ENTRE O *FEED* E A FADIGA: CULTURA DA PRODUTIVIDADE E VIOLÊNCIA SIMBÓLICA NA FORMAÇÃO DE MULHERES UNIVERSITÁRIAS

Fabrícia Raquel de Oliveira Araújo[1], Karla Raphaella Costa Pereira[2]

[1]Mestranda em Ensino pelo Programa de Pós-graduação em Ensino (UERN, UFERSA, IFRN), Mossoró, Rio Grande do Norte, Brasil, fdeoliveiraquel@gmail.com

[2] Professora Adjunta da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (UFERSA), Caraúbas, Rio Grande do Norte, Brasil, karla.costa@ufersa.edu.br

Resumo

Este artigo discute como a cultura da produtividade, intensificada pela mídia digital, contribui para a produção de subjetividades femininas universitárias marcadas pela autoexigência, comparação constante e naturalização da exaustão. Partindo das contribuições de Judith Butler acerca da performatividade de gênero, de Byung-Chul Han sobre a sociedade do desempenho, de Guy Debord sobre a espetacularização da vida social e de Pierre Bourdieu sobre violência simbólica, o estudo problematiza a construção contemporânea do ideal da mulher produtiva. A pesquisa articula revisão bibliográfica e análise exploratória de narrativas midiáticas, com destaque para o fenômeno dos *studygrams* e para influenciadoras digitais que compartilham rotinas acadêmicas e domésticas como modelos aspiracionais. Argumenta-se que tais conteúdos operam como dispositivos pedagógicos informais que reforçam a lógica meritocrática ao desconsiderar desigualdades estruturais de classe e gênero. Ao transformar produtividade em identidade e sucesso em imagem, a cultura digital contribui para internalização de normas que deslocam a responsabilidade do fracasso para o indivíduo. Conclui-se que a cultura da performance pode funcionar como forma sutil de violência simbólica, impactando a experiência universitária e a saúde mental de jovens mulheres.

Palavras-chave: Gênero. Produtividade. Universidade. Subjetividade feminina. Mídia social.

Introdução

A cultura da produtividade constitui um dos traços centrais das subjetividades contemporâneas. Inserida na racionalidade neoliberal, ela desloca a lógica do desempenho e da eficiência do campo estritamente econômico para todas as dimensões da vida social, incluindo educação, relações interpessoais e práticas culturais. Nesse contexto, o valor do sujeito passa a ser medido por sua capacidade de produzir, performar e otimizar continuamente seu tempo e suas ações e, desde que ele queira e se motive para isso, tudo é possível.

Segundo Foucault (1999), a transição da monarquia para o capitalismo é descrita como disciplinar, na qual, por meio de um regime controlador e punitivo, as instituições (escolas, hospitais, empresas e quartéis) buscam adestrar o corpo para que ele seja mais produtivo. Essa lógica, denominada de sociedade disciplinar, produz sujeitos que se autogerenciam e

internalizam critérios de eficiência e competitividade. Han (2017) argumenta que vivemos em uma sociedade do desempenho, na qual o sujeito deixa de ser apenas disciplinado por normas externas e passa a se auto explorar sob o imperativo da produtividade. A coerção torna-se interna, manifestando-se como exigência permanente de superação individual.

É preciso destacar que, embora os autores supracitados identifiquem problemas reais da sociedade contemporânea, não avançam significativamente para compreender a produção de ideologias que se alinhem aos interesses da sociedade capitalista que, por meio da reorganização da produção, visa sanar déficits de acumulação de capital, em contexto de profunda crise econômica, ainda mais quando ela se situa no centro do imperialismo estadunidense. Nesse sentido, é preciso compreender esses autores à luz da crítica ao capitalismo e aos interesses do capital, conforme Marx (2013).

No contexto da cultura digital, tais dinâmicas são intensificadas. A economia da atenção (Crary, 2014) reorganiza o tempo social, reduzindo espaços de pausa e consolidando uma disponibilidade quase permanente. As redes sociais, ao operarem por meio de métricas de engajamento e visibilidade, estimulam a construção de identidades performáticas, nas quais rotinas de estudo, organização e produtividade são publicizadas e estetizadas. A exposição constante de rotinas ideais e desempenhos extraordinários contribui para a naturalização de padrões inalcançáveis, especialmente entre jovens mulheres.

No ambiente universitário, esse cenário ganha contornos específicos. A universidade, tradicionalmente concebida como espaço de formação crítica, passa também a reproduzir métricas de desempenho, produtividade acadêmica e competitividade. Para mulheres universitárias, especialmente em cursos majoritariamente femininos como a Pedagogia, as exigências institucionais somam-se às expectativas sociais de cuidado, organização e eficiência. Butler (2018) contribui para essa análise ao discutir a performatividade de gênero como repetição de normas sociais que regulam comportamentos e expectativas, produzindo subjetividades marcadas por padrões de adequação.

Diante desse contexto, este artigo tem como objetivo analisar como a cultura da produtividade, mediada pela cultura digital, opera como forma de violência simbólica na vida de mulheres universitárias, contribuindo para processos de exaustão, culpabilização e autoexigência. Busca-se compreender de que modo rotinas performáticas difundidas na mídia

digital influenciam a constituição subjetiva dessas estudantes e impactam suas experiências acadêmicas.

Metodologia

Metodologicamente, trata-se de um estudo de natureza qualitativa, de caráter teórico-analítico, fundamentado em revisão bibliográfica crítica sobre neoliberalismo, gênero, subjetividade e cultura digital. A análise também dialoga com produções midiáticas contemporâneas que veiculam modelos idealizados de produtividade, compreendendo-as como discursos culturais que produzem efeitos simbólicos. Não se trata de uma investigação empírica centrada em sujeitos específicos, mas de uma análise das condições sociais e discursivas que atravessam a experiência universitária feminina na contemporaneidade.

Quanto aos referenciais teóricos, procedeu a discussão com os autores da seguinte maneira. A partir de Butler (2018), compreendeu-se que o gênero se constrói na repetição de atos normativos. Na contemporaneidade, tais atos passam a incluir disciplina, organização, excelência acadêmica e gestão emocional. Já em diálogo com Han (2017), observou-se que essa exigência não se apresenta como coerção externa, mas como imperativo internalizado de desempenho contínuo. A estudante ideal não apenas estuda; ela performa produtividade. A cultura digital intensifica esse processo. Conforme propôs Debord (1997), o espetáculo transforma relações sociais em imagens.

Aprofundando a perspectiva feminista, destacou-se que a divisão sexual do trabalho, historicamente, atribuiu às mulheres responsabilidades reprodutivas e de cuidado invisibilizadas socialmente (Federici, 2019; Hirata; Kergoat, 2007) e que, no interior da racionalidade neoliberal, tais responsabilidades não são reduzidas, mas somadas às exigências de desempenho acadêmico e profissional, intensificando processos de sobrecarga. Com Bourdieu (2012), conceituou-se como violência simbólica os mecanismos sutis de dominação que se apresentam como naturais e legítimos, produzindo adesão inconsciente às estruturas que oprimem. Argumentou-se que a cultura da produtividade, ao exigir excelência contínua sem considerar desigualdades estruturais de gênero, pode ser compreendida como uma dessas formas contemporâneas de violência simbólica.

Espera-se que este trabalho contribua para o debate sobre educação, gênero e subjetividades contemporâneas, problematizando a naturalização da exaustão feminina como

sinal de competência e comprometimento. Ao evidenciar a cultura da produtividade como possível forma de violência simbólica, pretende-se fomentar reflexões críticas no campo educacional, especialmente no que se refere à permanência e ao bem-estar de mulheres na universidade.

Do *anjo do lar* à *It girl*: construção histórica de um ideal

A construção social da feminilidade esteve historicamente vinculada aos ideais normativos que regulam comportamentos, papéis sociais e expectativas sobre o corpo e a conduta das mulheres. No século XIX, consolidou-se a figura do *anjo do lar*, expressão que sintetiza o ideal burguês de uma mulher dedicada ao espaço doméstico, à moralidade familiar e ao cuidado invisível. Esse modelo, como aponta Bourdieu (2007), integra um sistema simbólico que naturaliza a dominação masculina por meio da internalização de disposições sociais que parecem naturais.

> As mudanças visíveis que afetaram a condição feminina mascaram a permanência de estruturas invisíveis que só podem ser esclarecidas por um pensamento relacional, capaz de pôr em relação a economia doméstica, e portanto a divisão de trabalho e de poderes que a caracteriza, e os diferentes setores do mercado de trabalho (os campos) em que estão situados os homens e mulheres. Isso, em vez de apreender separadamente, como tem sido feito em geral, a distribuição de tarefas entre os sexos, e, sobretudo os níveis, no trabalho doméstico e no trabalho não doméstico Bourdieu (2007, p. 126).

A divisão sexual do trabalho, portanto, estruturou-se historicamente na separação entre produção e reprodução, atribuindo às mulheres o trabalho doméstico e de cuidado, frequentemente não remunerado e invisibilizado. Federici (2019) reforça que o trabalho reprodutivo constitui elemento central para a sustentação do capitalismo, embora permaneça desvalorizado e socialmente desconsiderado como trabalho produtivo.

Com a consolidação do neoliberalismo, entretanto, não se observa a superação desse modelo, mas sua reconfiguração. A mulher deixa de ser apenas responsável pelo cuidado doméstico para tornar-se também agente produtiva no mercado de trabalho, sem que haja redistribuição equitativa das responsabilidades domésticas. Dardot e Laval (2016) argumentam que o neoliberalismo institui uma nova racionalidade social, na qual todos os indivíduos são convocados a se comportarem como empresas de si mesmos, internalizando a lógica da concorrência e da maximização de desempenho.

Nesse contexto, emerge a figura contemporânea da mulher *bem-sucedida*, autogerida, produtiva e permanentemente engajada na otimização de si. Han (2017) descreve esse processo como característica da sociedade do desempenho, na qual o sujeito se autoexplora voluntariamente sob o imperativo do *poder fazer sempre mais*. A coerção externa cede lugar à autoexigência constante. Ou seja, esse contexto alega que ninguém está sujeito à outra pessoa, mas cada um é o seu próprio chefe e concorrente, apresentando uma ideia ilusória de liberdade e de produtividade.

Na cultura digital, esse ideal ganha novas formas de visibilidade. A figura da *It girl* – jovem mulher que encarna tendências, produtividade, organização estética e sucesso social – torna-se símbolo de um modelo aspiracional amplamente difundido nas redes sociais. A rotina produtiva, o planejamento impecável e o equilíbrio aparente entre estudos, autocuidado e vida social são exibidos como conquistas individuais, descontextualizadas das desigualdades estruturais que atravessam a experiência feminina.

Alguns perfis monetizados de influenciadoras digitais mostram uma rotina montada de exercícios físicos, estudos, compras, cuidados com a pele e cabelos como uma rotina produtiva, assim como um modelo a ser seguido de moda, comportamento e estilo de vida. A influenciadora Manu Cit, por exemplo, tornou-se referência entre jovens universitárias ao compartilhar rotinas de estudos intensivas, metas diárias e registros esteticamente produzidos de sua vida acadêmica. Tais conteúdos, amplamente consumidos e replicados, produzem um efeito pedagógico informal, no qual a produtividade não aparece apenas como prática, mas como identidade desejável.

> No primeiro vídeo, Manu começou compartilhando seus hábitos como estudante de medicina. Apenas uma semana antes de anunciar que sairia da faculdade, ela fez um Daily Vlog falando sobre a seu dia. São muitos treinos, estudo e comidas leves, o que demonstra a complexidade de uma rotina regrada e que requer dedicação intensa [...]. No segundo post analisado, Manu conta para os seguidores a decisão de deixar a faculdade e se dedicar a ser influencer. [...] Menos de um ano depois, Manu posta outro Daily Vlog, mostrando a sua rotina de treino para se tornar uma triatleta. Dessa vez há muita publicidade [...] Para conciliar a rotina, Manu propõe em seu perfil o discurso de organização. Em um post publicado em outubro de 2024, a influencer afirma que "planejamento é extremamente importante para realizar!". Partindo desse discurso, é possível inferir que, ela consegue ter uma rotina tão completa por ser organizada e, consequentemente, quem não possui organização semelhante não conseguirá atingir a mesma produtividade (Morais; Lopes, 2025, p. 4)

Ainda que esses conteúdos sejam frequentemente apresentados como inspiração ou motivação, eles operam como dispositivos normativos que delimitam parâmetros de sucesso

e eficiência, muitas vezes inatingíveis. A eventual interrupção de trajetórias acadêmicas – como quando influenciadoras anunciam o abandono do curso superior para investir na carreira digital – não anula o ideal previamente construído, mas pode reforçar a lógica meritocrática de que o êxito depende exclusivamente de esforço individual e gestão estratégica de si. Butler (2018) contribui para compreender esse fenômeno ao discutir a performatividade de gênero como repetição reiterada de normas sociais que produzem a aparência de naturalidade. A mulher produtiva contemporânea não é apenas alguém que produz; ela performa produtividade como atributo identitário. O feed digital transforma-se, assim, em espaço de encenação contínua de eficiência, disciplina e controle.

> Essa ilusão pode desencadear frustrações, ansiedade e queda de autoestima, principalmente entre mulheres. Ao tratar o corpo e a produtividade como metas obrigatórias, reforça-se uma estética de saúde que mais oprime do que liberta.Pouco tem sido feito, pelos influencers e pelas plataformas, porém, este ainda é tópico de estúdio e análise no âmbito da comunicação (Morais; Lopes, 2025).

Essa transição histórica do "anjo do lar" à mulher empreendedora de si não representa ruptura com a lógica de subordinação, mas sua atualização. Se antes a virtude feminina estava associada à abnegação doméstica, hoje ela se vincula à capacidade de gerir múltiplas jornadas com excelência e sem falhas aparentes. A sobreposição entre cuidado invisível e autoempreendedorismo intensifica processos de sobrecarga, sobretudo entre jovens mulheres universitárias, que passam a medir seu valor a partir de métricas de desempenho acadêmico e social.

Nesse sentido, a cultura da produtividade pode ser compreendida como dispositivo contemporâneo de violência simbólica, na medida em que naturaliza a exaustão feminina como sinal de competência e mérito. Ao internalizar padrões inalcançáveis de performance, muitas mulheres passam a responsabilizar-se individualmente por fracassos estruturais, reproduzindo mecanismos de dominação sob a aparência de autonomia.

Performance e performatividade entre o gênero e o neoliberalismo

A análise da cultura da produtividade na vida de mulheres universitárias exige compreender como gênero e neoliberalismo se articulam na constituição das subjetividades contemporâneas. Nesse sentido, é fundamental distinguir, ainda que de forma relacional, os conceitos de performance e performatividade. Para Butler (2018), gênero não é uma essência, mas o efeito reiterado de práticas discursivas e corporais que produzem a aparência de

naturalidade. A performatividade refere-se, portanto, à repetição de normas que, ao serem continuamente encenadas, consolidam-se como identidade. Ser mulher não é expressão de uma natureza fixa, mas resultado de atos reiterados que obedecem às expectativas sociais historicamente construídas.

> Para eles a mulher não era um ser humano com um papel específico dentro do processo reprodutivo da espécie, era, pois, *uma variedade humana especializada na reprodução.* As mulheres eram intuitivas e instintivas, os homens eram diferentes porque neles os instintos e emoções eram controlados pelo intelecto racional (Sedeño, 2006, p. 43).

Na contemporaneidade, tais expectativas passam a incluir não apenas atributos tradicionais ligados ao cuidado e à docilidade, mas também à competência, à produtividade e à capacidade de gestão de si. A mulher universitária é interpelada a performar simultaneamente excelência acadêmica, autocuidado, estabilidade emocional e presença digital estratégica. A produtividade deixa de ser apenas prática e torna-se traço identitário. Essa exigência se intensifica sob a racionalidade neoliberal. Conforme analisa Han (2017), vivemos na sociedade do desempenho, em que o sujeito não é mais coagido por proibições externas, mas impulsionado pelo imperativo do poder ilimitado.

A lógica disciplinar cede lugar à autoexploração: o indivíduo converte-se em empresário de si mesmo, responsabilizando-se integralmente por seu sucesso ou fracasso. A convergência entre performatividade de gênero e sociedade do desempenho produz uma subjetividade regulada por métricas invisíveis, porém internalizadas. Em outras palavras, a mulher não apenas desempenha tarefas; ela precisa parecer produtiva, organizada, saudável e motivada. A exaustão, nesse cenário, é frequentemente reinterpretada como insuficiência individual e não como efeito estrutural.

A cultura digital amplia esse processo ao oferecer plataformas contínuas de visibilidade. O *feed* torna-se espaço de encenação permanente, no qual rotinas de estudo, autocuidado e organização são exibidas como provas de competência. A performance pública reforça a necessidade de coerência entre identidade e produtividade, consolidando um regime de comparação constante.

Nesse cenário, destaca-se o fenômeno dos *studygrams*, perfis no Instagram dedicados à publicação de rotinas de estudo, cronogramas detalhados, metas diárias, resumos esteticamente organizados e registros de longas jornadas de dedicação acadêmica. Mais do que simples espaços de compartilhamento, esses perfis operam como dispositivos informais

de normatização do que significa ser uma boa estudante. A organização visual, a disciplina rigorosa e a constância produtiva transformam-se em marcadores de valor simbólico.

> O coaching midiático das subjetividades sugere que tipo de rituais e bens de consumo interessariam a determinados modos de ser e, nesse caso, de modos de estudar tidos como cobiçados e invejáveis. Ancorados nesses tutoriais do bem viver (ou bem estudar), se colocaria em prática adequações de estilos e rotinas, para que se aproximem de versões que favoreçam a sensação de se pertencer a determinado grupo ao qual se aspira integrar (Biadeni; Castro, 2022, p. 90).

O estudo deixa de ser apenas prática acadêmica e passa a constituir uma identidade performada publicamente. Assim, a produtividade converte-se em capital social digital, passível de reconhecimento, engajamento e, em alguns casos, monetização. Conforme Debord (1997), o espetáculo não é um conjunto de imagens, mas uma relação social mediada por imagens.

Nesse contexto, a subjetividade feminina universitária é atravessada por uma dupla regulação: pelas normas de gênero e pela lógica neoliberal de desempenho. Se, historicamente, as mulheres foram convocadas à abnegação, hoje, são convocadas à superação incessante. A violência simbólica opera precisamente nessa internalização quando a autoexigência é vivida como escolha autônoma e não como imposição estrutural. Assim, a performance produtiva não é apenas prática cotidiana, mas mecanismo de legitimação social. A mulher que *dá conta de tudo* é celebrada; aquela que falha é silenciada. A performatividade de gênero, articulada à racionalidade neoliberal, transforma a produtividade em critério moral, convertendo a vida universitária em espaço de constante prova de valor.

Todas têm as mesmas 24 horas (e a mesma conta bancária)?

A máxima *todos têm as mesmas 24 horas*, amplamente difundida nas redes sociais, sintetiza de forma aparentemente neutra a lógica meritocrática que atravessa a cultura da produtividade. Ao reduzir desigualdades estruturais a uma questão de gestão individual do tempo, tal enunciado desloca o foco das condições materiais para a responsabilidade subjetiva. A mídia digital, nesse contexto, atua como produtora de normatividade, ensinando, ainda que informalmente, quais rotinas, corpos e estilos de vida são considerados bem-sucedidos.

Rotinas produtivas são apresentadas como modelos replicáveis, como se dependessem exclusivamente de disciplina e foco. Entretanto, raramente se evidenciam os privilégios econômicos, as redes de apoio ou as condições materiais que sustentam tais performances. O

que se produz é uma pedagogia implícita da autossuficiência. No contexto brasileiro, a influenciadora Jordana Vucetic (Instagram) oferece um caso ilustrativo dessa dinâmica. Em seus perfis digitais, Jordana compartilhou inicialmente sua rotina como estudante de Teologia em uma instituição privada (2022). Meses depois, anunciou o trancamento do curso para ingressar em Direito, justificando o desejo de vivenciar a experiência universitária em um "meio secular". Durante essa trajetória, passou a compartilhar conteúdos sobre deslocamentos diários de metrô, organização da rotina de estudos e vida acadêmica.

Posteriormente, interrompeu novamente o curso de Direito e comunicou a decisão de retornar à Teologia, além de iniciar estudos em Publicidade (2024). Em declarações recentes, afirmou que, após o casamento, pretende dedicar-se prioritariamente à casa, tendo o marido como provedor, ainda que mantenha a produção de conteúdo digital, com contratos publicitários e patrocínios (Instagram, 2026). Esse percurso evidencia uma constante reconfiguração de projetos acadêmicos e profissionais, narrada nas redes como escolhas pessoais autênticas.

Entretanto, a apresentação pública dessas transições ocorre sob uma estética de disciplina, rotina organizada e idealização da mulher dedicada seja aos estudos, seja ao lar. A figura da *dona de casa virtuosa* é performada paralelamente à da estudante esforçada, produzindo um ideal híbrido que combina tradição e empreendedorismo digital.

> Nesse sentido, considera-se que o conservadorismo, em aparência, é atrelado à simples e ingênua conservação de costumes, moral, valores e tradições validados temporalmente, entretanto, em sua essência, é, pois, a manutenção intencional e estratégica de um regime social específico, aquele baseado na propriedade privada, no modo capitalista de produção e no patriarcado burguês (Ercolano, 2025, p. 79).

Ainda que os conteúdos enfatizem deslocamentos cotidianos e rotinas aparentemente comuns, raramente se explicitam as condições materiais que sustentam tais escolhas, como suporte familiar, moradia de alto padrão e renda proveniente de publicidades. A ideia de que a trajetória é resultado exclusivo de decisão individual reforça a narrativa meritocrática e obscurece desigualdades estruturais. A exibição seletiva de esforço, disciplina e reorganização constante da trajetória contribui para naturalizar a instabilidade como estratégia e o cansaço como parte do sucesso.

A naturalização do cansaço aparece como elemento central dessa engrenagem simbólica. A exaustão deixa de ser sinal de exploração e passa a ser interpretada como evidência de comprometimento. Conforme analisa Han (2017), na sociedade do desempenho

o sujeito explora a si mesmo acreditando exercer liberdade. O esgotamento não é imposto externamente; ele é internalizado como projeto pessoal.

Para mulheres universitárias, essa lógica se intensifica. A exigência de excelência acadêmica soma-se às expectativas históricas de cuidado, estética e estabilidade emocional. A frase *todos têm as mesmas 24 horas* ignora que nem todas têm as mesmas condições financeiras, a mesma carga de trabalho doméstico ou a mesma segurança material para dedicar-se integralmente à performance produtiva.

> Renata, 35 anos, mãe de dois meninos de 5 e 7 anos, empresária, classe média alta. Ela trabalha em casa, e para tocar o seu negócio contratou uma babá e uma empregada doméstica que vão a sua casa cinco vezes por semana, sem contar os finais de semana. Mariana, 35 anos, mãe de dois meninos de 5 e 7 anos, auxiliar de limpeza, recebe um salário-mínimo, pega o transporte público todos os dias e demora cerca de 1 hora para chegar no trabalho. Em casa, ela é a principal responsável pelos cuidados com o lar.
> Ao ler este pequeno descritivo, você realmente acredita que tanto a Renata quanto a Mariana dispõem das mesmas 24 horas para correr atrás dos seus sonhos e objetivos? A questão aqui não é colocar a Mariana numa posição de vítima, mas sim escancarar um discurso motivacional que se distancia de qualquer conscientização social (Huback, 2024).

Desse modo, a mídia digital não apenas reflete a cultura da produtividade, mas participa ativamente de sua consolidação como norma. Ao transformar rotinas em vitrine e esforço em espetáculo, contribui para a manutenção de um regime simbólico no qual a desigualdade estrutural é mascarada pela retórica da igualdade de oportunidades. À luz do conceito de violência simbólica, formulado por Bourdieu (2002), pode-se argumentar que esse processo opera por meio da internalização de esquemas de percepção que fazem com que estruturas desiguais sejam reconhecidas como naturais. A força da violência simbólica reside justamente no fato de que ela não se impõe como coerção explícita, mas como adesão voluntária a um modelo considerado legítimo.

Nesse sentido, a exibição de rotinas produtivas, decisões acadêmicas e projetos conjugais como frutos exclusivos de iniciativa pessoal obscurece as condições materiais que os sustentam. A desigualdade é convertida em mérito; o privilégio, em disciplina; a dependência econômica, em escolha consciente. A norma torna-se desejável e passa a ser reproduzida pelas próprias sujeitas que a incorporam, reforçando um regime simbólico no qual a superação individual substitui a crítica estrutural.

Considerações finais

A análise desenvolvida ao longo deste artigo buscou compreender como a cultura da produtividade, amplificada pela mídia digital, opera na constituição das subjetividades femininas universitárias contemporâneas. Ao articular performatividade de gênero, racionalidade neoliberal e espetacularização da vida cotidiana, evidenciou-se que a produtividade deixou de ser apenas prática acadêmica para tornar-se identidade socialmente validada.

O *feed*, os *studygrams* e as rotinas compartilhadas convertem o estudo em vitrine, produzindo parâmetros visuais de sucesso que operam como modelos normativos. A comparação constante torna-se parte estruturante da experiência universitária. Nesse cenário, a noção de violência simbólica, desenvolvida por Bourdieu (2002), revela-se central para compreender como tais padrões são incorporados como naturais. A afirmação de que *todas têm as mesmas 24 horas* desloca a desigualdade estrutural para a esfera da responsabilidade individual, fazendo com que o fracasso seja vivido como insuficiência pessoal e não como efeito de condições materiais desiguais.

A adesão ao ideal da mulher produtiva, organizada, resiliente e autossuficiente ocorre muitas vezes de forma inconsciente, reforçando a própria estrutura que a limita. Discutiu-se, ainda, que a naturalização do cansaço constitui elemento fundamental dessa engrenagem. A exaustão é reinterpretada como prova de comprometimento; o descanso, como desvio. A superação incessante substitui a crítica coletiva. Nesse processo, o silenciamento do fracasso mantém a aparência de que o sucesso é universalmente alcançável, desde que haja empenho suficiente.

Diante disso, torna-se urgente tensionar a narrativa meritocrática que atravessa a cultura digital e problematizar os modelos femininos contemporâneos apresentados como universais. Mais do que negar a potência das redes sociais como espaços de expressão e autonomia, é necessário reconhecer seus efeitos normativos e seus impactos na saúde mental e na experiência acadêmica de jovens mulheres. Este trabalho não pretende oferecer respostas conclusivas, mas contribuir para o debate sobre educação, gênero e subjetividades contemporâneas, evidenciando como a cultura da produtividade pode operar como forma sutil de violência simbólica. Ao deslocar o olhar da performance individual para as estruturas que a sustentam, abre-se espaço para pensar práticas educativas que valorizem não apenas o desempenho, mas também o cuidado, a coletividade e o direito ao limite.

Referências

BIADENI, Bianca. S., & CASTRO, Gisela. G. S. . (2022). **Studygram: os modos "instagramáveis" de ser estudante.** *Comunicação & Educação*, *27*(2), 88-104. https://doi.org/10.11606/issn.2316-9125.v27i2p88-104

BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina.** 2. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

BUTLER, Judith. **Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade.** 16. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo.** 2. ed. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

ERCOLANO, Ruchelli Stanzani. **Ser mulher na sociedade capitalista burguesa: diálogos e reflexões com mulheres trabalhadoras.** 2025. 228 p. Tese (Doutorado Acadêmico em Psicologia) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Letras, Assis, 2025.

FISCHER, Rosa Maria Bueno. **O dispositivo pedagógico da mídia: modos de educar na (e pela) TV.** Educação & Realidade, Porto Alegre, v. 27, n. 2, p. 151–168, jul./dez. 2002.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I: a vontade de saber.** 13. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1999.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço.** Petrópolis: Vozes, 2017.

HUBACK, Rodrigo. **As 24 horas NÃO são as mesmas para todo mundo!**. Instituto Brasileiro do Neurodesenvolvimento, 2024. Disponível em: https://www.ibnd.com.br/blog/as-24-horas-nao-sao-as-mesmas-para-todo-mundo.html Acesso em: 03/03/2026.

MARX, K. **O Capital** - Livro I – crítica da economia política: O processo de produção do capital. Tradução Rubens Enderle. São Paulo: Boitempo, 2013.

MORAIS, Maria Paula Resende. LOPES, Carolina Aguida. **Saúde Como Estética: O Lifestyle Fitness no Instagram de Manu Cit e a Performatividade do bem-estar.** Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação28º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste - Campinas/SP, 2025.

SEDEÑO, Eulalia Pérez. Las culturas de la ciencia y los análisis de género. In: SEDEÑO, Eulalia Pérez et al. **Ciencia, tecnología y género en Iberoamérica.** Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 2006. p. 241-250.

VUCETIC, Jordana. Jordana Vucetic. **Por que fomos ensinadas a não confiar em homem nenhum?** Instagram. Disponível em: https://www.instagram.com/reel/DNT_4EStYBE/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA=. Acesso em: 28/03/2026..