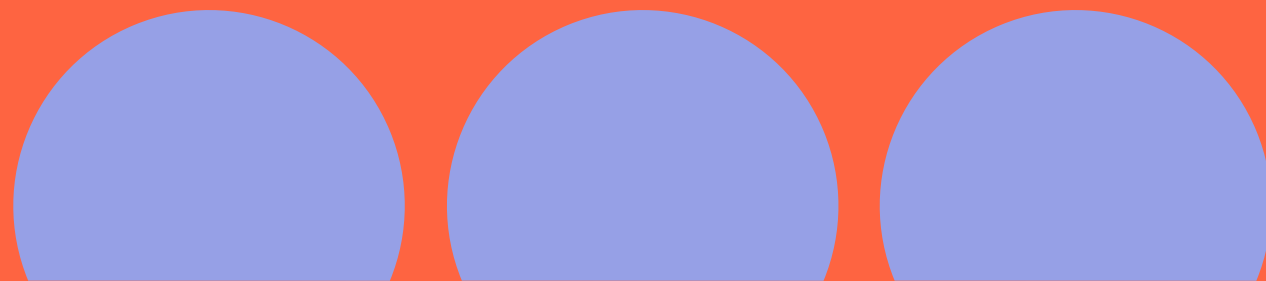




ATLETAS
COM CONFIANÇA
CORPORAL

CONVERSAS SOBRE O CORPO NO ESPORTE

01



O CONHECIMENTO:

Apresentando Conversas sobre o Corpo no Esporte –
Conversa com amigos



Reproduzir vídeo

O CONHECIMENTO :

Apresentando Conversas sobre o Corpo no Esporte –
Conversa com a equipe



Reproduzir vídeo

AS HABILIDADES



AS HABILIDADES

Como desafiar a conversa sobre o corpo no esporte

Declaração de conversas sobre o corpo:

"Eu pareço tão gorda hoje."

Declaração desafiadora:

"Eu gostaria que não fôssemos tão duras conosco! Os corpos vêm em diferentes formas e tamanhos. Um corpo saudável é aquele que tem boa saúde física e mental. É importante cuidarmos de nossos corpos e apreciá-los."



AS HABILIDADES

Como desafiar a conversa sobre o corpo no esporte

Se você está lutando para encontrar uma resposta específica, você sempre pode usar estas estratégias para encerrar a conversa sobre o corpo:

- **Ignore:** não responda ao(s) comentário(s).
- **Afastar-se:** você não precisa permanecer em situações que a deixem desconfortável ou que a façam se sentir mal consigo mesma. Às vezes, ir embora é melhor que palavras.
- **Mude o foco:** diga aos seus colegas de equipe que esse tipo de conversa não ajuda e que você gostaria de conversar sobre outra coisa.
- **Mude de assunto:** sugira aos seus colegas de equipe que há tópicos mais importantes para discutir do que nossa aparência.



A PONTUAÇÃO FINAL



A PONTUAÇÃO FINAL

Verificação em três etapas

1

Desacelere

- Faça uma pausa e respire fundo 3 vezes.
- Se você se sentir confortável, feche os olhos.

2

Faça uma checagem

- Examine seu corpo de cima para baixo.
- Preste atenção ao que seu corpo está sentindo. Que sensações você está percebendo?
- Seu corpo precisa de alguma coisa? Por exemplo, talvez você precise se aquecer ou fazer um lanche.

3

Siga em frente

- Aja de uma forma que atenda às necessidades do seu corpo.
- Por exemplo: Pare. Aja (por exemplo, use alongamentos dinâmicos para aquecer). Faça check-in novamente. Siga em frente.



O QUE NOSSOS CORPOS EXPERIMENTAM NO ESPORTE

SESSÃO
02



AS HABILIDADES

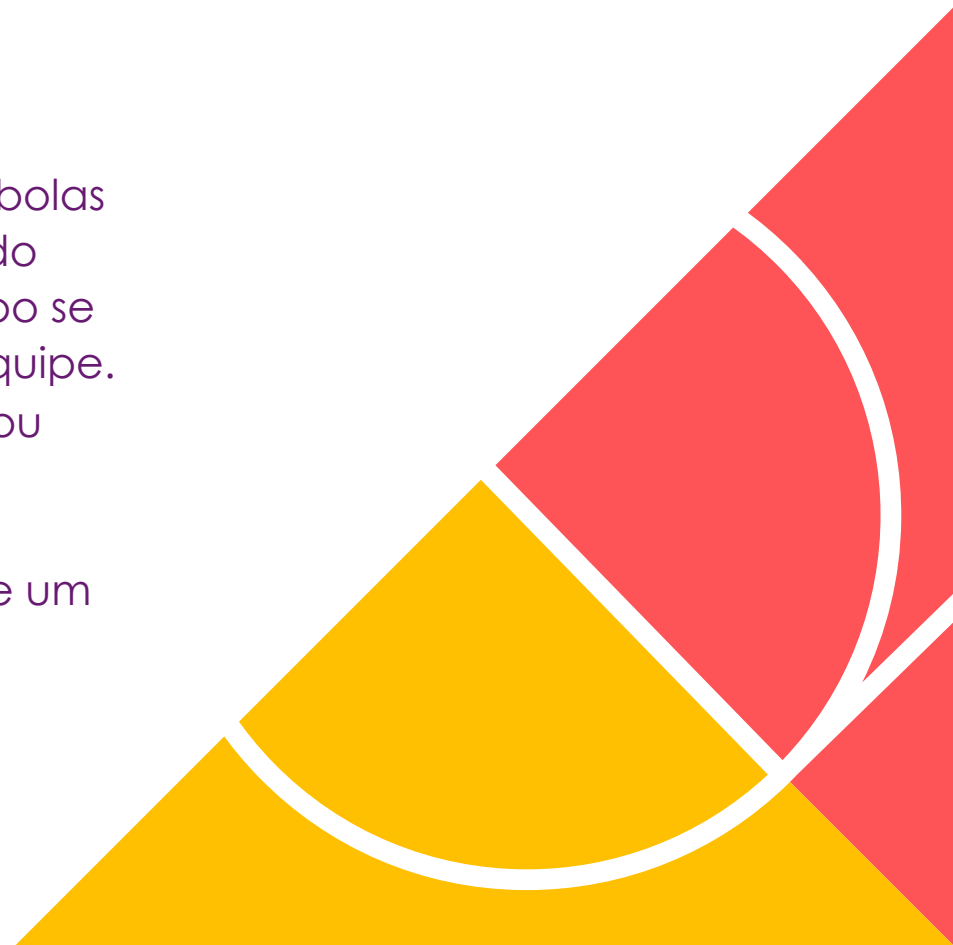


AS HABILIDADES

Tarefa de Escrita Individual

Um exemplo de resposta pode ser...

“Os músculos das minhas pernas me ajudam a correr em busca de bolas rasteiras e a correr atrás das adversárias. Não há sensação melhor do que perseguir uma adversária e tirar a bola dela. Quando meu corpo se sente cansado, isso me lembra que tenho trabalhado muito pela equipe. Meus braços também são fortes. Posso sentir essa força quando estou segurando a bola e chutando para o gol. Sem essa força em meus braços eu não conseguiria lançar passes longos pelo campo. Meus braços também ajudam a abraçar minhas companheiras depois de um gol ou de uma vitória.”

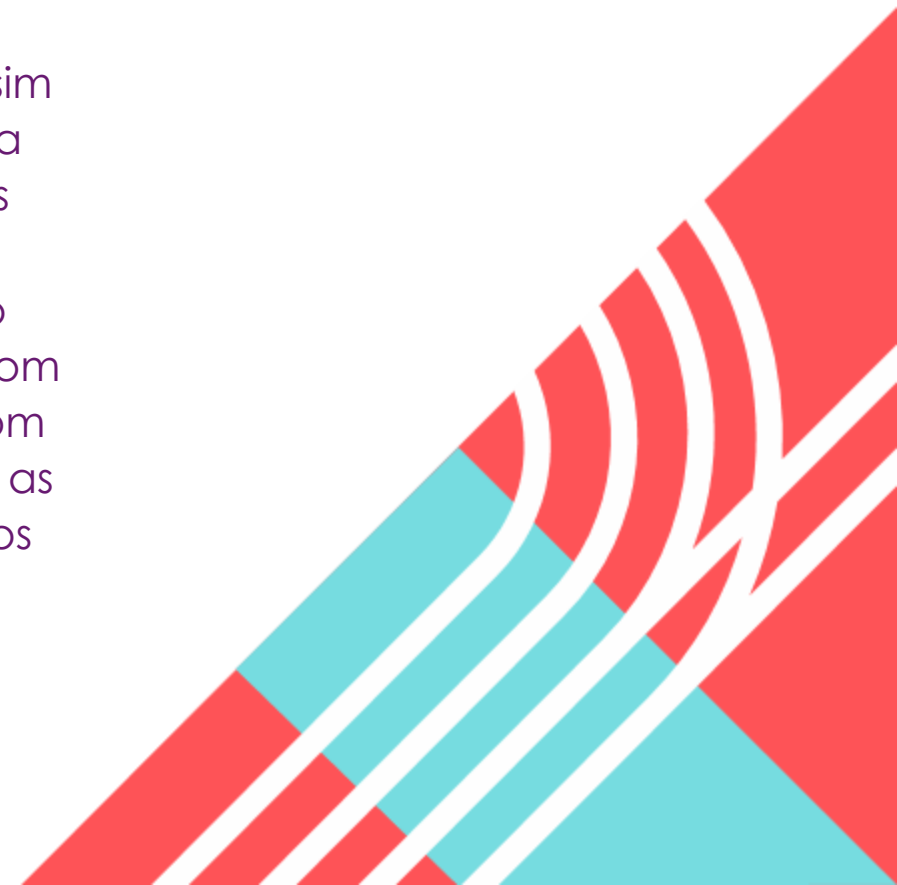


AS HABILIDADES

Tarefa de Escrita Individual

Um exemplo de resposta pode ser...

“Assim que ouço música, quero dançar. Ouço música o dia todo e assim que sobra espaço começo a me movimentar. Adoro quando a música está tão alta que você pode sentir a vibração em seu corpo. Fico mais feliz quando estou em um estúdio de dança, com pouca iluminação, minha música favorita tocando e posso dançar como eu quiser. Gosto de experimentar estilos diferentes e tentarei fazer novos movimentos com meu corpo. A dança também é um lugar onde posso me conectar com meus amigos. Conversamos sobre o nosso dia ou, se quisermos ignorar as nossas preocupações, colocamos nossas músicas favoritas e mostramos umas as outras novos movimentos.”



A PONTUAÇÃO FINAL



A PONTUAÇÃO FINAL

Verificação em três etapas

1

Desacelere

- Faça uma pausa e respire fundo 3 vezes.
- Se você se sentir confortável, feche os olhos.

2

Faça uma checagem

- Examine seu corpo de cima para baixo.
- Preste atenção ao que seu corpo está sentindo. Que sensações você está percebendo?
- Seu corpo precisa de alguma coisa? Por exemplo, talvez você precise se aquecer ou fazer um lanche.

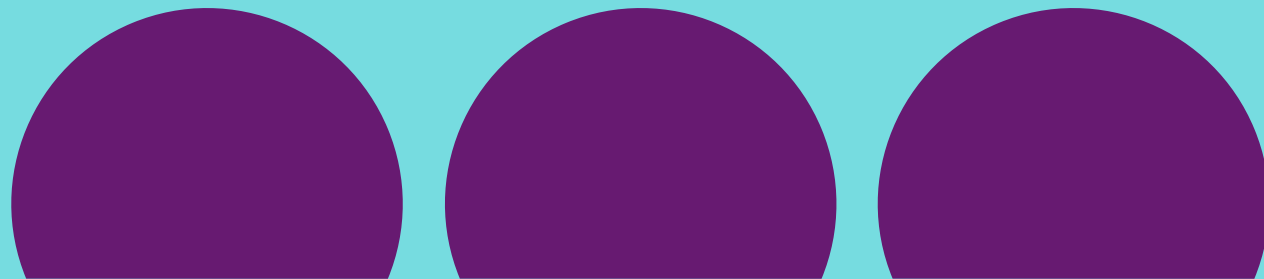
3

Siga em frente

- Aja de uma forma que atenda às necessidades do seu corpo.
- Por exemplo: Pare. Aja (por exemplo, use alongamentos dinâmicos para aquecer). Faça check-in novamente. Siga em frente.

ESCUTANDO NOSSOS CORPOS NO ESPORTE

SESSÃO
03



O CONHECIMENTO

Apresentando a escuta dos nossos corpos no esporte

Simone Biles

Simone Biles, ginasta olímpica da equipe dos EUA, optou por se retirar de vários eventos nas Olimpíadas de Tóquio em 2020.

Antes e durante as Olimpíadas, a mídia colocou muita pressão sobre Simone, com muitos meios de comunicação e jornalistas questionando se ela conseguiria bater os recordes da Olimpíada anteriores no Rio, em 2016.

Durante as Olimpíadas de Tóquio, Simone relatou ter tido um caso de 'twisties', em que a mente e o corpo de uma ginasta ficam fora de sincronia.

Isso coloca os ginastas em maior risco de se machucarem durante as apresentações.

Simone tomou a decisão de se retirar dos eventos, preocupada com a piora de sua saúde mental, e colocando-se em perigo físico.

Simone recebeu muito apoio de outras atletas e foi parabenizada pela comunidade esportiva por ouvir o seu corpo, e não a sociedade!



O CONHECIMENTO

Apresentando a escuta dos nossos corpos no esporte

Becca Meyers

Becca Meyers, uma nadadora paraolímpica surdocega, deixou a equipe dos EUA antes das Paraolimpíadas de Tóquio por causa de recursos e apoio inadequados para sua deficiência.

Poucas semanas antes dos Jogos Paraolímpicos de 2020, o pedido de Becca para um assistente de cuidados pessoais foi negado.

Becca depende muito de seu assistente para lidar com as tarefas diárias da competição, incluindo a organização do transporte de e para os eventos e o acesso ao refeitório.

Becca explicou que esse apoio também garante que ela possa focar no seu desempenho e na conquista do OURO!

Sem esse apoio, Becca não se sentia segura e confiante para viajar e competir em Tóquio.

Ao se retirar das Paraolimpíadas, Becca espera estabelecer um padrão e lutar por mudanças, para que os futuros atletas com deficiência não percam a realização de seus sonhos.



O CONHECIMENTO

Apresentando a escuta dos nossos corpos no esporte

A seleção norueguesa de handebol de praia

A seleção norueguesa de handebol de praia foi multada em US\$ 1.700 pela Federação Internacional de handebol por usar shorts em vez de biquínis.

As jogadoras relataram estarem mais preocupadas com problemas com o uniforme (por exemplo, seus biquínis escorregando) do que realmente com seu desempenho. Elas também relataram terem sido assediadas sexualmente por jogadores do sexo masculino e terem espectadores do sexo masculino filmando seus jogos e ampliando seus corpos. Essa atenção dispensada aos seus corpos fez com que as jogadoras se sentissem inseguras e ansiosas.

As jogadoras perceberam o desconforto que sentiram ao usar essas roupas reveladoras e agiram! Elas escolheram usar roupas com as quais se sentissem mais confortáveis.

A equipe recebeu reconhecimento internacional por suas ações – até a cantora Pink se ofereceu para pagar a multa.

Desde então, a Federação Internacional de Handebol atualizou suas regras para que as mulheres não sejam mais obrigadas a jogar de biquíni.

Mas elas ainda precisam usar “calças curtas e justas” e uma “regata justa”

Tenha em mente que meninos e homens não são obrigados a usar uniformes “adequados”.



A PONTUAÇÃO FINAL



A PONTUAÇÃO FINAL

Verificação em três etapas

1

Desacelere

- Faça uma pausa e respire fundo 3 vezes.
- Se você se sentir confortável, feche os olhos.

2

Faça uma checagem

- Examine seu corpo de cima para baixo.
- Preste atenção ao que seu corpo está sentindo. Que sensações você está percebendo?
- Seu corpo precisa de alguma coisa? Por exemplo, talvez você precise se aquecer ou fazer um lanche.

3

Siga em frente

- Aja de uma forma que atenda às necessidades do seu corpo.
- Por exemplo: Pare. Aja (por exemplo, use alongamentos dinâmicos para aquecer). Faça check-in novamente. Siga em frente.