito, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como o completo “bem-estar físico, mental e social”, abrangendo novas dimensões. Entretanto, a ideia de um bem-estar integral é uma imposição quase inatingível.

Nos anos 1970, esse conceito foi ampliado por pesquisadores alinhados às teorias críticas, que passaram a considerar a saúde com base em indicadores socioeconômicos. Assim, chamou-se a atenção para a relação entre saúde e aspectos materiais, tais como: qualidade e acesso à alimentação, trabalho e descanso, condições de moradia, transporte, assistência médica, lazer, além da justa distribuição de renda.

De acordo com Seidl e Zannon (2004), ainda é complexo, no campo acadêmico, alcançar uma definição de saúde e qualidade de vida que valorize o indivíduo sem apenas responsabilizá-lo. Isso implica promover a saúde com a participação de diversos profissionais, dentre eles, o de Educação Física. Para isso, é necessário criar ambientes saudáveis, elaborar políticas públicas e sociais de saúde e lazer, além de perceber e compreender a importância da redução das desigualdades sociais. Soma-se a isso a necessidade de reconfigurar a formação profissional em Educação Física, pois, segundo Carvalho, Guerra e Loch (2020), a formação para a área da saúde ainda se vincula predominantemente à lógica biomédica e, em menor grau, aos aspectos socioculturais.

Vale ressaltar que é a partir da categoria saúde que emerge o ofício do professor como prestador de serviços, ou, mais especificamente, o *personal trainer* (Carmo Junior, Gobbi; Teixeira, 2013). Por isso, existe a necessidade de ampliação do debate acerca da formação acadêmico-profissional, considerando os avanços da atuação pedagógica do *personal trainer* e sua relação com a saúde, para além do campo do *fitness* e mercado.

É importante perceber que, muitas vezes, o *personal trainer* está inserido em um ambiente de trabalho privado, submetendo-se a uma lógica que demanda a autoexploração da sua imagem e a transformação do seu trabalho em mercadoria. Isso ultrapassa o ofício desse profissional, padronizando suas ações, retirando sua autonomia e precarizando sua função. Assim, sua atuação é moldada por um

sistema dominante que prioriza a estética corporal, ditada por um padrão de corpos que deve ser voltado aos frequentadores de academias de ginástica.

Para ser um *personal trainer* crítico, é preciso compreender que existe uma estética do corpo belo presente nas academias, aquela que molda um corpo a partir de uma beleza padronizada; um corpo não diverso, não criativo e não sensível às diferenças. É necessário perceber que existe uma estética do belo construída a partir de uma sociedade administrada. Trata-se de uma estética que se impõe inicialmente no plano da subjetividade e, posteriormente, objetiva-se e se reproduz de forma naturalizada na contemporaneidade, impulsionada pelo sistema capitalista que, em associação com a tecnologia transformada em fetiche da técnica, alimenta os ditames da indústria cultural.

A conformação e a produção de sentidos ocasionam um destino perverso na sociedade, na qual a estética corporal padronizante substitui a estética da sensibilidade. Corpos diversos são considerados corpos desviantes — como os obesos, magros demais, negros, indígenas, idosos e deficientes — que, mesmo frequentando as academias de ginástica, são projetados a um sentido de promoção de saúde ou qualidade de vida não condizente com sua realidade. Nesse modelo, os profissionais são fetichizados, pois os fins, isto é, uma vida digna, estão desconectados da consciência das pessoas (Adorno, 2002).

Portanto, o corpo exerce um papel fundamental na construção do sujeito esclarecido. No entanto, o *personal trainer*, inserido na lógica da constituição normatizadora da sociedade, passa a disseminar discursos hegemônicos de saúde, beleza e juventude, desconsiderando outros fatores que o influenciam, como aspectos econômicos, sociais, culturais e políticos. Cabe, ainda, entender sob quais perspectivas o corpo está sendo educado nas academias por esse profissional. Compreender que o *personal trainer* tem o direito de ser um profissional criativo, autônomo, crítico e pesquisador na área requer romper com a lógica atual de um modelo de trabalho que subalterniza e precariza o seu ofício, valorizando, assim, a constituição da Educação Física na interface entre a educação e a saúde.

Considerações finais

À luz de Antunes (2020), o *personal trainer* aparece inserido em uma lógica de trabalho flexível e instável, marcada pela responsabilização individual, pela diluição das fronteiras entre tempo de trabalho e tempo de vida e pela transferência dos custos e riscos da atividade ao próprio trabalhador. Desse modo, a autonomia prometida pelo discurso empreendedor não se efetiva como emancipação, mas se

converte, com frequência, em autoexploração.

Ao mesmo tempo, a análise fundamentada em Adorno e Horkheimer (1985) permite reconhecer que essa precarização material não atua isoladamente, pois é acompanhada por uma captura simbólica que conforma modos de ser, agir e aparecer no mundo. No universo do *fitness*, o corpo e a imagem do *personal trainer* tornam-se objetos de circulação, consumo e padronização, subordinados à lógica da visibilidade, do engajamento e da performance. Nessa direção, a personalização do acompanhamento, que poderia constituir um diferencial pedagógico importante, tende a ser reduzida a formas estetizadas e comunicacionais de apresentação de si, em consonância com a racionalidade da Indústria Cultural.

As contradições identificadas ao longo do texto são, portanto, simultaneamente estruturais e simbólicas. São estruturais porque dizem respeito às condições concretas de trabalho, à ausência de garantias, à dependência de espaços privados, plataformas e algoritmos, bem como à falsa aparência de autonomia que encobre relações de subordinação. São simbólicas porque envolvem a produção de sensibilidades, desejos e expectativas moldadas por padrões corporais, *slogans* motivacionais e formas espetacularizadas de existência profissional, nas quais o profissional se converte, ao mesmo tempo, em trabalhador e mercadoria.

Entretanto, reconhecer esse quadro não significa naturalizá-lo. Ao contrário, a problematização dessas contradições permite vislumbrar a necessidade de construção de práticas críticas no interior do próprio campo. Isso implica recolocar em cena a mediação pedagógica, tensionar padrões corporais normativos, ampliar a compreensão de saúde para além do consumo de aparências e afirmar a atuação do *personal trainer* como prática profissional que pode também produzir reflexão, autonomia real e consciência crítica. Ainda que inserido em condições adversas, o profissional não está condenado a reproduzir integralmente a lógica do espetáculo, podendo criar fissuras e deslocamentos em sua prática cotidiana.

Nessa perspectiva, um dos principais desafios consiste em recusar a naturalização da equivalência entre sucesso profissional, visibilidade digital e adequação estética. Mais do que gerir a própria imagem para atender às exigências do mercado, importa construir formas de atuação que preservem a intencionalidade educativa do trabalho, reconhecendo os sujeitos em sua diversidade e historicidade. Assim, a possibilidade de um *personal trainer* crítico reside justamente em habitar essa contradição sem ignorá-la, buscando formas de resistência que, mesmo parciais, apontem para uma prática menos subordinada à lógica da mercadoria e mais aproximada da perspectiva de uma educação

do corpo para a saúde em contextos socioculturais.

Por fim, este estudo pretende contribuir para a ampliação do debate realizado. Não obstante, as reflexões aqui desenvolvidas indicam a necessidade de novas pesquisas que aprofundem, em bases empíricas e teóricas, a compreensão sobre o trabalho do *personal trainer* em diferentes contextos de atuação. Investigações futuras podem analisar, por exemplo, como academias de bairro, grandes redes, estúdios boutique e plataformas digitais configuram distintas formas de precarização, espetacularização e resistência. Desse modo, compreender o *personal trainer* entre o privilégio da servidão e a Indústria Cultural não deve ser tomado como ponto de chegada, mas como convite à continuidade de um debate crítico necessário no capitalismo contemporâneo, bem como ao reconhecimento de que esse profissional tem o direito de ser criativo, autônomo e crítico.

Referências

ADORNO, Theodor W.; HORKHEIMER, Max. **Dialética do Esclarecimento**. Tradução de Guido Antonio de Almeida. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1985.

ADORNO, Theodor W. **Indústria cultural e sociedade**. São Paulo: Paz e Terra, 2002.

AMORIM, Larissa Maldaner; AFONSO, Gilmar Francisco; MARCONCIN, Priscila Ellen Pinto; MAOSKI, Ana Paula Cabral Bonin. As mídias sociais e o corpo do personal trainer: uma estratégia de marketing pessoal. *In*: GRILLO, Rogério de Melo; SWERTS, Márcio Moterani. **Educação física e ciências do esporte: uma abordagem interdisciplinar**. Guarujá, SP: Científica Digital, 2020. p. 53-69. DOI: 10.37885/201102266. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/201102266.pdf>. Acesso em: 2 jun. 2026.

ANTUNES, Ricardo. **O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviço na era digital**. São Paulo: Boitempo editorial, 2020.

ANTUNES, Ricardo. Proletariado digital, serviços e valor. *In*: ANTUNES, Ricardo (org.). **Riqueza e miséria do trabalho no Brasil IV: trabalho digital, autogestão e expropriação da vida**. São Paulo: Boitempo Editorial, 2019.

ANTUNES, Ricardo. Século XXI: nova era da precarização estrutural do trabalho? *In*: ANTUNES, Ricardo; Braga, Ruy (org.). **Infoproletários: degradação real do trabalho virtual**. São Paulo: Boitempo, 2009.

BORGES, Adriano França; BORGES, Carlos Nazareno Ferreira; SANTOS, Adnelson Araújo dos; FURTADO, Renan Santos. **Condições de trabalho e aspectos pedagógicos de professores de educação física em academias de ginástica**. Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 454-470, 2021.

Instrumento: Rev. Est. e Pesq. em Educação, Juiz de Fora, v. 28, Dossiê: Educação Física, Educação e Formação Humana/Artigos, e-52464, 2026.

Disponível em: <https://revistas.ufri.br/index.php/am/article/view/41459>. Acesso em: 8 jun. 2026.

BOSSLE, Cibele Biehl; FRAGA, Alex Branco. O personal trainer na perspectiva do marketing. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 1, p. 149-162, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/kkgCTDWVbRhVXqCB6XPwCwD/?lang=pt>. Acesso em: 15 fev. 2026.

CARMO JUNIOR, Wilson do; GOBBI, Sebastião; TEIXEIRA, Camila Vieira Ligo. Personal trainer: a profissão, o profissional e a estrutura de um novo mercado. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 1, p. 248-266, 2013. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/14020>. Acesso em: 6 jun. 2026.

CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil de; GUERRA, Paulo Henrique; LOCH, Mathias Roberto. Potencialidades e desafios das práticas corporais e atividades físicas no cuidado e promoção da saúde. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 32, n. 63, p. 1-19, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2020e71546>. Acesso em: 5 jun. 2026.

DANTAS-RODRIGUES, André Wagner; OLIVIA-RIBEIRO, Leandro Sávio; AIRES PORTO FERREIRA, Enneo Arthur; LIMA NETO, João Ferreira; RIVERA, Giovani Amado. Imagem corporal do personal trainer relacionada à credibilidade profissional. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 23, e59595, 2020. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/59595>. Acesso em: 2 jun. 2026.

DINIZ, Matheus Brasileiro; ALVES, Melina Silva; MELO, Marcelo Paula de. **A precarização do trabalho e vida do professor de Educação Física nas salas de musculação em João Pessoa-PB. Trabalho & Educação**, Belo Horizonte, v. 34, 2025. DOI: 10.35699/2238-037X.2025.56720. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/trabedu/article/view/56720>. Acesso em: 8 jun. 2026.

FURTADO, Roberto Pereira. **Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica**. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n. 1, p. 1-11, jan./abr. 2009. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/4862>. Acesso em: 8 jun. 2026.

GOLDENBERG, Mírian; RAMOS, Marcelo Silva. A civilização das formas: o corpo como valor. In: GOLDENBERG, M. (org.). **Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 19-40.

HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e MUSCULAÇÃO. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135 – 152, set. 2004. Disponível em: <http://www.revista.cbce.org.br/index.php/rbce/article/view/109>. Acesso em: 22 fev. 2026.

LAZZAROTTI FILHO, Ari.; SILVA, Ana Márcia; ANTUNES, Priscila César; SILVA, Ana Paula Salles; LEITE, Jaciara Oliveira. O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Revista Movimento**. v. 16, p. 11-29, 2010. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/9000/7513>. Acesso em: 02 mar. 2026.

LIPOVETSKY, Gilles. **O império do efêmero: a moda e seu destino nas sociedades modernas**. Tradução:

Instrumento: Rev. Est. e Pesq. em Educação, Juiz de Fora, v. 28, Dossiê: Educação Física, Educação e Formação Humana/Artigos, e-52464, 2026.

Maria Lucia Machado. São Paulo: Companhia das Letras; 2009.

LUDORF, Silvia Maria Agatti. Corpo e formação de professores de educação física. **Interface - Comunicação, Saúde e Educação**, Botucatu, v. 13, n. 28, p. 99-110, jan./mar. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/QKtYfspSKpsdmhwZbzHdyGQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 fev. 2026.

NOVAES, Jefferson da Silva. **Estética: o corpo na academia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

PICH, Santiago; GOMES, Ivan Marcelo; VAZ, Alexandre Fernandez. Mercadorização biopolítica: sobre escolhas saudáveis em tempos de consumo. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; ESTEVÃO, Adriana; PALMA, Alexandre (org.). **A saúde em debate na Educação Física**. v. 3. Ilhéus: Editus, 2007. p. 187-207.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lanna. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, 580-588, mar 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/NR7QD9Q4D3N7DmHg7ms79fG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 fev. 2026.

SILVA, Alan Camargo; FREITAS, Diego Costa; LÜDORF, Sílvia Maria Agatti. Profissionais de Educação Física de academias de ginástica do Rio de Janeiro e a pluralidade de concepções de corpo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 41, n. 1, p. 102-108, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/Sq6mvvGKLpqC3GMz8XTZ5xt/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 08 de jun. 2026.

SOUSA NETO, Valmir Arruda de. **A nova morfologia da produção na indústria do fitness: a plataformação do trabalho em Educação Física**. 2023. 160 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade de Brasília, Brasília, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/49362>. Acesso em: 8 jun. 2026.

VAZ, Alexandre Fernandez. Educação do corpo, conhecimento, fronteiras. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 24, n. 2, p. 161-172, jan. 2000. Disponível em: <http://rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/viewFile/364/318>. Acesso em: 22 fev. 2026.

Revisão textual e de normas da ABNT realizada por: Thaynara Thais Ferreira Paixão.

Revisão do abstract realizada por: Alexandre Diniz da Costa.

Revisão do resumen realizada por: Alice Müller.