

Apostila Atletas  
com Confiança Corporal

**MENINAS QUE  
RESPEITAM  
& ACEITAM**

**CONECTAM**

**COM SEUS CORPOS SÃO**

**IMPARRÁVEIS!**

# OLÁ

## Bem-vindas ao Atletas com confiança corporal

Já que você está aqui, há uma boa chance de que goste de praticar esportes. Seja futebol, dança, atletismo, vôlei ou escalada, o esporte é um lugar onde é possível ser você mesma, conectar-se com amigos e talvez esquecer suas preocupações. Mas, às vezes, esse não é o caso. Às vezes, você pode se preocupar com sua aparência e com o que os outros pensam de você. Por exemplo, você já pensou ou disse algo assim?

"Eu pareço horrível. Estou suando e a minha maquiagem ficou borrada."

"Minhas pernas ficam gordas com esse short. Eu deveria ter usado leggings."

"Não quero jogar lá fora hoje, está fazendo muito calor e não quero manchar minha pele."

"Comi demais hoje. Vou ficar para trás e dar algumas voltas extras."

Com o tempo, esses pensamentos podem crescer como uma bola de neve e, antes que você perceba, você está distraída e desconectada do esporte que ama. Isso é muito comum entre as meninas, mas não precisa ser a norma.

Este programa foi elaborado por meninas para meninas. É um programa único que ajuda as meninas a se sentirem mais confiantes em relação ao seu corpo ao praticar esportes. Aqui você encontrará algumas

preocupações comuns com a imagem corporal que as meninas costumam enfrentar ao praticar esportes e dicas de como superá-las.

Esta é a sua apostila pessoal. É um espaço privado para você registrar suas respostas à medida que avança nas sessões e registra suas próprias perguntas e ideias. Ninguém terá acesso a este conteúdo a menos que você dê permissão. Recomendamos que você não o trate como um diário. Tente manter o conteúdo focado na imagem corporal e na prática de esportes.

É normal que as meninas fiquem frustradas com certas características de seus corpos, sua aparência geral e a pressão para ter uma determinada aparência. As meninas que ajudaram a criar este programa compartilharam que, em um momento ou outro, todas elas experimentaram preocupações com a imagem corporal. Se você está tendo dificuldades com sua imagem corporal, encorajamos você a falar com seus amigos, pais, treinador ou adulto de confiança. Se esta não for uma possibilidade, você também pode usar a seção de recursos, onde encontrará links para informações e organizações úteis.



# REGRAS BÁSICAS



Para que todas possam aproveitar ao máximo este programa, é importante que cada pessoa se sinta segura e incluída ao participar. Isso começa criando-se um conjunto de regras básicas que todas devem seguir enquanto participam das sessões.

Reserve um momento para pensar sobre o que você e suas colegas de equipe podem fazer para criar esse tipo de ambiente. Exemplo:

**01** *Não fale enquanto outra pessoa estiver compartilhando seus pensamentos e ideias*

-----

**02** -----

-----

**03** -----

-----

**04** -----

-----



# SESSÃO ATLETAS COM CONFIANÇA CORPORAL



Na próxima seção desta apostila, você trabalhará com diferentes tópicos e questões relacionadas à imagem corporal e à prática de esportes.

Cada capítulo é mapeado para uma sessão dentro do programa. Por exemplo, a primeira sessão é sobre conversa corporal e como certas conversas com amigos ou familiares podem impactar a imagem corporal das meninas e a experiência esportiva. Você será incentivada pelo seu treinador a responder a essas perguntas durante a sessão. Você também pode usar esta apostila fora do programa e retornar a ela sempre que precisar.

SESSÃO  
**01**

# CONVERSA SOBRE O CORPO NO ESPORTE

VAMOS LÁ!

# CONVERSA SOBRE O CORPO NO ESPORTE

Na sessão de hoje, você aprenderá sobre a conversa sobre o corpo e como esses tipos de comentários podem impactar negativamente sua imagem corporal e experiência esportiva. Também daremos algumas dicas para desafiar esse comportamento.

# SEJA IMPARÁVEL

# O CONHECIMENTO



## O que é conversa sobre o corpo?

Comentários positivos e/ou negativos que reforçam a aparência e os ideais atléticos. Quer um comentário seja negativo (ex: "Minhas coxas são muito grandes") ou positivo (ex: "Você está bem, perdeu peso?"), toda conversa corporal tem o potencial de ser prejudicial. Isso ocorre porque esses comentários colocam maior importância na aparência, ao invés da valorização de qualidades mais intrínsecas, como os valores de alguém (ex: são gentis), interesses (ex: gostam de andar de caiaque) ou ações (ex: apoiam os amigos).

## Quem se envolve em conversas sobre o corpo e onde?

---

---

---

---

---

## Como falamos sobre nossos corpos e os de outras pessoas ao praticarmos esportes?

---

---

---

---

---

## Como conversas sobre o corpo (positivas ou negativas) impactam as meninas quando praticam esportes?

---

---

---

---

---

# AS HABILIDADES



## Pesquisas mostram que meninas frequentemente se envolvem em conversas sobre corpo, incluindo ouvir e falar sobre isso.

Foi demonstrado que essas conversas, positivas e negativas, podem impactar negativamente a imagem corporal, a autoestima, a saúde mental e o bemestar geral das meninas.

A conversa corporal pode ser muito sutil e normalizada em muitos ambientes. Também pode nos pegar desprevenidas.

Juntos, vamos criar uma **zona livre de conversa sobre o corpo**, bem como nos responsabilizarmos mutuamente pela defesa desta cultura.

Ao fazer isso, precisamos ser capazes de desafiar a conversa sobre o corpo quando a ouvimos.

Use esse espaço para anotar as afirmações e respostas da conversa sobre o corpo que você e sua dupla praticaram.



# HORA DO JOGO



Declaração sobre o corpo:

-----

-----

-----

-----

-----

Resposta:

-----

-----

-----

-----

-----

Declaração sobre o corpo:

-----

-----

-----

-----

-----

Resposta:

-----

-----

-----

-----

-----

# A PONTUAÇÃO FINAL...



Perguntas e/ou ideias  
que eu tenho sobre  
a sessão de hoje

---

---

---

---

---

---

---

---



# O QUE NOSSOS CORPOS VIVENCIAM NO ESPORTE

**VAMOS LÁ!**

# O QUE NOSSOS CORPOS VIVENCIAM NO ESPORTE

Na sessão de hoje, você aprenderá como se concentrar e aceitar o que seu corpo pode fazer e vivenciar durante o esporte, e não apenas sobre sua aparência.

# VÁ EM FRENTE!

# AS HABILIDADES...



## O que é funcionalidade corporal?

A funcionalidade corporal ocorre quando nos concentramos e apreciamos o que nossos corpos podem fazer e vivenciar, em vez de nos concentrarmos em sua aparência. Às vezes, isso pode significar focar no que nossos corpos fazem de diferente dos corpos dos outros.

## Do que seu corpo é capaz de fazer e vivenciar?

---

---

---

---

---

---

---

## Quais funções do corpo podem ser importantes para nós ao praticarmos esportes?

---

---

---

---

---

---

---

## Por que focar no que nossos corpos fazem de útil ao invés de focar em sua aparência?

---

---

---

---

---

---

---





# A PONTUAÇÃO FINAL...



Perguntas e/ou ideias  
que eu tenho sobre  
a sessão de hoje

---

---

---

---

---

---

---



# OUVINDO NOSSOS CORPOS NO ESPORTE

**VAMOS A LÁ!**

# OUVINDO NOSSOS CORPOS NO ESPORTE

Para finalizar o programa, você aprenderá a importância de ouvir o seu corpo e suas necessidades. Participará de uma tarefa prática, onde se atentará a escutar seu corpo e suas sensações, ao mesmo tempo que responde às suas necessidades.

**VOCÊ  
PODE  
FAZER  
ISSO!**

# AS HABILIDADES...



Que sensações nossos  
corpos vivenciam durante  
a prática de esportes?

---

---

---

---

---

Quem pode nos impedir  
de ouvir essas importantes  
sensações e por quê?

---

---

---

---

---

O que essas sensações  
contam-nos sobre  
nossos corpos?

---

---

---

---

---

O que acontece se ouvirmos/  
não ouvirmos nossos corpos?

---

---

---

---

---



# HORA DO JOGO



## Tarefa individual de movimento

Na sessão da semana passada você aprendeu como focar no que o corpo pode fazer e vivenciar, e não na sua aparência. Nessa sessão você escreveu sobre a funcionalidade do seu próprio corpo ao praticar esportes.

Reserve um momento para refletir sobre o que você escreveu em sua apostila e dê uma olhada nela caso precisar.

Na sessão de habilidades de hoje, você desenvolverá essa ideia concentrando-se e ouvindo seu corpo enquanto pratica esporte.

Você terá 10 minutos para jogar da maneira que quiser, a sós. Você pode escolher qualquer movimento ou habilidade que desejar. Por exemplo, você pode optar por chutar para o gol ou praticar arremessos.

Enquanto você joga, deve se concentrar no que seu corpo está fazendo, nas sensações que está vivenciando e no que pode precisar. Especificamente:

- ▶ Concentre-se no que seu corpo está fazendo
- ▶ Concentre-se no que seu corpo está sentindo
- ▶ Concentre-se no que seu corpo precisa

## O que você achou e sentiu sobre esta atividade?

# A PONTUAÇÃO FINAL...



Perguntas e/ou ideias que eu  
tenho sobre a sessão de hoje

---

---

---

---

---

---

---



# RECURSOS

Se você está se preocupando com sua imagem corporal, primeiro nós a encorajamos a falar com amigos, pais, treinador ou adulto de confiança. Se esta não for uma possibilidade para você ou se quiser saber mais sobre imagem corporal, você pode usar os recursos abaixo, onde encontrará links para informações e organizações úteis.

## Associação Nacional de Transtornos Alimentares

- ▶ [Imagem corporal](#)
- ▶ [Imagem corporal e Transtornos alimentares](#)
- ▶ [10 passos para uma imagem corporal positiva](#)
- ▶ [Cada corpo é diferente](#)

## Saúde das adolescentes

- ▶ [Imagem corporal e Autoestima](#)
- ▶ [Tríade da mulher atleta](#)

## Livros sobre imagens corporais para pessoas jovens

- ▶ *O livro definitivo sobre puberdade para garotas: Celebre seu corpo (e suas mudanças também!)* de Sonya Renee Taylor (para meninas com mais de 8 anos)
- ▶ *O livro de imagens corporais para meninas: Ame-se e cresça sem medo* de Charlotte Markey (12-17 anos)
- ▶ *A outra palavra F: Uma celebração dos gordos e ferozes* de Angie Manfredi (a partir de 13 anos)



ESTAMOS  
AQUI POR  
VOCÊ!

**PARABÉNS!**

Parabéns! Você concluiu o programa Atletas Com Confiança Corporal. Embora este capítulo tenha terminado, você está no início de sua jornada sobre imagem corporal.

Lembre-se, você sempre pode voltar a este diário e refletir sobre suas ideias ou lembrar-se dos conhecimentos e habilidades que aprendeu.

Até lá, use esse conhecimento e habilidades para ajudar outras pessoas a desafiar atitudes e comportamentos que não ajudam em relação à imagem corporal e a criar ambientes esportivos seguros e inclusivos.

**AFINAL,**  
**MENINAS QUE**  
**ACEITAM,**  
**RESPEITAM E**  
**CONECTAMSE**  
**COM SEUS**  
**CORPOS SÃO**  
**IMPARÁVEIS.**