


SESSÃO  
**02**

# O QUE NOSSOS CORPOS VIVENCIAM NO ESPORTE





Na segunda sessão, as atletas aprenderão a focar em aceitar o que seus corpos podem fazer e experimentar durante o esporte, em vez de sua aparência.

**Ao fazê-lo, as atletas estarão mais propensas a aceitar e apreciar o seu corpo e as suas diferentes capacidades, e a estar em sintonia com o que o seu corpo necessita quando pratica esportes.**

# PALAVRAS-CHAVE PARA HOJE

## FUNCIONALIDADE DO CORPO

Concentrar-se e apreciar o que  
nossos corpos podem e não podem  
fazer, e talvez o que eles fazem  
de diferente de outras pessoas.



# VISÃO GERAL DA SESSÃO

VAMOS LÁ!

Palavras-chave	03
Visão geral da sessão	05
Plano do jogo	07
O conhecimento	09
As habilidades	13
A pontuação final	16



# VISÃO GERAL DA SESSÃO

**Informações importantes que você precisa saber antes de ministrar a Sessão Dois**

## **Quem: Atletas da equipa**

- ▶ Lembre-se, o mesmo treinador deve conduzir todas as três sessões do programa.
- ▶ As atletas se beneficiarão mais do programa se comparecerem às três sessões!

## **O quê: O que nossos corpos fazem no esporte**

- ▶ Na sessão de hoje, as atletas aprenderão como focar e apreciar o que os seus corpos podem experimentar durante a prática do esporte, em vez da sua aparência, e como esta forma de pensar pode melhorar a sua experiência desportiva.

## **Quando: duração da sessão e agenda**

- ▶ A sessão de hoje envolverá discussões em grupo e uma tarefa escrita individual.
- ▶ Você precisará de um espaço tranquilo e privado para discussões e escrita.
- ▶ As atletas terão a oportunidade de escrever seus pensamentos e reflexões sobre essas discussões, e também completar a tarefa escrita individual em suas apostilas.

## **Por quê: os resultados de aprendizagem**

Ao participar da sessão de hoje, as atletas irão:

- ▶ Reconhecer a diferença entre focar no que seu corpo pode experimentar versus a aparência de seu corpo ao praticar esporte.
- ▶ Entender como essa forma de pensar melhora sua experiência esportiva.
- ▶ Desenvolver estratégias para melhorar sua consciência e gratidão pelo que seu corpo pode fazer e experimentar.

# VISÃO GERAL DA SESSÃO

Como: A estrutura,  
conteúdo e materiais

## 01 O PLANO DO JOGO 5 MINUTOS

## 02 O CONHECIMENTO 20 MINUTOS

## 03 AS HABILIDADES 20 MINUTOS

## 04 A PONTUAÇÃO FINAL 15 MINUTOS

## RECURSOS QUE VOCÊ PRECISARÁ

### Materiais da sessão

- Guia dos treinadores
- Apresentação de slides do programa
- Apostilas pessoais das atletas

### Do seu clube desportivo ou escola

- Dispositivo eletrônico para exibir a apresentação de slides
- Quadro branco/flip chart/ marcadores ou canetas



VAMOS LÁ!

# O PLANO DE JOGO





# O PLANO DE JOGO

5 MIN

## Boas vindas e recapitulação

- ▶ *"Bem-vindas à sessão dois: O que nossos corpos vivenciam no esporte"*
- ▶ *"Alguém pode apresentar o folheto de regras básicas?"*
- ▶ *"Durante a semana passada, você*
  - 1. observou a conversa sobre o corpo*
  - 2. desafiou a conversa sobre o corpo*
  - 3. como foi isso?"*

## NOTAS DOS TREINADORES

- Convide o grupo a repetir as regras básicas estabelecidas na primeira sessão, que pode servir como um lembrete, e também para reforçar a importância dessas regras de grupo.
- Se suas atletas relatarem ter tido uma experiência negativa com uma conversa desafiadora sobre linguagem corporal, parabenezas por serem corajosas para enfrentar esse comportamento e tranquilize-as de que às vezes é suficiente identificar uma conversa sobre linguagem corporal e ignorá-la (por exemplo, mudar de assunto; afastarse), se não se sentirem seguras para desafiá-la diretamente.

## Apresente a sessão 2

- ▶ *"Em grupo, exploraremos uma maneira útil de se concentrar no que nosso corpo pode vivenciar em vez de sua aparência. Nós faremos isso através de uma mistura de discussões em grupo e uma tarefa individual de escrita."*
- ▶ *"Você também terá a oportunidade de registrar silenciosamente (escrever, desenhar, gravar uma declaração )sobre o que aprecia sobre seu corpo e o que ele vivencia ao praticar esportes."*







VAMOS LÁ!



CONHECIMENTO



# O CONHECIMENTO

Apresentando o que o corpo vivencia no esporte

20  
MIN

## Discussão em grupo e atividade

- ▶ Peça às atletas que tenham suas apostilas (digitais ou impressas) prontas para registrar seus pensamentos/respostas.



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

- ▶ *"Vamos debater as diferentes coisas que nossos corpos podem fazer e vivenciar. Por exemplo, nosso sentido do paladar nos permite comer nosso doce favorito."*
- ▶ Convide uma atleta para registrar as respostas do grupo em um quadro branco/flip chart.

## O que é funcionalidade corporal?

- ▶ *"Quem gostaria de ler em voz alta a definição sobre funcionalidade corporal?"*

### RESPOSTAS DESEJADAS

#### Definição:

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

### RESPOSTAS DESEJADAS

#### As respostas podem incluir:

- ▶ Funções corporais relacionadas a **sentidos e sensações** (por exemplo, visão, paladar, tato, audição, olfato); **atividade física** (por exemplo, flexibilidade, força, reflexos, nossos esportes favoritos); **saúde** (por exemplo, respirar, fazer crescer cabelos e unhas, curar uma doença, regular a temperatura); **criatividade** (por exemplo, desenhar, cantar, ler); **auto-cuidado** (por exemplo, comer, beber, dormir); **relacionamentos e comunicação com outras pessoas** (por exemplo, falar, expressões faciais, abraços, choro).

# O CONHECIMENTO

Apresentando o que o corpo vivencia no esporte



## Quais funções corporais podem ser importantes ao praticarmos esporte?

- ▶ *Vamos parar um momento para refletir sobre quais funções corporais podem ser importantes para nós ao praticarmos esporte. Por exemplo, eu aprecio meu corpo por poder se curar de uma lesão, o que significa poder voltar a praticar o esporte que eu amo.*
- ▶ Convide outra atleta para registrar as respostas.

### RESPOSTAS DESEJADAS

#### As respostas podem incluir:

- ▶ Alongar meu corpo durante o relaxamento é bom e aumenta minha flexibilidade; Adoro expressar como me sinto movendo meu corpo; Os músculos das minhas pernas me ajudam a ultrapassar uma adversária e marcar o gol da vitória para meu time; Posso não ser forte, mas tenho boa noção de jogo e essa é a minha arma secreta.



## Porque é que pode ser mais útil focarmos em como o desporto é agradável, em vez de nos focarmos na aparência do nosso corpo?

- ▶ *"Porque é que se concentrar no que o seu corpo pode fazer, ou talvez faça de forma diferente é mais útil, e melhor, do que focar na sua aparência? Por exemplo, se eu me concentrar nas habilidades únicas do meu corpo, em vez de como pareço, terei mais concentração e melhor desempenho."*
- ▶ Convide outro(a) atleta para registrar as respostas.

### RESPOSTAS DESEJADAS

#### As respostas podem incluir:

- ▶ Isso desvia a atenção da minha aparência e da necessidade de ter uma determinada aparência (por exemplo, desafia os ideais de aparência).
- ▶ Isso me ajuda a nutrir meu corpo para que eu possa ter a energia necessária para me mover.
- ▶ Eu visto roupas que são ótimas de usar, em vez de seguir o que as outras pessoas estão vestindo.
- ▶ Ele destaca as coisas legais que meu corpo pode fazer além do que jeito que ele parece.
- ▶ Tenho menos probabilidade de desistir de participar de eventos importantes porque estou preocupada com minha aparência.

# O CONHECIMENTO

Apresentando o que o corpo vivencia no esporte

20  
MIN

## NOTAS DOS TREINADORES

- Se suas atletas compreenderem e se sentirem confortáveis com o termo “Funcionalidade corporal”, você poderá continuar a usá-lo durante todo o programa. Porém, para atletas mais jovens, sugerimos evitar o uso deste termo e simplesmente descrever o conceito. Por exemplo: vamos pensar sobre o que nossos corpos podem fazer e vivenciar. Às vezes, nossos corpos farão as coisas de maneira diferente dos corpos dos outros.
- Quando a equipe fizer uma discussão sobre as diferentes coisas que nossos corpos podem fazer e vivenciar, certifique-se de que a discussão inclua funções corporais relacionadas à atividade física, bem como outras áreas da vida das meninas (por exemplo, sensações, saúde, criatividade, comunicação com outras pessoas, etc.)







**AS  
HABILIDADES**

VAMOS  
LÁ!



# AS HABILIDADES

Como focar no que nosso corpo vivencia no esporte



## Tarefa de escrita individual

Visão geral e tarefa de escrita individual | 15 minutos

- ▶ Se você tiver acesso a um dispositivo digital, mostre os slides 12 e 13 da apresentação. Isso fornece exemplos de respostas para a tarefa de escrita individual.
- ▶ "Nesta próxima tarefa, você usará sua apostila para praticar o foco sobre o que seu corpo pode fazer e vivenciar e por que isso é importante para você."
- ▶ "Nos próximos dez minutos, você vai descrever o que seu corpo pode fazer e experimentar ao praticar esportes e por que isso é importante para você. Às vezes isso pode significar focar no que nossos corpos fazem de diferente em relação aos outros."
- ▶ "Depois de terminar de escrever, leia o que você escreveu."
- ▶ "Depois de 10 minutos, voltaremos ao grupo principal e você será convidada a compartilhar o que escreveu."
- ▶ "Por exemplo [ler em voz alta um exemplo de resposta]."
- ▶ "Agora vá e encontre um lugar tranquilo e terá 10 minutos para escrever"

Visão geral da discussão em grupo | 5 minutos

- ▶ "Quem gostaria de compartilhar o que escreveu/desenhou?"

## RESPOSTAS DESEJADAS

### As respostas podem incluir:

- ▶ Minha cadeira de rodas me dá liberdade na quadra de basquete. Minhas mãos empurrando as rodas são esmagadas e às vezes me sinto fraca, mas adoro a independência de poder voar pela quadra, contornando outras jogadoras. Se eu cair ou alguém me atacar, sei que minha equipe me apoiará novamente. Todas nós usamos nossos pontos fortes juntas para formar uma equipe realmente poderosa. Posso não conseguir estender os braços para o alto, mas sei que se levar a bola, elas conseguirão marcar e todas nós vamos celebrar o que fizemos juntas.
- ▶ Assim que ouço música, quero dançar. Ouço música o dia todo e assim que houver espaço suficiente, começo a me mover. 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.

# HORA DO JOGO

Como focar no que nosso corpo vivencia no esporte

## NOTAS DOS TREINADORES

- A pesquisa mostra que quando as pessoas refletem e escrevem sobre o que os seus corpos podem fazer e vivenciar, e porque isto é importante para elas, experimentam uma maior apreciação do corpo e uma redução da auto-objetificação.
- Estamos acostumados a pensar em nossos corpos em termos de aparência. Portanto, pode ser um desafio pensar sobre o nosso corpo de uma forma nova e diferente. Quanto mais praticamos pensar e apreciar o que nossos corpos podem fazer e vivenciar, mais fácil e natural será.
- As atletas se comunicam e aprendem de maneiras diferentes. Algumas pessoas podem se sentir confortáveis escrevendo, desenhando ou falando. Ofereça a oportunidade de usar qualquer forma de reflexão, incentivando-as ao mesmo tempo a participar da reflexão individual.





VAMOS  
LÁ!

A  
PONTUAÇÃO  
FINAL



# A PONTUAÇÃO FINAL

## O que aprendemos hoje?

- ▶ "Alguém pode descrever brevemente o que aprendemos hoje?"

## Pratique a tarefa escrita

- ▶ "Durante a próxima semana, eu gostaria que você praticasse a escrita/registro de suas impressões no diário 2 a 3 vezes. Isso pode estar focado em outro aspecto do nosso esporte ou de outro esporte completamente."



## Termine com a 'Verificação em três etapas'

- ▶ Se você tiver acesso a um dispositivo digital, mostre os slides 14 e 15 da apresentação; isso disponibiliza um infográfico de como usar a verificação de sentido em três etapas.
- ▶ "Lembre-se que a-Verificação em três etapas pode ser usada em qualquer lugar, a qualquer hora."
- ▶ "Ela foi projetada para ser uma maneira simples para as atletas fazerem check-in do que seu corpo precisa."
- ▶ "Alguém já usou a verificação em três etapas desde a última sessão e como foi?"
- ▶ "Vamos fazer um momento de silêncio e praticar a Verificação em três etapas"

## 01. DESACELERAR

- ▶ "Faça uma pausa, respire três vezes de forma profunda pelo nariz, com o ar saindo pela boca."
- ▶ "Se você se sentir confortável, feche seus olhos."

## 02. VERIFICAÇÃO

- ▶ "Examine seu corpo, de forma completa. Preste atenção no que seu corpo está sentindo. Quais sensações está percebendo? Por exemplo, você está com frio? Está com fome?"
- ▶ "Seu corpo precisa de algo? Por exemplo, seus ombros estão tensos? Você precisa fazer um lanche?"

## 03. AGIR

- ▶ "Agora que você fez a verificação do seu corpo, aja de maneira a atender suas necessidades. Por exemplo, alongue partes do seu corpo onde sente tensão. Vá e faça um lanche rápido."
- ▶ "Você pode usar este exercício a qualquer hora e em qualquer lugar. Por exemplo, antes de começar a praticar, ou enquanto você está se dirigindo para o seu jogo!"
- ▶ "Este é um breve ato de autocuidado que ajuda você a se conectar com seu corpo."

## Esse é o fim da sessão!

- ▶ "Durante a próxima semana, pratique a verificação antes, durante ou depois de um treino ou jogo."

# A PONTUAÇÃO FINAL

## NOTAS DOS TREINADORES

- As atletas são mais propensas a engajar na verificação se solicitado a elas e se forem encorajadas. Crie um espaço onde as verificações sejam normalizadas, incentivadas e modeladas por pessoas em posições influentes (por exemplo, treinadores, capitãs da equipe).
- Deixar avisos em ambientes esportivos (por exemplo, vestiários) é uma estratégia valiosa para incorporar a verificação em três etapas na rotina das atletas.
- Os treinadores podem usar o infográfico disponibilizado na apresentação de slides (Slide 15) para orientar as atletas através das três etapas.



# SESSÃO CONCLUÍDA!