

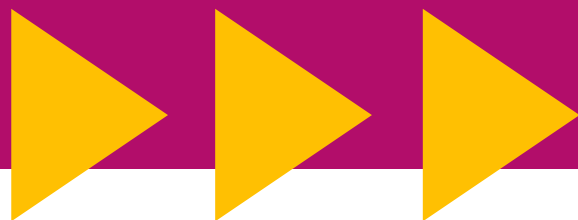
Introdução  
ao Programa

ATLETAS COM  
CONFIANÇA

CORPORAL



# GLOBALMENTE, APENAS 15% DAS MENINAS ATENDEM ÀS RECOMENDAÇÕES DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE SOBRE MOVIMENTO DIÁRIO



## As preocupações das meninas sobre sua aparência podem ser uma barreira importante para elas praticarem e aproveitarem os esportes.

Estas preocupações resultam muitas vezes de estereótipos de gênero prejudiciais, aparência e ideais atléticos irrealistas, uniformes desconfortáveis e reveladores e assédio sobre a sua aparência e desempenho por parte de colegas e treinadores.

Esta atenção e avaliação indesejadas do corpo feminino podem levar à preocupação com a aparência e à insatisfação entre as meninas, o que pode, por sua vez, desviar a sua atenção do que o seu corpo pode experimentar e alcançar com a prática de esportes.

# INTRODUÇÃO

Este programa foi concebido para ajudar os treinadores a apoiarem as suas atletas\* (ver página 12) a terem uma relação positiva com os seus corpos.

Quando as atletas têm uma imagem corporal positiva, são mais propensas a aceitar e apreciar o que os seus corpos podem e não podem fazer, e talvez fazer de forma diferente. Elas também são mais propensas a ouvir e atender às necessidades do seu corpo, ignorando as pressões prejudiciais da sociedade. As pessoas e os espaços onde as atletas jogam têm um papel importante na forma como veem e se conectam com os seus corpos. A pesquisa mostra que quando as meninas praticam esportes em ambientes inclusivos, que proporcionam um local seguro para todos os tipos e capacidades físicas, é mais provável que apreciem, se conectem e ouçam os seus corpos. Quando nós, como sociedade, criamos estes espaços para as meninas, podemos:

- ▶ **Impedi-las de abandonar o esporte por causa de preocupações com a imagem corporal**
- ▶ **Ajudá-las a recuperar a confiança em seus corpos dentro dos ambientes esportivos**
- ▶ **Permitir que elas aproveitem e se destaquem nos esportes que amam**

'Atletas com confiança corporal' é um programa baseado em evidências

projetado para ser ministrado por treinadores como você! Ele educa as atletas sobre estereótipos de gênero, aparência e ideais atléticos prejudiciais e como estes podem impactar negativamente sua experiência esportiva. Também as capacita com conhecimentos e estratégias para se conectarem com seus corpos e pararem de se preocupar com sua aparência. Em outras palavras, ao praticar esporte, a atenção da atleta se afasta de “como é o meu corpo” e se volta para:

## "O QUE MEU CORPO PODE FAZER E EXPERIMENTAR"

o que por sua vez leva a uma maior conexão corporal, concentração e competência.

Antes de realizar o programa com as atletas do seu clube desportivo ou escola, leia as informações abaixo. Se você tiver alguma dúvida ou preocupação sobre o conteúdo ou sua capacidade de entregar o programa, sugerimos que entre em contato no [bodyconfidentport@gmail.com](mailto:bodyconfidentport@gmail.com) para obter mais orientação e apoio.

# VISÃO GERAL DO PROGRAMA

VAMOS LÁ!

# VISÃO GERAL DO PROGRAMA

## Quem deve realizar o programa?

- ▶ Este programa foi concebido para ser ministrado por treinadores de meninas\* (ver página 12) do seu clube esportivo ou escola com idades entre os 11 e os 17 anos, em grupos de aproximadamente 10 a 20.
- ▶ Também pode ser ministrado por um adulto que tenha um relacionamento de confiança com as atletas da organização.
- ▶ Para consistência e para criar uma atmosfera de equipe, o mesmo treinador ou facilitador deve liderar todas as três sessões do programa, sempre que possível.

## O que o programa cobre?

### **SESSÃO 1:**

Esta sessão define o cenário para as atletas, apresentando a conversa sobre o corpo e como essas conversas podem reforçar os estereótipos de gênero, aparência e ideais atléticos, e impactar negativamente as experiências esportivas das meninas.

### **SESSÃO 2:**

As atletas aprenderão como focar e aceitar o que seus corpos podem fazer e vivenciar durante a prática do esporte, e não sobre sua aparência. Ao mudar o seu foco, as atletas estarão mais propensas a aceitar e apreciar as suas diferentes capacidades e a estar em sintonia com o que o seu corpo necessita quando praticam atividades esportivas.

### **SESSÃO 3:**

Para finalizar o programa, as atletas aprenderão a importância de ouvir o seu corpo e as suas necessidades, bem como as consequências de não o ouvir. As atletas realizarão uma tarefa prática, onde vão escutar o seu corpo e às suas sensações, ao mesmo tempo que respondem às suas necessidades.

Suas atletas se beneficiarão mais com o programa se comparecerem às três sessões, por isso é altamente recomendável que elas se comprometam em participar de todas as sessões desde o início do programa.

# VISÃO GERAL DO PROGRAMA

## Como o programa é estruturado?

O programa consiste em três sessões, todas estruturadas da mesma forma. Cada sessão dura aproximadamente 60 minutos e será dividida em 'quatro trimestres', com uma sugestão de alocação de tempo fornecida para cada um.

### 1/ O Plano de jogo | 5 minutos

Recapitule a sessão anterior; delinheie o tópico para a próxima sessão.

### 2/ O conhecimento | 20 minutos

Discussões educativas sobre o tema.

### 3/ As habilidades | 20 minutos

Aplique os aprendizados acima de forma prática.

### 4/ A pontuação final | 15 minutos

Lembre suas atletas de realizar atividades em casa; termine com uma verificação nesse sentido.

Em cada guia de sessão, indicamos quais atividades são mais importantes a serem realizadas caso você esteja com pouco tempo.



[Veja as principais atividades].

No entanto, para que as atletas obtenham o máximo benefício do programa, recomendamos que os treinadores procurem completar todas as atividades dentro de cada sessão.

# VISÃO GERAL DO PROGRAMA

## De quais recursos eu preciso para realizar este programa?

### MATERIAIS DO PROGRAMA

#### 1. O guia dos treinadores:

Este guia contém as principais informações que você precisa saber antes de cada sessão. Ele inclui 1) o tópico da sessão, 2) as principais atividades da sessão, 3) o que dizer e as melhores respostas às perguntas e cenários e 4) notas complementares para otimização da eficácia da sessão. Consulte a seção 'Como usar este guia' (consulte a página 10) para obter mais detalhes sobre os principais recursos do guia.

#### 2. A apresentação de slides:

Contém todos os materiais suplementares que devem ser apresentados às atletas durante as três sessões, incluindo exemplos de conversa corporal e atletas que defenderam a igualdade da imagem corporal.

#### 3. A apostila das atletas (impresa ou digital):

Este é um espaço privado para as atletas escreverem os seus pensamentos e respostas às questões levantadas nas sessões, bem como considerações que possam ter fora do programa. A apostila pode ser usada digitalmente ou em cópia impressa.

## RECURSOS DO SEU CLUBE DESPORTIVO OU ESCOLA

#### 1. Um dispositivo digital:

A apresentação de slides do programa deverá ser feita às atletas em um dispositivo eletrônico com som (por exemplo, laptop e projetor, tablet, etc.). A apresentação conterá imagens e conteúdo de vídeo que ajudarão a facilitar a discussão e aprimorar a transmissão dos principais conceitos.

#### 2. Um quadro branco ou flip chart (por exemplo, papel sobressalente):

Cada sessão envolverá discussões em grupo. Para ajudar a facilitar a discussão e ajudar as atletas a reterem novos conhecimentos, registre as suas ideias numa superfície que seja visível para todo o grupo.

#### 3. Marcadores de quadro branco ou marcadores para registrar as discussões em grupo



# VISÃO GERAL DO PROGRAMA

## Onde as sessões serão ministradas?

Aqui estão algumas coisas a considerar ao decidir sobre um local:

- ▶ É importante que suas atletas se sintam seguras e confortáveis para participar plenamente do programa.
- ▶ As sessões envolverão uma combinação de atividades individuais e em grupo, incluindo discussão, escrita e movimento.
- ▶ Sugerimos planejar com antecedência onde e quando cada sessão ocorrerá para garantir que o programa aconteça num ambiente apropriado e que os recursos necessários estejam disponíveis.

## Quando as sessões devem ser realizadas?

- ▶ O programa foi projetado para funcionar de acordo com os cronogramas das equipes. Se apropriado, a sessão poderá substituir uma sessão de treinos durante o período de três semanas ou ser adicionada como uma sessão extra para suas atletas participarem.
- ▶ Para aumentar a motivação e o comprometimento das suas atletas, incentivamos incluí-las na tomada de decisões sobre quando as sessões serão realizadas (por exemplo, substituir uma sessão de treinos vs. sessões adicionais).



COMO

# USAR O GUIA DOS TREINADORES

# COMO USAR

## O guia dos treinadores

### Ações dos treinadores – o que dizer:

- ▶ "Este texto entre aspas com sublinhado sutil são instruções do que dizer para suas atletas. Eles destacam importantes perguntas para fazer às atletas para garantir que os conceitos-chave sejam abordado com ótimo impacto na confiança corporal."

### O que fazer:

- ▶ Este texto sem citações ou sublinhados sutis indica instruções para ajudar a estruturar as atividades da sessão, por exemplo, quando você deve exibir filmes ou usar planilhas. Você pode adaptá-los para atender às necessidades específicas de sua equipe.

### Principais atividades:

As atividades prioritárias estão marcadas com este ícone, caso você tenha pouco tempo.

### Fluxo

O guia da sessão dos treinadores foi projetado para ser lido em duas colunas, começando com o conteúdo no canto superior esquerdo e seguindo para baixo e depois para o texto da coluna do outro lado.

### Alocação de tempo sugerida:

Esta é a quantidade de tempo geralmente recomendada para alcançar resultados de aprendizagem e melhorar a confiança corporal. Isso pode ser adaptado para atender às necessidades de sua equipe.



### AS HABILIDADES

Como conectar nossa mente e corpo no esporte

#### Tarefa individual de movimento

Visão geral e tarefa individual de movimento | 15 minutos

- ▶ "Na sessão da semana passada você aprendeu como focar no que o corpo pode fazer e experimentar, e por que isso é mais útil do que focar na sua aparência."
- ▶ "Naquela sessão você escreveu sobre a funcionalidade do seu corpo quando pratica esportes."
- ▶ "Reserve um momento para refletir sobre o que você escreveu em sua apostila – você pode revisar se precisar."
- ▶ "Na sessão de habilidade de hoje, você vai estender essa ideia concentrando-se ouvindo o seu corpo enquanto pratica esportes."
- ▶ "Você terá 10 minutos de uma sessão livre e individual. Você pode escolher qualquer movimento ou habilidade que goste. Por exemplo, você pode escolher chutar uma bola ou praticar jogada."
- ▶ "Enquanto estiver jogando, você vai se concentrar no que seu corpo está fazendo, nas sensações que está experimentando e no que você 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 pode precisar."
- ▶ "Depois de 10 minutos, vamos e compartilharemos nossa experiência com o grupo."
- ▶ Agora, encontre um espaço para principal você onde não se distraia com ninguém."

Visão geral da discussão em grupo | 5 minutos

- ▶ "Quem gostaria de compartilhar sua experiência? Por exemplo, o que foi bom em focar no que seu corpo está fazendo, sentindo e precisando, em vez de em sua aparência ou o que foi surpreendente?"

RESPOSTAS DESEJADAS

NOTAS DOS TREINADORES

Sessão 3

14

Ouvindo nossos corpos no esporte



# COMO USAR

## O guia dos treinadores

### RESPOSTAS DESEJADAS

- ▶ Este texto não só indica possíveis respostas a serem buscadas pelas atletas, mas também oferece ideias para orientar suas respostas à medida que desenvolvem sua compreensão de conceitos-chave para melhorar sua confiança corporal.

### Apresentação

Estas são dicas visuais e objetivos de aprendizagem para ajudá-lo a facilitar a oficina educativa e entregar o conteúdo de forma eficaz.



### NOTAS DOS TREINADORES

- Ideias e orientações para otimizar a eficácia do workshop.

### AS HABILIDADES

Como conectar nossa mente e corpo no esporte

20  
MIN

#### RESPOSTAS DESEJADAS

Abaixo está um exemplo de como pode parecer e soar quando você checa seu corpo:

- ▶ Quero chutar a gol.
- ▶ Sinto-me aquecida o suficiente para jogar? Não – vou fazer alguns alongamentos e movimentos para me aquecer.
- ▶ Posso sentir meu coração batendo forte no peito e meu corpo fica mais aquecido. Agora estou pronta para chutar a gol!
- ▶ Preciso respirar fundo e me concentrar na minha técnica.
- ▶ Minhas pernas estão dobradas e equilibradas? Sim, minhas pernas parecem fortes e no lugar.
- ▶ Meus ombros estão alinhados com a cesta? Sim – mas meus ombros estão um pouco tensos. Preciso movimentá-los e respirar fundo.
- ▶ Percebo que estou sorrindo e me sinto cheia de energia.
- ▶ Estou transpirando e minha boca está seca. Vou pegar um pouco de água.

Observe que os treinadores podem adaptar o exemplo acima para atender à descrição do seu esporte.

#### NOTAS DOS TREINADORES

As atletas podem precisar de ajuda para lembrar das instruções ou redirecionar a atenção para si mesmas (por exemplo, a comparação pode ter começado). Portanto, sintá-se à vontade para se movimentar e avisá-las sobre os pontos abaixo:

- ▶ *"Relembre que este exercício é sobre você e seu corpo."*
- ▶ *"Está tudo bem se você ficar distraída por outra companheira de equipe. Reconheça isso e chame sua atenção de volta ao seu corpo e o que você está fazendo."*
- ▶ *"Lembre-se: Concentre-se no que seu corpo está fazendo. Concentre-se no que seu corpo está sentindo. Concentre-se no que seu corpo precisa."*
- ▶ *"Não subestime o poder do diálogo interno! As evidências mostram que pode melhorar a confiança e desempenho. Funciona melhor quando você se concentra no que você pode e fará, em vez de sobre o que você não pode ou não fará."*



# TERMINOLOGIA E DEFINIÇÕES ÚTEIS

# TERMINOLOGIA E DEFINIÇÕES

## Úteis

Os termos abaixo serão introduzidos e usados ao longo do programa. Sugerimos que você se familiarize com estes termos e suas definições, bem como normalize o uso desta linguagem fora do programa. Afinal, o conhecimento é poder, e esse conhecimento pode ser usado para apoiar suas atletas no desafio de questões de imagem corporal nos esportes.

### TREINADOR

Quando usamos o termo **'Treinador'**, nos referimos a qualquer treinador, voluntário, professor, pai/mãe, tutor, cuidador, irmão/irmã ou pessoa que treine ou apoie meninas que se movimentam.

### ATLETA

Quando usamos o termo **'Atleta'**, queremos dizer qualquer pessoa que mova seu corpo de uma maneira que a faça sentir-se bem. Os atletas podem ser de diferentes idades, sexos, tipos físicos e habilidades.

### MENINA

Quando usamos o termo **'Menina'**, nos referimos a uma pessoa menor de 18 anos do sexo feminino ao nascer e a todos os indivíduos que se identificam como menina.

### APARÊNCIA IDEAL

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

### IDEAL ATLÉTICO

O que a sociedade considera o ideal ou a “melhor maneira” de parecer um atleta (por exemplo, corpo musculoso e tonificado, fisicamente apto).

# TERMINOLOGIA E DEFINIÇÕES

Úteis

## IMAGEM CORPORAL

Como pensamos, sentimos e nos comportamos em relação ao nosso corpo, incluindo a sua aparência e funcionamento. Isto pode incluir pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos e positivos, como vergonha, culpa, orgulho, autoaceitação e envolver-se ou evitar certas atividades da vida – como o esporte!

## ESPORTE

Quando usamos o termo 'Esporte', nos referimos a qualquer tipo de movimento que podemos fazer (competitivo e não competitivo, individual e de equipe, elite e não-elite, estruturado e não estruturado). Isso pode incluir caminhar, dançar, nadar, surfar, jogar bola, participar de uma aula de educação física, jogar futebol ou competir nas Olimpíadas. Acreditamos que todo movimento é válido e importante.

## CONFIANÇA CORPORAL/IMAGEM CORPORAL POSITIVA

Aceitar e apreciar os nossos corpos pela sua aparência e pelo que podem e não podem fazer, e talvez pelo que fazem de maneira diferente dos outros. Quando estamos com confiança corporal, é mais provável que: 1) teremos melhor humor e autoestima, 2) manteremos atividades físicas e esportivas e 3) teremos melhor desempenho na escola e no relacionamento com amigos e familiares.

## PREOCUPAÇÕES COM A IMAGEM CORPORAL/IMAGEM CORPORAL NEGATIVA

Muitas pessoas se preocupam com dieta, peso e atratividade. Essas questões podem levar a preocupações prejudiciais com o peso corporal e a alimentação, afetando a autoestima, a saúde mental e a saúde física.

## ZONA LIVRE DE FALA SOBRE O CORPO

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

# TERMINOLOGIA E DEFINIÇÕES

## Úteis

### LINGUAGEM CORPORAL

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?"), todas as conversas sobre o corpo têm o potencial de serem prejudiciais. Isso porque esses comentários dão maior importância à aparência, ao invés da valorização de qualidades mais intrínsecas, como os valores de alguém (por exemplo, são gentis), interesses (por exemplo, gostam de andar de caiaque) ou ações (por exemplo, apoiam os amigos).

### MOVIMENTO INTUITIVO

Prática de se conectar com seu corpo e seus sinais internos e usar isso para determinar o tipo de movimento que você gostaria de realizar, por quanto tempo e com que intensidade.

### FUNCIONALIDADE DO CORPO

Concentrar-se e apreciar o que nossos corpos podem e não podem fazer e talvez o que eles fazem de maneira diferente dos outros.

### ESTERÓTIPOS DE GÊNERO

Pensar que alguém irá parecer, pensar ou agir de determinada maneira porque é menina ou menino, mulher ou homem. Os estereótipos de gênero incluem crenças de que todas as meninas preferem ginástica e todos os rapazes gostam de futebol, ou que os rapazes são naturalmente mais agressivos que garotas. Esses estereótipos são prejudiciais porque:

- ▶ Não consideram pessoas que se identificam com um gênero que não seja exclusivamente feminino ou masculino (por exemplo, não binário).
- ▶ Eles fazem suposições sobre as habilidades, interesses e valores de uma pessoa.
- ▶ Podem impedir as pessoas de viverem a vida que desejam, incluindo ir atrás dos seus interesses, aspirações profissionais e relacionamentos.



# CHECKLIST & PRÓXIMOS PASSOS

# CHECKLIST

## & Próximos Passos

### CONTEÚDO

- ▶ Leia a introdução e a visão geral (páginas 2 a 8).
- ▶ Leia e familiarize-se com os guias de sessão.
- ▶ Assista aos vídeos de treinamento sobre como implementar o programa de maneira eficaz.
- ▶ Certifique-se de que suas atletas tenham acesso às suas apostilas pessoais.

### TEMPO

- ▶ Decida a data e os horários em que realizará as sessões com sua equipe.
- ▶ Para maior consistência, tente agendar as sessões no mesmo horário e no mesmo dia durante três semanas consecutivas.
- ▶ Informe suas atletas e seus pais/responsáveis sobre o programa e quando/onde ele ocorrerá.

### ESPAÇO

- ▶ Certifique-se de que seu clube desportivo ou escola esteja ciente de que você está conduzindo o programa.
- ▶ Reserve espaço(s) para realizar as três sessões.
- ▶ Todas as sessões exigirão um espaço para discussões privadas e para a sessão 3 você também precisará de um espaço para suas atletas praticarem seu esporte.

# PERGUNTAS FREQUENTES

# PERGUNTAS FREQUENTES

## 1. O que acontece se nos atrasarmos e eu não cobrir todas as atividades?

Suas atletas se beneficiarão mais com o programa se completarem todas as atividades nas três sessões. Este guia fornece sugestões sobre como planejar e estruturar as sessões, o que ajudará a reduzir o risco de atraso ou necessidade de pular atividades. No entanto, reconhecemos que mesmo os planos mais bem elaborados podem ser interrompidos. Aqui estão algumas dicas para entregar o programa de maneira eficaz com o tempo que você tem:

- ▶ Tente manter o tempo sugerido para cada atividade.
- ▶ Se suas atletas estiverem particularmente apaixonadas por um tópico, é importante reconhecer o seu entusiasmo, sugerir que a equipe revise este tópico e depois mover de forma sutil para a próxima atividade.
- ▶ Certifique-se de que pelo menos o material principal (simbolizado pelo ícone à esquerda) seja concluído.
- ▶ Reduza a abertura e o encerramento das sessões, fornecendo uma breve introdução (Plano de jogo) e uma declaração de encerramento (Pontuação final), e sempre termine com a Verificação em três passos.



## 2. Estimular um corpo com confiança significa que nós estamos estimulando a obesidade?

Um corpo saudável é aquele que tem boa saúde física e mental, tem uma alimentação equilibrada e variada e pratica exercício físico moderado. Corpos saudáveis vêm em diferentes formas e tamanhos e é importante que cuidemos de nossos corpos e os valorizemos. O ideal de aparência muda ao longo do tempo e das culturas, e é um produto da sociedade em que vivemos num determinado momento. Não reflete nada sobre a saúde do corpo.

## 3. Como posso evitar me envolver em capacitismo ao falar sobre imagem corporal e movimento?

Capacitismo é a discriminação contra pessoas com deficiência ou aquelas que se auto-declararam serem deficientes. O capacitismo está enraizado na crença de que as habilidades das pessoas sem deficiência são superiores. Em última análise, o capacitismo cria barreiras e impede as pessoas de participarem plenamente da vida, incluindo o esporte. Esteja ciente de que as pessoas com deficiência, sofrem pressões adicionais para parecerem "socialmente aceitáveis". É importante criarmos ambientes acessíveis e inclusivos que reconhecem diferentes capacidades, não limitações. Você pode fazer isso: aprendendo mais sobre o capacitismo, promovendo maior acessibilidade dentro da sua organização, não fazendo suposições sobre indivíduos com deficiências (por exemplo, eles estão infelizes; suas experiências são limitadas) e evitando a linguagem capacitista ("isso é estúpido"; "um cego guiando outro").

# PERGUNTAS FREQUENTES

## 3. O que eu faço se alguém ficar chateado durante uma sessão?

A imagem corporal pode ser um tema delicado e desafiador para as pessoas discutirem, especialmente em grupo. É normal que suas atletas fiquem frustradas e chateadas com sua imagem corporal e com as pressões que podem sentir para ter uma determinada aparência. O espaço seguro que você cria também pode dar às suas atletas a coragem de compartilhar o que está acontecendo na vida delas. Por exemplo, podem revelar que estão sendo intimidadas por causa da sua aparência, têm um distúrbio alimentar ou estão enfrentando problemas familiares. A angústia e a revelação são normais e não devem ser ignoradas. Aqui estão algumas dicas sobre como apoiá-las e garantir que suas preocupações sejam abordadas:

- ▶ Não interrompa ou tente parar a participante. Se você sentir que a discussão está se desviando do assunto, você pode sugerir que vocês dois continuem o assunto após a sessão.
- ▶ Ouça a participante até onde ela estiver disposta a falar – lembre-se, não é sua função interrogá-la.
- ▶ Se uma atleta compartilhar algo preocupante que você acredita exigir o envolvimento de outras pessoas, explique que talvez você não possa manter isso em segredo e por que, e para quem você passará a informação. Lembre-se, a confidencialidade é importante e você deve contar apenas às pessoas que precisam saber (isso nem sempre inclui os pais).

- ▶ Se você sentir que a participante está em perigo imediato, tome medidas imediatas (por exemplo, siga as políticas de proteção da sua organização).
- ▶ Se você sentir que a participante precisa de mais ajuda e não tiver certeza do que fazer a seguir, consulte um líder sênior da sua organização e autoridades/instituições nacionais de proteção à criança.

## 4. E se algumas atletas não quiserem falar e participar?

A participação ativa é uma parte importante do programa Atletas com confiança corporal. Como treinador, você desempenhará um papel fundamental em incentivá-las a participar. Aqui estão algumas dicas para incentivar suas atletas a se manifestarem:

- ▶ Para encorajar suas participantes a expressarem a sua opinião, pergunte questões abertas que não podem ser respondidas com um simples “sim” ou “não”. Por exemplo, não pergunte, “Você gostou dessa atividade?”, mas sim “Como você pode usar essa estratégia ao praticar esportes?”
- ▶ Lembre a todas sobre as regras básicas estabelecidas sobre ouvir umas às outras e se revezarem para falar.
- ▶ Enfatize que cada participante tem algo a contribuir para a atividade.
- ▶ De maneira amigável e positiva, peça a todas que relatem ou compartilhem suas perspectivas.

# PERGUNTAS FREQUENTES

## 5. Eu tenho que ter um imagem corporal positiva para ministrar essas sessões?

As preocupações com a imagem corporal são muito comuns entre crianças, adolescentes e adultos. Mesmo aqueles com uma imagem corporal positiva podem passar por momentos em que não aceitam ou apreciam totalmente sua aparência. Você não precisa de uma imagem corporal “perfeita” para realizar este programa; mas é importante estar ciente de suas próprias preocupações com a imagem corporal e como elas podem afetar suas atletas. Por exemplo, ao falar com atletas você promove ideais de aparência (por exemplo, "Eu gostaria de parecer com [inserir atleta feminina]; ela tem a quantidade perfeita de músculos, mas ainda é magra") ou modelar comportamentos de dieta prejudiciais (por exemplo, "Tenho tentado este novo jejum intermitente, e está ajudando muito no meu treino")? Para efetivamente facilitar este material, encorajamos você a refletir sobre suas próprias preocupações com a imagem

corporal, como isso é expresso e evite fazer isso com suas atletas. Se você ainda acha que suas preocupações com a imagem corporal terão um impacto negativo na maneira como você entrega o programa e interage com suas atletas, recomendamos que você fale com um líder da sua organização esportiva e designe um outro adulto de confiança para realizar o programa. Enquanto isso, aqui estão alguns recursos que podem ajudá-lo em sua jornada de imagem corporal:

- ▶ [10 passos para uma imagem corporal positiva da Associação Nacional de Transtornos Alimentares](#)
- ▶ [Desenvolvimento e modelagem de uma imagem corporal positiva pela Associação Nacional de Transtornos Alimentares](#)
- ▶ [Livro de exercícios sobre Imagem corporal positiva : um estudo clínico e guia de autoaperfeiçoamento por Nichole Wood-Barcalow, Tracy Tylka e Casey Judge](#)





**VAMOS  
LÁ!**