


SESSÃO
01

CONVERSA SOBRE O CORPO NO ESPORTE





Esta sessão prepara o cenário para as atletas apresentando-as à conversa sobre o corpo e como essas conversas podem reforçar os estereótipos de gênero, aparência e ideais atléticos, e negativamente impactar a experiência esportiva das meninas.

A sessão também construirá uma base para a segunda sessão, onde as atletas aprenderão uma nova maneira de pensar e falar sobre seus corpos a partir de uma perspectiva funcional (por exemplo, o que o corpo pode fazer e talvez fazer de forma diferente dos outros).

PALAVRAS-CHAVE PARA HOJE

APARÊNCIA IDEAL

O que a sociedade considera a aparência ideal ou “melhor” (por exemplo, meninas e mulheres devem ser fisicamente aptas, magras, ter barriga lisa e pele clara).

IDEAL ATLÉTICO

O que a sociedade considera o ideal ou a “melhor” aparência de uma atleta (por exemplo, músculos delineados e tonificados, fisicamente apto).

ZONA LIVRE DE CONVERSA SOBRE O CORPO

Um compromisso entre colegas de equipe e equipes para criar um espaço onde as pessoas evitem falarem sobre o corpo e/ou desafiem esse comportamento quando ele ocorrer.

CONVERSAS SOBRE O CORPO

Comentários positivos e/ou negativos que reforçam a aparência e os ideais atléticos. Quer um comentário ou conversa seja negativo (por exemplo, "Minhas coxas são muito grandes") ou positivo (por exemplo, "Você está bem, perdeu peso?"), toda conversa sobre o corpo tem o potencial de ser prejudicial. Isso porque esses comentários dão maior importância à 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 seus amigos).

VISÃO GERAL DA SESSÃO

VAMOS LÁ!

Palavras-chave	03
Visão geral da sessão	05
O plano do jogo	07
O conhecimento	09
As habilidades	13
A pontuação final	18

VISÃO GERAL DA SESSÃO

Informações importantes que você precisa saber antes de realizar a sessão um

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: Conversas sobre o corpo no esporte

- ▶ Na sessão de hoje as atletas aprenderão sobre a conversa sobre o corpo no esporte e como esse tipo de conversa pode impactar negativamente sua imagem corporal e a participação esportiva, além de oferecer estratégias para desafiar esses assuntos.

Quando: Duração da sessão e agenda

- ▶ A sessão de hoje levará aproximadamente 60 minutos.
- ▶ É a primeira sessão de um programa de três sessões.
- ▶ Idealmente, treinadores e atletas participarão de uma sessão por semana, durante um período de três semanas.

Onde: O espaço físico e a energia

- ▶ A sessão de hoje envolverá discussões em grupo e atividades escritas.
- ▶ 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 atividades em suas apostilas.

Por quê: Os resultados da aprendizagem

Ao participar da sessão de hoje, as atletas irão:

- ▶ Entender o que significa a conversa sobre o corpo, quem participa dela e onde.
- ▶ Reconhecer o impacto negativo que a conversa sobre o corpo pode ter na imagem corporal e na participação desportiva das atletas.
- ▶ Desenvolver estratégias para desafiar a conversa sobre o corpo e criar um espaço livre dessas conversas.

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

O PLANO DE JOGO

VAMOS
LÁ!

O PLANO DE JOGO

Apresente o Programa

- ▶ "A pesquisa mostra que as meninas muitas vezes se preocupam com a sua aparência ao praticar esportes."
- ▶ "Essas preocupações podem levar as meninas a se distanciar de jogar e se divertir com o esporte."
- ▶ "Hoje é a primeira de três sessões que irão ajudá-la a se sentir mais confortável e confiante com seu corpo enquanto pratica esportes."
- ▶ "Durante as sessões, iremos participar de atividades individuais e em grupo."
- ▶ "Estas atividades oferecerão novas maneiras úteis de mudar seu oco da sua aparência quando pratica esportes para voltar a curtir o jogo."

Estabeleça compromisso e regras básicas

- ▶ Peça às atletas seu compromisso verbal e/ou não verbal (por exemplo, levantar a mão) de participar e apoiar umas às outras durante as três sessões.
- ▶ Peça às atletas que estabeleçam de 3 a 5 regras básicas.
- ▶ Registre essas regras em um grande pedaço de papel que possa ser levado em cada sessão como um lembrete.

RESPOSTAS DESEJADAS

- ▶ Confidencialidade
- ▶ Espaço livre de julgamento
- ▶ Ouvir e prestar atenção quando as outras estão falando
- ▶ Mente aberta

NOTAS DOS TREINADORES

- Estabelecer e compartilhar regras entre uma equipe é uma ferramenta útil para criar uma sensação diferente das sessões normais da equipe.
- Vale a pena dedicar algum tempo para garantir que essas regras pareçam colaborativas e, se necessário, ajustá-las para atender às necessidades de sua equipe.



VAMOS
lá!

O CONHECIMENTO

O CONHECIMENTO

Apresentando a conversa sobre o corpo no esporte

Apresente a Sessão 1

- ▶ "Em grupo, exploraremos como a 'conversa sobre o corpo' incentiva estereótipos de gênero, aparência e ideais atléticos. Vamos discutir também como esse tipo de conversa pode impactar negativamente a imagem corporal das atletas e a participação no esporte."
- ▶ "Também exploraremos maneiras que podemos desafiar este tipo de conversas e criar um 'Espaço livre de conversa sobre o corpo'. Vamos fazer isso através de uma mistura de discussões em grupo e exercícios escritos."

Discussão e atividade em grupo

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



O que é a conversa sobre o corpo?

- ▶ "Quem gostaria de ler em voz alta a definição para conversa sobre o corpo presente nas suas apostilas?"
- ▶ Se você tiver acesso a um dispositivo digital, mostre os slides 3 e 4 da apresentação e reproduza os 2 vídeos sobre conversa sobre o corpo ('com amigos' e 'com a equipe').
- ▶ "O que esses dois vídeos nos ensinam sobre conversa sobre o corpo?"



RESPOSTAS DESEJADAS

Definição e vídeos:

- ▶ A sociedade (ex: amigos, família e os meios de comunicação) pode exercer pressão para que tenhamos uma determinada aparência. Por exemplo, em alguns países, a menina ou mulher "ideal" é saudável, magra e tem dentes brancos. A conversa sobre o corpo refere-se a qualquer comentário, positivo ou negativo, que reforce a ideia de que existe uma maneira padrão de aparência.
- ▶ O primeiro vídeo demonstra como a conversa sobre o corpo surge em um elogio dos amigos sobre sua aparência. Esse tipo de conversa ainda pode ser prejudicial. Ao dizer que o corte de cabelo da amiga deixa seu rosto mais fino, sugere que ter um rosto redondo é uma coisa ruim. Esses comentários sugerem que existe uma forma ideal de aparência, que neste caso é ter um rosto magro.
- ▶ O segundo vídeo demonstra como a conversa sobre o corpo é usada para provocar outras pessoas. O primeiro menino é provocado por ser muito pequeno (por exemplo, 'leve como uma pena'), o que não está de acordo com o ideal muscular que a sociedade promove para meninos e homens. Os meninos respondem às provocações chamando seu colega de gordo. Em ambos os casos, ser pequeno ou gordo são consideradas coisas ruins e reforçam que os meninos também não deveriam ser.

O CONHECIMENTO

Apresentando a conversa sobre o corpo no esporte



Como falamos sobre o nossos corpos e os de outras pessoas ao praticar esportes?

- ▶ "Vamos debater as diferentes maneiras como frequentemente falamos sobre nossos corpos ao praticar esportes."
- ▶ Convide uma atleta para registrar as respostas do grupo em um quadro branco/flip chart.

Quem se envolve nesse tipo de conversa e onde?

- ▶ "Quando se trata de praticar esportes, quem você já ouviu engajar nesta conversa sobre o corpo e onde essas conversas tendem a acontecer?"
- ▶ Convide outra atleta para registrar as respostas.

RESPOSTAS DESEJADAS

As respostas podem incluir:

- ▶ Elogiar as outras pessoas com base em sua aparência (ex: "Eu gostaria de ter suas pernas. Elas são tão finas"); Comentar sobre nossa própria aparência para outras pessoas (ex: "Estou tão gorda hoje; acho que vou correr mais alguns quilômetros depois do treino"); Comparar-nos com outras pessoas (ex: "A Márcia tem o corpo perfeito. Aposto que ela nunca se preocupa com sua aparência"); Provocar as pessoas com base na aparência (ex: "Você é gorda demais para usar esse short.", "Você não pode participar porque está em uma cadeira de rodas!").

RESPOSTAS DESEJADAS

As respostas podem incluir:

- ▶ **Quem** – nós mesmos, pais ou familiares, amigos, outros jovens, valentões, anúncios, revistas, sites, plataformas de mídia social, indústria da moda, cultura de celebridades, indústria de dietas, mídias sociais, influenciadores.
- ▶ **Onde** – no vestiário, trocando de roupa ou experimentando uniformes, durante o aquecimento/relaxamento, no trajeto para treinos/jogos, por mensagem de texto, nas redes sociais.

O CONHECIMENTO

Apresentando a conversa sobre o corpo no esporte



Como a conversa sobre o corpo pode impactar (de forma positiva ou negativa) as meninas quando praticam esportes?

- ▶ "Como essas conversas, ambas positivas (ou seja, um elogio) e negativas (ou seja, uma provocação de um irmão) nos impacta quando praticamos esportes ou em ambientes relacionados ao esporte (por exemplo, no vestiário; aquecimento)?"
- ▶ Convide outra atleta para registrar as respostas.

RESPOSTAS DESEJADAS

As respostas podem incluir:

- ▶ Esses comentários ou conversas podem tornar as meninas hiperconscientes de seus corpos, o que torna mais difícil a concentração na prática do esporte; as meninas que ouvem a conversa podem começar a se sentir inseguras e comparar sua aparência com a da pessoa que está sendo elogiada ou provocada; as meninas podem começar a mudar seu comportamento para modificar sua aparência (ex: correr voltas extras; pular refeições); isso mantém a pressão social para ter uma determinada aparência; pode reforçar os estereótipos de gênero (ex: as meninas não levam os esportes a sério; elas só se preocupam com a sua aparência).

NOTAS DOS TREINADORES

- A pesquisa mostra que as meninas e as mulheres envolvem-se frequentemente em temas sobre seus corpos, tanto como iniciadoras como quanto receptoras.
- Foi demonstrado que este diálogo, tanto positivo como negativo, tem um impacto negativo na imagem corporal, na autoestima, na saúde mental e bem-estar geral das meninas, mesmo depois de apenas alguns minutos.
- A conversa sobre o corpo pode ser muito sutil e normalizada em muitos ambientes, incluindo ambientes esportivos.
- Ao ajudar suas atletas a identificarem o que é uma conversa sobre o corpo e como ela impacta negativamente tanto a elas quanto às suas colegas de equipe, será mais fácil criar **um espaço livre de conversa sobre o corpo** e responsabilizar as atletas e a equipe pela defesa dessa cultura.
- Se uma ou mais de suas atletas tem uma deficiência física e/ou uma diferença visível (por exemplo, uma cicatriz, marca ou condição em seu rosto ou corpo que as fazem parecerem diferentes), explore com sensibilidade como a conversa sobre o corpo pode se mostrar diferente para elas.



VAMOS
LÁ!

AS HABILIDADES

AS HABILIDADES

Como desafiar a conversa sobre o corpo no esporte



Discussão em grupo e atividade | 5 minutos

Visão geral da atividade em duplas

- ▶ Se você tiver acesso a um dispositivo digital, mostre o slide 6 da apresentação. Isso fornece um exemplo de afirmação de conversa sobre o corpo de um modo desafiador. Se as meninas têm dificuldade em enfrentar desafios, mostre o Slide 7, que disponibiliza respostas gerais.
- ▶ "Pesquisas mostram que meninas e mulheres frequentemente se envolvem em conversas sobre o corpo, incluindo ouvir sobre e comentar sobre isso."
- ▶ "Essas conversas, positivas e negativas, podem ser prejudiciais para a imagem corporal das meninas, autoestima, saúde mental geral e bem-estar."
- ▶ "A conversa sobre o corpo pode ser muito sutil, e normalizada dentro de muitos ambientes. Também pode nos pegar desprevenidos."
- ▶ "Juntos, vamos criar uma zona livre de conversa sobre o corpo, e também nos comprometemos umas com as outras a pararmos a cultura da conversa sobre o corpo."
- ▶ "Ao fazer isso, precisamos ser capazes de desafiar ou neutralizar conversas sobre o corpo quando as ouvimos."
- ▶ "Nesta atividade vamos gerar respostas úteis para usar quando ouvimos conversas sobre o corpo."
- ▶ "Em pares, vocês receberão duas declarações de conversa sobre o corpo e criarão repostas rápidas para cada afirmação."
- ▶ "Depois de cinco minutos, vocês compartilharão suas declarações sobre conversas sobre o corpo e comentarão com a equipe."
- ▶ Usando as declarações de conversas sobre o corpo na próxima página, designe duas declarações por dupla.

AS HABILIDADES

Como desafiar a conversa sobre o corpo no esporte

Conversas sobre o corpo

- ▶ Você está maravilhosa! Você perdeu peso?
- ▶ Eu me sinto tão culpada. Ontem à noite comi bolo de aniversário.
- ▶ Pareço tão diferente de todo mundo, acho que nunca vou me encaixar.
- ▶ Só preciso perder 5 quilos e então serei feliz.
- ▶ Comi demais hoje. Preciso correr voltas extras.
- ▶ Não consigo acompanhar meus amigos, eles vão parar de me convidar para as coisas.
- ▶ Estou péssima, não quero aparecer na foto do time!
- ▶ Odeio minhas pernas, elas estão cheias de estrias.
- ▶ Meus medicamentos mudam meu peso o tempo todo, eu só quero ser magra/definida como minhas amigas.
- ▶ Tem certeza de que deveria comer isso?
- ▶ Eu gostaria que meu corpo pudesse fazer o que os delas fazem, sou inútil.
- ▶ Eu pareço horrível. Estou suada e toda a minha maquiagem saiu!
- ▶ Ela é gorda demais para usar esses shorts.
- ▶ Você ganhou peso? Você pode querer começar a prestar atenção no que você come.
- ▶ Eu gostaria de ter suas pernas! As minhas são tão grossas e curtas.
- ▶ Eu odeio meu corpo, dói o tempo todo e todo mundo fica olhando para mim.
- ▶ Eu não quero levantar pesos. Estou ficando muito fortinha. Os caras odeiam garota cheinha.



AS HABILIDADES

Como desafiar a conversa sobre o corpo no esporte

RESPOSTAS DESEJADAS

Exemplos de declarações de conversa sobre o corpo e respostas desafiadoras:

- ▶ **Declaração de conversas sobre o corpo:** "Me sinto 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."
- ▶ **Declaração de conversas sobre o corpo:** "Odeio minhas pernas, elas estão cobertas de estrias".
- ▶ **Declaração desafiadora:** "De verdade? Quando vejo suas pernas, lembro-me de como elas são fortes – e não de suas estrias. Além disso, as estrias são completamente normais! Ninguém tem 'pele perfeita!'"
- ▶ **Declaração de conversas sobre o corpo:** "Eu me sinto horrível. Estou suada e toda a minha maquiagem saiu!"

- ▶ **Declaração desafiadora:** "Você viu o que você fez? Suar mostra que você jogou duro. Que tal focarmos nisso e não na nossa aparência?"
- ▶ **Declaração de conversas sobre o corpo:** "Ela é gorda demais para usar aquele short".
- ▶ **Declaração desafiadora:** "Você não odiaria ter alguém julgando sua aparência quando joga? Vamos falar sobre como jogamos, não sobre nossa aparência."
- ▶ **Declaração de conversas sobre o corpo:** "Eu gostaria que meu corpo pudesse fazer o que os delas fazem, sou inútil."
- ▶ **Declaração desafiadora:** "Todo corpo tem valor e é digno. Cada uma de nós tem talentos especiais que nos tornam perfeitas."

AS HABILIDADES

Como desafiar a conversa sobre o corpo no esporte

NOTAS DOS TREINADORES

- Lembre-se de evitar reviravoltas que reforcem a aparência irreal e os ideais atléticos. Isso inclui comentários como "Você não é gorda!/"Se você é gorda, eu também sou!", etc.
- É importante considerar como a conversa sobre o corpo pode impactar de forma única as meninas com deficiência física ou diferenças visíveis. Por exemplo, um desafio adicional para este grupo de meninas é que a conversa sobre o corpo promove capacitismo, ao sugerir que o corpo "ideal" não tem uma deficiência física ou diferença visível. Alternativamente, as meninas com deficiências semelhantes podem envolver-se em conversas sobre o corpo relacionadas com a deficiência ou específicas (por exemplo, as que precisam de cadeiras de rodas podem comparar e comentar inutilmente a força e o tamanho da parte superior do corpo).
- Para ajudar a criar e manter uma zona livre de conversa sobre o corpo, você pode incentivar suas atletas a criarem cartazes que listem as declarações de conversa sobre o corpo e as possíveis respostas e declarações.
- Eles podem ser lembretes úteis em espaços onde a conversa sobre o corpo é mais comum (ex vestiários, etc.).

Discussão em grupo e atividade | 5 minutos

Visão geral da discussão em grupo

- ▶ "Em pares, a pessoa um lê em voz alta a declaração de conversa sobre o corpo e a pessoa dois lê a resposta."
- ▶ "Sinta-se à vontade para anotar respostas que você ouve e acha úteis"
- ▶ Depois que as duplas compartilharem suas declarações e respostas, reitere o dano potencial das declarações de conversa sobre o corpo e peça às atletas seu compromisso verbal e/ou não-verbal (por exemplo, levantar a mão) para criar uma Zona livre de conversa sobre o corpo.

ZONA LIVRE DE CONVERSA SOBRE O CORPO

Um compromisso entre colegas de equipe e equipes para criar um espaço onde as pessoas evitem falar sobre o corpo e/ou desafiem esse comportamento quando ele ocorrer.



VAMOS
LÁ!

A PONTUAÇÃO FINAL

A PONTUAÇÃO FINAL

O que aprendemos hoje?

- ▶ "Alguém pode descrever brevemente o que aprendemos hoje?"
- ▶ Lembre as atletas de desafiar conversas sobre o corpo durante a próxima semana.



Apresente as três verificações em três etapas

- ▶ Se você tiver acesso a um dispositivo digital, mostre (slides 8 e 9) da apresentação; isso disponibiliza um infográfico de como usar a verificação em três etapas.
- ▶ "Reservar um momento para se conectar com seu corpo e ouvir suas necessidades pode ajudá-la a se sentir mais calma e mais confiante."
- ▶ "A Verificação de sentido em três etapas pode ser usada em qualquer lugar, a qualquer hora. Ela foi projetada para ser uma maneira simples das atletas verificarem o que seu corpo precisa."
- ▶ "Às vezes seu corpo pode nem precisar de nada. Outras vezes pode ser necessário um pequeno ato de autocuidado (ex: respirar fundo; cinco minutos a mais de alongamento)."
- ▶ "A verificação em três etapas é o seguinte:"

01. DESACELERAR

- ▶ "Faça uma pausa e respire de modo profundo três vezes pelo nariz e saindo pela boca."
- ▶ "Se você se sentir confortável, feche seus olhos."

02. VERIFICAÇÃO

- ▶ "Examine seu corpo, por completo. Preste atenção no que seu corpo está sentindo. Quais sensações você 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 verificou seu corpo, aja de uma maneira que atende às necessidades dele. Por exemplo, alongue partes do seu corpo onde sente tensão. Vá fazer um lanche rápido."
- ▶ "Você pode usar este exercício a qualquer hora, em qualquer lugar. Por exemplo, antes de começar a praticar, ou enquanto você está se deslocando para seu jogo!"
- ▶ "Este é um breve ato de autocuidado que ajuda você a se conectar com seu corpo."

Esse é o fim da sessão!

- ▶ "Agora vamos praticar silenciosamente e individualmente."
- ▶ "Durante a próxima semana, pratique a verificação antes, durante ou depois de um treino ou jogo."

A PONTUAÇÃO FINAL

NOTAS DOS TREINADORES

- É mais provável que as atletas se envolvam na verificação de 3 etapas se forem solicitadas e encorajadas. Crie um espaço onde as verificações corporais sejam normalizadas, incentivadas e modeladas por pessoas em posições influentes (ex: treinadores, capitães de equipe).
- Criar avisos visuais em ambientes esportivos (ex: vestiários) é uma estratégia valiosa para incorporar a verificação de sentido na rotina das atletas.
- Os treinadores podem usar o infográfico disponibilizado na apresentação de slides (slide 9) para orientar os atletas nas três etapas.



SESSÃO CONCLUÍDA!