

PROTOCOLO DO *BODY PROJECT: MORE THAN MUSCLES* TRADUZIDO E ADAPTADO PARA A POPULAÇÃO DE HOMENS BRASILEIROS CIGÊNERO HETEROSSEXUAIS

Maurício Almeida

Pedro Henrique Berbert de Carvalho

O CORPO EM QUESTÃO: MAIS DO QUE MÚSCULOS

Guia do Facilitador¹

1 | VISÃO GERAL DO PROGRAMA PARA LÍDERES

1.1 Visão Geral

Apesar de vários programas terem sido desenvolvidos para abordar preocupações com a imagem corporal em mulheres, até o momento nenhuma intervenção foi desenvolvida para abordar as preocupações com a imagem corporal em homens. O Corpo em Questão: Mais do que Músculos foi iniciado para abordar essa lacuna em recursos disponíveis àqueles em risco devido a preocupações com a imagem corporal.

O Corpo em Questão: Mais do que Músculos é adaptado de um programa com evidência científica, guiado por pares, para a prevenção dos transtornos alimentares e educação em relação à imagem corporal, que foi inicialmente criado para implementação em grupos de homens gays em idade universitária. Esses materiais foram incrivelmente bem-sucedidos, em grande parte devido à implementação em grupos com valores culturais e experiências semelhantes. O Corpo em Questão: Mais do que Músculos é o primeiro programa desse tipo que é especificamente direcionado a melhorar a imagem corporal

¹ Este guia do facilitador é uma tradução e adaptação do “*Facilitador Guide*” que faz parte do protocolo original do projeto de intervenção *Body Project: More Than Muscles*, com autorização e participação de Tiffany A. Brown, Pedro Henrique Berbert de Carvalho e Maurício Almeida.

e redução dos fatores de risco para transtornos alimentares entre universitários do sexo masculino. Considerando a pressão social sobre os homens para serem definidos e musculosos, o programa direciona investimentos especificamente no padrão de aparência ideal de atratividade para homens, bem como outros fatores de risco incluindo emoções negativas, alimentação não saudável e comportamentos ligados aos exercícios, etc.

O programa utiliza um modelo altamente interativo, com pequeno grupo de participantes, que é implementado por líderes de grupo em duas sessões de aproximadamente duas horas. Esse programa não foca em transtornos alimentares. Em vez disso, ele enfatiza a criação e reafirmação de uma imagem corporal positiva e saudável por meio de uma variedade de discussões, atividades e exercícios estruturados.

1.2 Líderes de Grupo

Durante as sessões em grupo, líderes de grupo são responsáveis não apenas pelo cumprimento do protocolo como também por gerenciar a dinâmica do grupo (ex: desenvolver um ambiente seguro e convidativo, facilitar conversas e lidar com participantes desafiadores). Líderes principais do grupo são “líderes de grupo” responsáveis por liderar a discussão durante a sessão. Líderes de grupo que não são os líderes principais ainda são responsáveis por darem assistência quando necessário durante todas as sessões, acompanhando as dinâmicas de grupo e fazendo perguntas de sondagem se necessário.

Às vezes, líderes de grupos talvez precisem intencionalmente abreviar ou prolongar a conversa dos participantes, se necessário, como guiado pelo manual do facilitador. A seguir, algumas dicas para garantir que as conversas estão progredindo com o programa:

- Fazer perguntas relacionadas ao que acabou de ser dito;
- Estar confortável em deixar o ambiente permanecer em silêncio por um momento após uma pergunta ter sido feita;
- Reformular a pergunta, quando necessário;
- Ficar atento a sinais não verbais que indicam que uma pessoa talvez tenha algo a dizer;
- Evitar que as sessões percam o foco, guiando os participantes de volta à informação no manual;
- Aderir o mais fielmente possível ao tempo limite recomendado para assegurar que todos os tópicos sejam cumpridos, e com detalhes suficientes.

Como modelos para o programa, os líderes de grupos agem como líderes e participantes durante as sessões. Desta forma, eles contribuirão para as discussões e compartilharão suas próprias experiências. Líderes de grupo devem estabelecer um equilíbrio entre ser modelo de contribuições adequadas e usar suas próprias experiências para fazer outros participantes sentirem-se confortáveis, assegurando-se de que os líderes

de grupo não dominem a conversa. É recomendado que os líderes de grupo pensem em suas respostas antecipadamente, principalmente para atividades difíceis. Por exemplo, se o líder disser que ele gosta de partes do corpo mais desafiadoras durante o exercício do espelho, é mais provável que os participantes vão se arriscar mais.

Líderes de grupo são responsáveis por assegurarem que todos os membros do grupo se sintam confortáveis ao participarem e compartilharem histórias pessoais. Isso pode ser alcançado mantendo contato visual, reconhecendo os comentários dos participantes e tentando criar um tom confortável no grupo durante todo o tempo. Apesar de ser importante permitir aos grupos se divertirem com o material, os líderes de grupo devem conscientemente focar no propósito da intervenção. É importante olhar para todos os participantes e tentar atraí-los para a discussão, prestando atenção especial àqueles que falam menos ou que são relutantes em falar. Se um ou dois participantes tendem a dominar a discussão, os líderes podem convidar outros participantes a compartilhar suas opiniões, ou “percorrer o grupo” e pedir a todos para falar. Esta geralmente é uma ótima estratégia para assegurar que cada participante fale. Quando usar esta estratégia, tenha certeza de ir em diferentes direções e iniciar com diferentes participantes, para que a ordem varie constantemente. Tente usar o humor quando possível, fique relaxado e sorria quando for apropriado, escute cuidadosamente as respostas dos participantes.

Quando um participante compartilhar uma informação pessoal ou discutir dificuldades que ele tenha com a imagem corporal, faça afirmações empáticas que mostrem tanto compaixão quanto apreciação por sua contribuição ao grupo (ex: “Parece que você está realmente lutando contra isso” ou “No seu lugar, eu teria me sentido magoado quando minha mãe/meu pai fez esse comentário sobre meu peso”). Apesar de ser extremamente importante manter o foco e cumprir as informações necessárias para cada sessão, os participantes também querem se sentir ouvidos e entendidos.

1.3 Agendando as Sessões

Os grupos não devem ter menos de 4 membros e não mais de 10. Os mesmos participantes devem participar das duas sessões.

1.4 Dicas gerais de treinamento do facilitador

- É melhor ter líderes divididos pelo círculo para que eles estejam igualmente distribuídos entre os membros do grupo.
- Cuidado com o “show do líder” – ter os líderes tomando muito espaço da conversa dentro do grupo. Se o grupo está quieto ou não está respondendo, diga “Vamos percorrer o grupo nesta questão” ou se você notar outro membro do grupo concordando com a cabeça, gentilmente encoraja uma resposta dizendo, “_____ Eu notei que você balançou a cabeça, o que você acha?”

- Durante o exercício do desafio verbal, deixe os Custos da aparência Ideal no quadro, para que os participantes possam ver os custos enquanto desafiam o ideal.
- É melhor para os líderes seguirem o “modelo” de resposta quando fornecerem exemplos para as atividades. Por exemplo, no caso do desafio verbal pessoal, é melhor usar um exemplo de quando você não agiu de uma forma que desafiava o ideal e em seguida mostrar o que você teria dito aos indivíduos ou a você mesmo sabendo o que sabe agora.
- Conversas sobre o Corpo/Respostas Rápidas
 - Quando os participantes estiverem tendo dificuldade, diga algo como “Este é um exercício desafiador. Obrigado por mostrar a todos o quão difícil ele realmente é. Vamos trabalhar juntos para entender...” então, crie algumas respostas com o grupo e faça o indivíduo tentar novamente.
 - Se os participantes derem um depoimento “mais ou menos”, diga “Eu acho que foi um ótimo começo... por que você não nos mostra que você discorda totalmente da aparência ideal”.
 - Boas respostas para depoimentos sobre Conversas sobre o Corpo/Respostas Rápidas:
 - Para depoimentos como “Você acha que é flácido? Olhe para mim”, uma possível resposta seria “Oh, uau! Eu nem percebi que eu tinha iniciado uma conversa sobre o corpo. Desculpa. Viu como é fácil fazer comentários sobre o corpo?”
 - “Me deixa desconfortável quando você diz isso sobre mim [ou _____]”
 - Para itens atléticos: “Há muitas maneiras de melhorar a performance além de perder peso (dormir mais, beber menos, etc.)”
 - “Eu acho desrespeitoso comentar sobre a aparência das pessoas assim”.
- Exercício do Espelho
 - Geralmente é melhor que os líderes não utilizem respostas funcionais quando estiverem compartilhando características físicas que eles gostam sobre os próprios corpos. Além disso, líderes devem escolher características mais difíceis. Isso fará os outros participantes mais dispostos a compartilhar partes do corpo desafiantes também. Por exemplo, ao invés de dizer “Eu gosto da minha bunda/pernas porque elas me ajudam a correr”, diga simplesmente “Eu gosto da minha bunda/pernas”.

1.5 Registro em áudio/vídeo

Em geral, é recomendado que todas as sessões do grupo sejam gravadas em áudio ou vídeo. Há duas razões para gravar as sessões. O primeiro propósito de gravar é maximizar a responsabilidade dos depoimentos anti-ideal muscular e de definição muscular

feitos pelos participantes. Em teoria, isso deveria fazer o programa mais forte. Gravar os participantes é uma estratégia para aumentar a quantidade de dissonância cognitiva que eles experimentam, o que aumenta a probabilidade de se beneficiarem com o programa. Se as sessões estão sendo gravadas apenas por esta razão, os líderes do programa podem deletar ou gravar por cima das sessões após elas terem terminado. Esta é uma boa forma de proteger a confidencialidade do participante. Como visto no roteiro para as sessões, os líderes pedem permissão para gravar as sessões. Se um participante sente vigorosamente que não quer ser gravado, seus desejos devem ser respeitados. A segunda razão para gravar as sessões é para controle de qualidade e propósitos de supervisão. Neste caso, é ideal que os líderes possam rever pelo menos partes das gravações para checar a adesão dos líderes do grupo ao programa. Se as sessões forem filmadas, é importante que líderes do grupo expliquem aos participantes que as fitas estão sendo usadas para garantir que os grupos sejam bem dirigidos, e não para identificar participantes individuais.

1.6 Idealistas do corpo

O desafio mais comum percebido em programas anteriores que utilizaram este tipo de grupo é conseguir que membros que estão altamente investidos no ideal cultural se envolvam produtivamente no programa. Se uma sessão contém um ou mais idealistas culturais, líderes de grupo devem evitar discutir com eles. Deixe outro membro do grupo desafiá-lo. Além disso, pode ser de grande ajuda percorrer o grupo para mais perguntas. Isto permitirá que o idealista cultural siga o que quer, mas impedirá que ele domine a conversa ou redirecione a sessão.

1.7 Exercícios para casa

Exercício em casa são feitos para serem desafiadores. No entanto, eles podem representar dificuldades, especialmente exercícios que parecem acadêmicos por natureza ou uma extensão da sala de aula. A adesão dos participantes às tarefas entre sessões depende do quão bem os líderes de grupo enfatizam a importância de completar esses exercícios e seguir tarefas que foram dadas. Experiências indicam que depoimentos de líderes de grupos podem igualmente fazer significativa diferença no sucesso destes exercícios. Ter o modelo completo dos exercícios dos líderes de grupo explicando o quão útil eles consideram a atividade pode também adicionar valor (ex: “Eu achei esse exercício muito útil quando eu experimentei porquê...”). Além disso, contactar participantes via e-mail ou telefone um dia ou dois antes da próxima sessão leva os participantes a completarem as tarefas e trazê-los na próxima sessão.

1.8 Checklist da Implementação

- Antes da Sessão 1 assegure-se de que os seguintes pontos sejam abordados:
 - Consentimento esclarecido esteja completo para todos os participantes;
 - Sessão seja gravada em áudio;
 - Participantes devem ser solicitados a preencherem o protocolo de pesquisa T1 ANTES do início da sessão;
- Depois da Sessão 1/Antes da Sessão 2:
 - Lembrar o grupo da data, hora e local da Sessão 2;
 - Enviar lembrete para participantes sobre os exercícios de casa dois dias antes da sessão 2;
- Depois da Sessão 2:
 - Participantes devem ser solicitados a preencherem o protocolo de pesquisa T2 DEPOIS do término da sessão (incluindo questionário de aceitação da intervenção [APÊNDICE A]);
 - Todos os protocolos são coletados dos participantes;
 - Lembre os participantes que eles receberão um e-mail sobre a avaliação de acompanhamento de um mês.

2 | PRIMEIRA SESSÃO

2.1 Visão Geral

Comece a Sessão 1 fornecendo uma visão geral do programa e introduzindo os participantes às regras e expectativas do grupo. Essa sessão presume que os participantes foram orientados sobre o programa O Corpo em Questão: Mais do que Músculos quando foram recrutados para participar das sessões. No entanto, é de grande ajuda lembrá-los, ou responder perguntas, sobre o programa. A maior parte da sessão consiste de uma discussão interativa da definição e origens da aparência ideal e dos custos associados a perseguir essa aparência. A importância de participar e completar os exercícios de casa é igualmente salientado.

2.2 Materiais Necessários

- Cavalete ou quadro com pincel e apagador;
- Cópia do caderno de atividades do participante.

2.3 Descrição

- Faça apresentações;
- Conduza exercícios para “quebrar o gelo”;
- Reveja as regras e expectativas do grupo;
- Defina e discuta a aparência ideal;
- Discuta os custos da busca pela aparência ideal;
- Envolver os participantes no Exercício do Desafio Verbal;
- Explore a sessão de Conversas sobre o Corpo;
- Desafio Comportamental;
- Atribua exercício para casa;
- Encerre a sessão.

2.4 Introdução (5 minutos)

Líder principal: _____

O líder principal abre a sessão dizendo:

Bem-vindos ao programa O Corpo em Questão: Mais do que Músculos. Nós pensamos em começar nos apresentando e deixando vocês saberem quem somos e por que nos inscrevemos para liderar esse programa. Eu começo.

Todos os líderes de grupo iniciam apresentando-se ao grupo. Apresentações incluem nome, período da faculdade/emprego, e uma razão rápida pela qual o indivíduo se sentiu motivado a ser um líder de grupo. Os líderes de grupo devem, então, determinar se todos no grupo se conhecem. Se sim, pule as apresentações. Se não, o líder principal do grupo pede aos membros do grupo para se apresentarem:

Vamos nos conhecer melhor ou mesmo refrescar nossas memórias sobre os detalhes dos outros. Cada um de vocês pode nos dizer seu nome, em qual período está/emprego, e um “fato interessante” sobre você?

Líderes de grupo devem tentar fazer isto ser informal e relaxado, sorrindo e sendo espontâneo em sua apresentação. Após as apresentações terem sido feitas, forneça ao grupo uma visão geral do programa. O líder principal deve usar o seguinte diálogo exemplo:

Antes de começarmos, nós queríamos apenas revisar o contexto para este programa.

Apesar da preocupação com a imagem corporal vir crescendo entre homens universitários, esses assuntos são frequentemente ignorados para homens e nenhum programa foi desenvolvido para abordar essas preocupações até recentemente.

O Corpo em Questão: Mais do que Músculos foi criado após a realização de um programa similar em jovens universitários da Flórida, nos Estados Unidos da América, que apresentavam preocupações com a imagem corporal. O programa foi criado pelas pesquisadoras americanas Dra. Tiffany A. Brown e pela Dra. Pamela K. Keel por meio da adaptação de um outro programa existente.

No entanto, nós logo percebemos que este tipo de programa seria de grande ajuda para qualquer homem preocupado com o corpo, inclusive para brasileiros. Ambas intervenções foram originalmente pensadas com base em um programa de imagem corporal (*Body Project*) distribuído e implementado por todo os Estados Unidos da América, que teve origem na Universidade de Trinity (uma Universidade em San Antonio, Texas, Estados Unidos da América).

Há alguma pergunta antes de continuarmos?

2.5 Quebra-gelo (5 minutos)

Líder principal: _____

O líder principal para esta sessão deve introduzir a atividade quebra-gelo, dizendo:

Ok, vamos nos aquecer antes de começarmos usando um quebra-gelo que temos. Chama-se “O Que Mais Me Incomoda Na Imagem Corporal”. Neste quebra-gelo, cada um de nós vai descrever o que mais o incomoda, seja com a mídia, propagandas ou na indústria do esporte, os quais influenciam a imagem corporal dos homens.

Por exemplo, alguém talvez diga que o que mais o incomoda é a forma como os editores usam *photoshop* em revistas para que nós pensemos que as pessoas nas fotos são realmente tão musculosas. Outra pessoa pode mencionar os físicos “aumentados com esteroides” nas capas de revistas de saúde ou de academia que são direcionadas para homens.

Eu vou começar e então nós vamos percorrer o grupo. O que mais me incomoda é...

Demonstre como o quebra-gelos funciona. Depois que você terminar o quebra-gelos, faça uma afirmação de transição, como:

Agora que começamos nesse tópico, vamos continuar...

2.6 Comprometimento Voluntário e Visão Geral (5 minutos)

Líder principal: _____

Durante esta parte da sessão, os membros do grupo são perguntados se estão dispostos a se envolverem no programa. O líder principal deve utilizar o seguinte diálogo:

A ideia por trás deste programa é que, quando os homens falam sobre a “aparência ideal” mostrado na mídia de massa, e como desafiar as pressões para se conformar com esse ideal não saudável, ajuda a melhorar ou manter uma imagem corporal saudável, e reduz o ganho de peso não saudável e problemas alimentares.

No passado, nós percebemos que as pessoas tiram mais proveito desses grupos se elas participarem verbalmente e completarem todos os exercícios entre as sessões. É importante ressaltar que sua participação é voluntária. Todos estão dispostos a participar voluntária e ativamente do grupo? Vamos percorrer o grupo.

Eu começo...

(Nota: É particularmente útil para os líderes adicionar algo sobre o porquê de manterem uma mente aberta. Por exemplo: “Eu estou disposto a manter a mente aberta e realmente dar uma chance, porque eu percebi que ser franco e aberto faz desses grupos mais úteis e muito mais divertidos para mim”).

Percorra a sala e pergunte a cada membro se ele está disposto a manter uma mente aberta e dar uma chance a este programa. Em seguida, providencie uma visão geral das sessões usando o seguinte diálogo:

1. Durante as duas sessões nós vamos:
2. Definir a aparência ideal e explorar sua origem;
3. Examinar os custos associados à busca deste ideal;
4. Explorar formas nas quais possamos resistir às pressões de buscar um ideal não saudável;
5. Discutir como desafiar nossas preocupações pessoais relacionadas ao corpo;
6. Aprender novas formas de falar mais respeitosamente sobre nossos corpos;
7. Falar sobre como nós podemos responder melhor a pressões futuras para nos conformarmos com o ideal.

2.7 Gravação em Áudio (recomendada)

Os líderes devem perguntar:

Nós gostaríamos de gravar ambas as sessões. Isto é para a supervisão, para que possamos nos assegurar de que os grupos estão seguindo bem e aderindo ao programa da forma como foi originalmente projetado. Alguém tem alguma questão sobre isso?

Se alguém tiver fortes reservas quanto a não ser gravado, então os líderes devem desligar o gravador. No entanto, todos que estão participando do estudo devem já ter assinado a autorização.

2.8 Definição e Origem da Aparência Ideal (20 minutos)

Líder principal: _____

Escrivão: _____

Essa parte da reunião foca na aparência ideal. Como essa sessão requer o uso de um cavalete ou quadro, um líder do grupo deve ser designado como o “escrivão”. O escrivão escreverá “Homem Perfeito” no topo do papel pregado ao cavalete ou quadro. O líder principal pode iniciar a discussão dizendo:

Nós vamos começar definindo e descrevendo a “aparência ideal” para homens na nossa sociedade, para que possamos entender exatamente o que nós estamos discutindo.

Como nos é dito que é o “homem perfeito” pela mídia de massa? Por exemplo, qual a altura dele? Como são seus braços, pernas e abdômen? Quão definido e/ou musculoso ele é? Como é seu cabelo ou sua pele? Pense em celebridades/atletas que você vê na TV, em filmes e em revistas. Nosso escrivão vai criar nossa lista do “Homem Perfeito” para nós.

Solicite respostas do grupo e peça para o escrivão registrar as respostas dos participantes no cavalete ou quadro. Note características incompatíveis. Respostas possíveis incluem:

- Definido, atlético;
- Barriga tanquinho;
- Dentes retos e brancos;
- Bronzeado;
- Ombros largos;
- Corpo bem arrumado;
- Alto Cabelos expressos/cheios;
- “Corpo de Nadador”;
- (formato de V);
- Maxilar definido;
- Pele limpa e clara, etc.

Então o homem perfeito é... [leia a lista para o grupo].

Nós chamamos este “visual”, este homem ultra definido, irrealisticamente muscular, de “aparência ideal”.

Neste momento, o escrivão deve riscar “O Homem Perfeito” e escrever “aparência ideal” (ou alternativa) no cavalete/quadro.

Líder principal: _____

O líder principal dessa seção deve continuar a discussão dizendo o seguinte:

Agora, antes de discutirmos mais o [aparência ideal/alternativa do grupo], é importante contrastar esse ideal definido e ultra musculoso com o ideal saudável, porque eles NÃO são o mesmo. Com a aparência ideal, as pessoas recorrem a medidas extremas para parecer modelos de capa de revistas [utilizar o nome de uma revista condizente com a realidade dos participantes, exemplo: Men's Health], incluindo alguns comportamentos de controle de peso não saudáveis e exercício excessivo. O objetivo da aparência ideal é alcançar um corpo ultra definido e ultra muscular só para parecer bonito, o que não é realista nem saudável.

O ideal saudável é a forma como o seu corpo único (no sentido de singular) aparenta quando você está fazendo as coisas necessárias para maximizar sua saúde física, mental e qualidade de vida no geral. Isto significa comer porções razoáveis de comidas nutritivas, exercitar em uma quantidade adequada sem ultrapassar limites, estar adequadamente envolvido nos estudos e em relacionamentos sociais, etc.

Com o ideal saudável, o objetivo é saúde, fitness, funcionalidade e longevidade. Um corpo saudável tem músculos e tecidos de gordura adequados, e pode variar baseado em fatores individuais, como a genética. O ideal saudável envolve sentir-se bem com a forma que o nosso corpo funciona e a sensação que ele nos proporciona.

Líder principal: _____

Basicamente, nós queremos esclarecer que nós NÃO estamos sugerindo que seja uma boa ideia comer quantidades enormes de comidas consideradas porcarias e não exercitar. Nós queremos que todo mundo que passa por este programa seja tão saudável, feliz e funcional quanto ele possa ser – física e mentalmente.

Então, agora que nós deixamos isso claro, vamos discutir mais a aparência ideal.

Apresente as seguintes perguntas aos membros do grupo:

Esta aparência ideal sempre foi o padrão de ouro para atratividade masculina? Em outras palavras, já houve um tempo em que o “homem perfeito” parecia diferente? [Pausa.]

Aqui estão algumas imagens de heróis de filmes de ação no decorrer do tempo. [Mostre imagens do APÊNDICE A]. Como as imagens atuais mudaram com relação às imagens do original/passado?

Tente chamar a atenção dos membros do grupo ao fato de que a imagem “ideal” difere em épocas distintas. Sinta-se livre para também incorporar exemplos relativos a como os astros de cinema mudaram suas aparências no decorrer do tempo (Cite exemplos de personagens/atores/atletas que são considerados como “corpo ideal” na atualidade)

e como a aparência ideal pode diferir entre diferentes culturas. Sinta-se livre para trazer exemplos se os membros do grupo tiverem dificuldade.

Então de onde vem essa aparência ideal?

[Se não obtiver resposta: Em outras palavras, quem ou o que começou essa ideia de como o “ideal” aparenta?]

Mídia, filmes/TV, a indústria do esporte, moda (quer que modelos sejam definidos, musculosos, de ombros largos, para que não interfiram no corte da roupa), lojas que vendem suplementos para ganho de peso (utilizar exemplos condizentes com a realidade dos participantes) e a indústria das dietas.

Então, como a aparência ideal é promovida para nós? Quem ou o que nos encoraja a ver esse tipo de corpo como “ideal”?

Respostas possíveis incluem programas de TV, esportes e propagandas relacionadas a estes, filmes, revistas, atletas, a internet e a indústria da dieta/perda de peso.

Líder principal: _____

Algun de vocês já recebeu um comentário negativo sobre o seu peso ou seu corpo de algum amigo, familiar, treinador ou parceiro? [Não pause.]

Como isso te fez sentir?

Discuta experiências pessoais dos participantes nessas áreas e impactos sobre suas emoções e autoestima.

Então, como te afeta quando outras pessoas que você conhece (homens ou mulheres) falam da aparência ideal para homens?

Como mensagens da aparência ideal da mídia impacta a forma como você se sente com relação ao seu corpo? Por exemplo, o que você pensa sobre o seu próprio corpo quando você vê uma foto do ideal de corpo para os homens em revistas [utilizar exemplos de revistas condizentes com a realidade dos participantes]. Vamos percorrer o grupo com essa pergunta. Quem gostaria de começar?

Sentir-se inadequado porque eles não se parecem com esses homens, desgostar do próprio corpo, humor negativo. Se disserem “motivação”, pergunte se alguma vez já fizeram se sentir mal.

Quanto retoques no computador ou melhoramentos em revistas, ou mesmo filmes, fazem para que suas capas/astros reflitam e perpetuem a aparência ideal?

Discuta várias formas através das quais fotos de celebridades e atletas podem ser retocadas em capas de revistas (ex: Peitoral e braços podem ser expandidos para definição, cinturas podem ser modeladas, pele suavizada, pelos removidos/adicionados, aumento de simetria), o “truque do fisiculturista” de se desidratar para fazer os músculos se sobressaírem, ou atores que passaram por algum processo de mudança para interpretar determinado personagem (utilizar exemplos que reflitam a realidade dos participantes, como Hugh Jackman em “Os Miseráveis”).

Vamos falar um pouco mais sobre isso. Como você se sente ao saber que os modelos/atletas masculinos, ou os chamados homens “perfeitos” no mundo são retocados e, em outras palavras, não são bonitos o suficiente?

O que a cultura nos diz que acontecerá se nos parecermos com a aparência ideal?

A resposta pode ser que seremos poderosos, amados, felizes, bem-sucedidos, ricos, conseguir mais parceiros, etc. Diferencie a aparência ideal do ideal saudável se eles disserem que você é mais saudável se você se conformar a aparência ideal.

Aproximar-se desse ideal realmente faz estas coisas acontecerem? Uma outra forma de pensar sobre isso é perguntar: celebridades ou atletas, que geralmente chegam o mais próximo do ideal, têm vidas perfeitas?

Lembre aos membros do grupo que atingir a aparência ideal provavelmente terá pouco impacto. Outros problemas, como abuso de substâncias, nenhum amigo verdadeiro, etc.

Através dessa sessão, os líderes precisam ter cuidado para não expressarem que tentar ser saudável é ruim – faça a distinção entre o ideal saudável e a aparência ideal (evitar obesidade e resultar em consequências para a saúde vs. lutar por uma aparência irrealista através de qualquer meio necessário).

Não descreva (ou permita que participantes discutam) os benefícios da magreza em geral ou dê a impressão de que a aparência ideal está próxima do ideal saudável (ex: é possível estar dentro da faixa de peso saudável, mas não cumprir com os padrões do ideal ultra definido e musculoso). Assegure-se de que os participantes saibam que os líderes querem que eles sejam saudáveis. Em outras palavras, o objetivo não é trocar a busca pelo ideal cultural pelo consumo desregrado de hambúrgueres, comer mal e nunca se exercitar. Ao contrário, os participantes devem se esforçar para viverem estilos de vida saudáveis e balanceados (uma dieta saudável com luxos ocasionais e exercícios regulares não extremos) e aceitar os corpos que têm quando estão saudáveis.

2.9 Custos Associados à Busca pela Aparência Ideal (35 minutos)

Líder principal: _____

Neste ponto da sessão, envolva todo o grupo em uma discussão sobre os custos da busca pela aparência ideal. Onde há linhas brancas, líderes do grupo devem preencher em nome da comunidade às quais eles pertencem e que estão desenvolvendo o programa (ex: clube, universidade). O líder principal deve usar o seguinte exemplo de diálogo:

Nós discutimos a aparência ideal e de onde ela vem – agora vamos falar sobre os custos envolvidos com este ideal. Nós gostaríamos que vocês tirassem 10 minutos para pensar em uma lista dos custos de buscar a aparência ideal. Favor

pensar primeiramente sobre os custos ao homem individual que tenta buscar a aparência ideal.

Depois, quando você não conseguir mais pensar em ideias, pense sobre os custos coletivos para nossa comunidade aqui na _____ [citar o nome da comunidade, universidade, clube, associação ou contexto em que está sendo desenvolvido o programa] se nós tentarmos buscar a aparência ideal. Quais são os custos para nós como um grupo? Por favor, tente pensar no máximo de custos que você conseguir, e use todo o tempo que daremos para pensar.

E, só para esclarecer, “custos” não têm que ser monetários. Eles podem ser qualquer tipo de custos (tempo, oportunidade, qualidade de vida, relacionado à saúde, etc.).

Instrua os membros a usarem o formulário de “Custos da Aparência Ideal” no caderno de atividades. Permita em torno de 10 minutos para esse exercício. Quando eles tiverem completado suas listas, percorra o grupo e peça aos membros para compartilhar suas ideias.

Agora vamos percorrer o grupo e pedir para que todos descrevam 2 custos individuais que escreveram. Nosso escrivão vai colocá-los no quadro para nós.

Possíveis respostas são autoestima baixa/negativa, sentir-se mal com o próprio corpo e consigo mesmo, depressão, ansiedade, técnicas não saudáveis de manutenção do peso, uso de esteroides, lesões físicas, estresse, altos custos monetários, custos acadêmicos, menos tempo para passar com amigos, família, relacionamentos, etc. Um outro custo é que, quando as pessoas se sentem mal com o próprio corpo, eles são menos propensos a fazer coisas que o ajudem a ser saudáveis, como exercitar-se regularmente e se alimentar de dietas bem balanceadas.

Se não for mencionado: E quanto a não pensar no nosso corpo como funcional?

Tente provocar respostas sobre funcionalidade (ex: bíceps fortes ajudam a levantar/segurar/trabalhar com coisas, e não servem apenas para parecer muito forte em uma camiseta. Trabalhar apenas no sentido da aparência ideal elimina a ideia de que nossos corpos foram feitos para serem utilizados/funcionais).

Quais outras ideias você tem para o homem como indivíduo ou mesmo nós como um grupo de homens na _____ [citar o nome da comunidade, universidade, clube, associação ou contexto em que está sendo desenvolvido o programa] como um todo?

Ressalte que isso pode tirar tempo de buscas valiosas, criar uma atmosfera negativa e promover uma competição ao invés de um trabalho em equipe. Pode também colocar pressão em outros homens para também buscarem a aparência ideal, pode servir de modelo para obsessões com a aparência ideal para adolescentes que ainda estão crescendo, etc.

Se tantos homens estão lidando com esses problemas, então qual o custo para a sociedade?

Coloque a lista no quadro. Aumento de custos com saúde mental, promover a cultura do descontentamento. Compromete a habilidade dos homens de contribuírem com a sociedade o quanto podem e os impede de levarem vidas plenas e saudáveis.

Então quem se beneficia da aparência ideal? Em outras palavras, quem faz dinheiro com a aparência ideal?

Possíveis respostas incluem a mídia, a indústria da moda, a indústria do esporte e a indústria da dieta/perda de peso.

Você é uma das pessoas que se beneficiam da aparência ideal? Em outras palavras, você está ficando rico com a aparência ideal?

Você é o fundador de uma nova proteína ou um suplemento de aumento muscular? O fundador de uma rotina de treinos intensos para um rápido crescimento muscular (cite exemplos de programas de treinamento famosos para realidade dos participantes, como pessoas com um grande número de seguidores no Instagram, Twitter, Youtube e outros)?

Então, levando em consideração todos estes custos, faz sentido tentar parecer com a aparência ideal?

Não!

Vamos percorrer o grupo para que cada um de nós possa apresentar um depoimento sobre por que buscar a aparência ideal não faz sentido. Pode ser tão simples quanto dizer “é impossível de alcançar” ou “os custos são altos demais” ou qualquer parte da nossa discussão se encaixa melhor com o porquê você acha que buscar a aparência ideal (vs. o ideal saudável) é problemático para você.

Assegure-se de que cada participante critique publicamente a aparência ideal neste estágio (e em qualquer outro momento possível).

2.10 Exercício do Desafio Verbal (15 minutos)

Líder principal: _____

Agora nós gostaríamos de pedir a vocês um tipo diferente de exercício. Pense em cinco exemplos de sua vida real sobre pressões para ser ultra definido e musculoso com os quais você já se deparou. Pense sobre como você respondeu à pressão à época, e depois pense em alguns desafios verbais para estas pressões, ou em outras palavras, formas nas quais você gostaria de ter respondido àquela pressão para indicar que você não concorda com a aparência ideal.

Então, primeiramente, vamos tentar alguns exemplos para que possamos estar todos juntos. Por exemplo, talvez um amigo disse que ele pensava que só homens com barriga de tanquinho deveriam ser vistos em roupa de banho.

Como você poderia responder para mostrar que não concorda com a aparência ideal e que pensa que esses tipos de comentários não são saudáveis? Vamos pensar em pelo menos duas boas respostas. Então, o que você poderia dizer a ele? [*Pegue apenas 1-2 respostas.*]

Pegue respostas aqui. Identifique uma resposta que desafia o ideal mesomórfico, ou dê uma como modelo, se necessário.

Ou, como um outro exemplo, às vezes, nós colocamos pressão sobre nós mesmos para nos conformarmos a aparência ideal. Por exemplo, após olhar no espelho ou comparar si mesmo a outros homens que são mais definidos ou mais musculosos do que você, pensar “Eu realmente deveria perder peso” ou “eu realmente deveria treinar mais”, o que você poderia dizer a si mesmo como um desafio verbal? [Pegue apenas um exemplo.]

Nós queremos enfatizar que os desafios verbais não refletem como você realmente respondeu às pressões no passado, mas como você idealmente responderia agora.

Pegue as respostas dos participantes. Mencione aos membros do grupo o formulário do “Desafio Verbal” do caderno de atividades e peça para que escrevam os exemplos de vezes nas quais eles se sentiram pressionados a buscarem a aparência ideal.

Favor demorar alguns minutos para escrever seus exemplos pessoais de um momento em que você se sentiu pressionado a buscar a aparência ideal. Depois escreva a forma que você responderia agora, dado o que nós discutimos hoje. Além disso, nós queremos que as respostas ideais sejam algo que vocês se sentem confortáveis de dizer na vida real; então, por favor, expresse com suas próprias palavras.

Líder principal: _____

Agora nós vamos percorrer o grupo para que cada um de nós possa compartilhar um dos nossos exemplos. Você talvez ache mais fácil nos dizer o que aconteceu e então dizer, “Mas o que eu diria agora nessa situação é...” Eu vou começar.

Percorra o grupo e peça a cada pessoa para compartilhar um de seus exemplos. O líder principal pode ser modelo para os participantes falando sobre uma de suas próprias experiências. Oferecer o primeiro exemplo é de grande ajuda, porque muitas pessoas acham esse exercício confuso. Se alguém tiver dificuldade de pensar em um desafio verbal para sua situação que rejeite a aparência ideal, peça ao grupo para ajudar. Se outro membro do grupo der uma boa resposta, peça ao participante que está tendo problema para repetir esta resposta; em seguida, peça para ele pensar uma resposta com suas próprias palavras ou modificar a resposta para adequar ao seu próprio estilo.

2.11 Desafiando Comentários Negativos Sobre o Corpo (15 minutos)

Líder principal: _____

Nós passamos muito tempo discutindo pressões óbvias para ser ultra definido e musculoso que encontramos regularmente na mídia, entre amigos, treinadores e

familiares. No entanto, às vezes nós colocamos a nós e a outros sob pressão para tentar atingir esse ideal. Frequentemente nós não percebemos algumas das mais sutis formas nas quais a aparência ideal é perpetuada.

Você consegue pensar em algumas maneiras que você (ou outros) possam promover a aparência ideal sem pensar nisso?

Possíveis respostas incluem comentar sobre o que e o quanto você está comendo, reclamar sobre o seu corpo, falar sobre o corpo de amigos ou comentar sobre o corpo de desconhecidos, e falar sobre celebridades/atletas que são muito definidos e musculosos ou parecem ter ganhado peso.

No seu caderno de atividades há uma lista de afirmações negativas que homens podem fazer sobre seus corpos. Chama-se “Lista de Comentários Negativos sobre o Corpo”. Favor demorar um momento para ler as afirmações a você mesmo.

Lista de Comentários Negativos sobre o Corpo	
1. Cara, por que ele vestiu aquela camiseta? Olha só os “seios” dele. 2. Bela barriga de cerveja. 3. Mano, seus braços estão massa! O que você está tomando? 4. Você não vai “pegar mulher” se não perder uns quilos. 5. Eu preciso ganhar corpo/levantar peso. 6. Eu odeio meus braços; eles são tão pequenos/magrelas. 7. Cara, você se acha gordo? Olha para mim. 8. Ninguém quer namorar o cara careca.	9. Ele não deveria ter pulado o dia de treino de perna. 10. Se você comesse porções menores/malhasse mais, você não seria tão gordo. 11. Eu sou muito gordo para ir sem camisa. 12. Você sequer levanta peso, mano? 13. Eu daria qualquer coisa para ter um abdômen tanquinho. 14. Mano, seus braços parecem fracos. 15. Eu não consigo parar de treinar até que eu tenha um abdômen tanquinho. 16. Eu não gosto do quão alto/baixo eu sou. 17. Aquele menino tem pernas de frango.

Líder principal: _____

Como esses comentários nesta lista perpetuam a aparência ideal? Se você quiser identificar um comentário específico sobre o corpo, favor usar o número.

As afirmações encorajam a ideia de que parecer perfeitamente sarado e tonificado é mais atraente e promovem comentários negativos sobre o corpo.

Como seus pensamentos sobre o seu corpo mudariam se você parasse de falar dessa forma? [Pausa]

Se você parasse de fazer os comentários nesta lista, como isso impactaria os outros ao seu redor? [Pausa]

Agora, nós gostaríamos de jogar um minijogo de dramatização (role-play) para praticar nossas respostas aos comentários sobre o corpo. Eu direi um comentário negativo sobre o corpo a cada um, e vocês têm que responder de uma forma que demonstre sua desaprovação ao meu comentário.

Nós vamos percorrer o grupo duas vezes. Vamos lá...

2.12 Desafio Comportamental (10 minutos)

Líder principal: _____

Há coisas que você gostaria de fazer, mas não faz por causa de preocupações com sua imagem corporal? Antes de eu iniciar este programa, minha preocupação era _____ [ex: usar certas roupas, ir a lugares específicos, etc.]. Vamos percorrer o grupo para que todos possamos compartilhar uma coisa que nós evitamos por causa de preocupações com a imagem corporal. Quem gostaria de começar?

Você está disposto a fazer um experimento para ajudá-lo a se sentir melhor em relação ao seu corpo?

Consiga que eles digam sim através de acenos com a cabeça ou um sim geral.

Nós gostaríamos de desafiá-los a fazer algo que você atualmente não faz por causa de preocupações com a imagem corporal. Fazer isso deve aumentar sua confiança e ajudar a desmentir suas preocupações sobre a imagem corporal.

Deixe-me dar alguns exemplos para vocês considerarem [certifique-se de ler a lista inteira]:

- Sair de short ou ir para a escola de short;
- Ir para a piscina com roupa de banho, sem camiseta;
- Exercitar em público usando roupas justas para se exercitar;
- Usar uma roupa justa para sair em público;
- Ir à academia;
- Treinar usando shorts, mas sem camiseta;
- Usar regata em público;
- Não gastar tempo arrumando ou estilizando seu cabelo de manhã.
- Mostrar partes do seu corpo, como seus braços, que você tem tendência de cobrir. (um outro exemplo seria usar uma camisa de manga comprida para esconder uma cicatriz);
- Pare de conferir o espelho ou o corpo. Se você confere o espelho ou o corpo constantemente para se certificar de que está bom, cubra todos os espelhos de onde você mora, ou se você frequentemente confere outra parte do corpo (como seu abdômen), então parece de fazer isso;

[Nota: Talvez precise explicar que podem usar o espelho para se barbear, etc. Nós queremos limitar as checagens do corpo/aparência.]

Vocês prometem fazer isso pelo menos duas vezes na próxima semana?

Consiga pelo menos que eles concordem com a cabeça.

Ótimo. Nós gostaríamos que cada um de vocês fizesse esse desafio e que nos contem durante a próxima sessão como foi. Por favor, leve um momento para pensar em algo que você gostaria de fazer, mas evitou antes e escreva no seu caderno de atividades.

Agora, vamos percorrer o grupo e rapidamente compartilhar nossos planos para que possamos nos responsabilizar uns aos outros durante a semana. Eu vou fazer a atividade que eu fiz quando participei do grupo originalmente, porque eu acho de grande ajuda continuar com essas coisas, já que as mensagens da aparência ideal estão constantemente ao nosso redor. Então, eu começo...

2.13 Exercícios para Casa (5 minutos)

Líder principal: _____

Agora que nós começamos a discutir os custos da aparência ideal, nós gostaríamos de pedir a vocês que escrevessem um e-mail a um garoto que acabou de entrar no Ensino Médio (primo, irmão, uma versão mais jovem de você mesmo), e que está lutando com sua imagem corporal, sobre os custos associados às tentativas de se parecer com a aparência ideal.

Pense em quantos custos você conseguir e sinta-se à vontade para trabalhar com outras pessoas para ter ideias.

Por favor, traga este e-mail à nossa próxima reunião para que você possa compartilhar suas anotações com o grupo e possamos discutir nossas ideias sobre escrever essas cartas. Eu encorajo vocês a fazerem este exercício porque [faça um depoimento do motivo pelo qual você achou benéfico]. Na verdade, por termos achado tão benéfico anteriormente, cada um de nós também vai escrever suas próprias anotações essa semana para compartilhar com o grupo.

Líder principal: _____

Finalmente, nós gostaríamos de pedir para vocês se posicionarem de frente a um espelho com o mínimo de roupa possível, e escreverem pelo menos 15 qualidades positivas no Exercício do Espelho da folha de exercício do caderno de atividades. Elas incluem qualidades físicas, emocionais, intelectuais e sociais.

Nós sabemos que pode ser difícil, mas favor certificar-se de incluir pelo menos alguns atributos físicos. Não se esqueça de que às vezes nós gostamos de partes do corpo por causa de como elas aparentam, mas outras vezes gostamos delas pelo que elas nos permitem fazer.

Por exemplo, você pode dizer, “Eu gosto de jogar basquete, e eu gosto que minhas pernas me ajudam a pular alto/correr pela quadra” ou “Eu gosto dos meus

braços porque eles me ajudam a carregar objetos pesados”. Você talvez goste também do seu senso de humor, intelecto, generosidade, atletismo, etc.

Esse exercício pode ser difícil inicialmente e parecer bobo, mas persevere nele, porque é importante reconhecer cada uma dessas áreas sobre você mesmo. Se você tiver dificuldade de pensar em 15 ideias, pense nas qualidades que outras pessoas já te disseram no passado. Participantes anteriores acharam esse exercício muito importante. Além disso, nós recomendamos que você vista algo que realmente te permita ver seu corpo durante o exercício para que você possa conectar a aparência do seu corpo com todos os aspectos que você gosta em si.

Novamente, complete esse exercício, pois ele é muito importante. Quando eu fiz esse exercício, eu realmente curti, porque [faça um depoimento aqui para encorajar os participantes a completar este exercício]. Nós também vamos fazer este exercício, pois é realmente de grande ajuda.

Favor trazer o seu caderno de atividades e a lista de qualidades na próxima semana para que possamos compartilhar alguns itens com o grupo.

Líder principal: _____

Então, alguém pode resumir as três atividades para nós em suas próprias palavras?

Três tarefas: Desafio Comportamental, E-mail para um aluno do Ensino Médio e Exercício do Espelho.

Experiências mostram que as pessoas conseguem usufruir mais do programa quando eles realizam os exercícios da melhor forma que podem. Vocês acham que isso pode ser feito?

Além disso, nós queremos que esses exercícios sejam envolventes, bem como provocadores. Então, sintam-se à vontade para falar sobre eles com os outros entre as sessões.

2.14 Finalizando a Sessão

Líder principal: _____

O líder principal nessa seção deve usar os seguintes diálogos-modelo para fechar a sessão de hoje:

Nós gostamos de terminar as sessões dando a cada um a chance de falar uma última coisa. Pode ser algo que “funcionou para você” nesta sessão, ou algo que “atingiu o objetivo”, algo que você gostou, algo que você não teve a oportunidade de dizer, mas queria, basicamente qualquer coisa... Eu começo...

Escolha um membro do grupo para começar e depois dê a volta no grupo. Todos os líderes de grupo devem fazer comentários também. Termine a sessão agradecendo os

membros do grupo por terem vindo e deixando todos saberem que você está ansioso para vê-los na próxima reunião.

Isso é tudo, pessoal! Obrigado por virem. Estamos ansiosos para vê-los na próxima semana!

3 | SEGUNDA SESSÃO

3.1 Visão Geral

O foco da Sessão 2 é revisar os materiais discutidos na sessão anterior e discutir reações das tarefas de casa. Adicionalmente, essa sessão envolve os participantes em simulações para listar afirmações ativas contra a aparência ideal.

Líder principal: _____

Obrigado por terem vindo à sessão 2!

Antes de começarmos a falar sobre os exercícios que fizemos durante a semana, vamos percorrer o grupo novamente para que cada um de nós possa dizer que está disposto a participar novamente essa semana. Eu começo...

3.2 Materiais Necessários

- Cavalete ou quadro com pincel e apagador;
- Cópia do caderno de atividades do participante.

3.3 Descrição

- Atividades para casa (Exercício do espelho, E-mail para um amigo do Ensino Médio e Desafio Comportamental);
- Envolver em atividades de dramatização (*role-play*);
- Introduzir e pedir participantes para completarem a lista do Top 10;
- Pressões futuras para ser definido e musculoso;
- Respostas rápidas;
- Envolver participantes no desafio final para encorajar comentários positivos sobre o corpo;
- Encerre a sessão.

3.4 E-mail (25 minutos)

Na semana passado nós perguntamos se vocês estariam dispostos a escrever um e-mail a um garoto que estivesse entrando no Ensino Médio sobre os custos de tentar parecer com a aparência ideal.

Nós agora vamos percorrer o grupo para que cada um de nós possa compartilhar nossas anotações com o resto do grupo. [Se vocês quiserem, nós podemos te filmar com o seu próprio telefone para você postar no YouTube, Facebook, etc.]

Eu começo... [e _____ vai me filmar...]

Nota: Certifique-se, se eles estiverem sendo gravados, de não incluir mais ninguém no vídeo.

Eu estou realmente impressionado com a consideração de suas notas. [Fale mais sobre o esforço que as pessoas dispenderam para fazer esta atividade, a criatividade, etc.]. Ótimo trabalho!

3.5 Desafio Comportamental (10 minutos)

Líder principal: _____

Na semana passada nós também pedimos a vocês para fazerem algo que vocês normalmente não fazem por causa de preocupações com o seu corpo.

Vamos percorrer o grupo e descrever o que cada um de vocês fez e como foi. Vocês acharam o exercício útil? O que vocês aprenderam?

Eu começo... [*modele uma “resposta de enfrentamento” com detalhes*]

Peça para cada participante discutir suas experiências. Se algum participante não fez o exercício, pergunte sobre as dificuldades que encontrou. Peça aos membros do grupo que conseguiram fazer o exercício para discutirem qualquer barreira que tiveram que superar e como as superaram. Como eles podem superá-las na próxima semana? Há algo que possam fazer para torná-las mais fáceis?

Todos vocês fizeram um excelente trabalho e nós estamos realmente gratos que vocês estavam dispostos a tentar algo novo. Como vocês provavelmente repararam, foi desafiador completar o exercício no início, mas fica mais fácil à medida que você vai se envolvendo nesses desafios. Por esta razão, nós encorajamos vocês a continuarem a desafiar suas preocupações com o corpo.

3.6 Revisão do Exercício do Espelho (10 minutos)

Líder principal: _____

O outro exercício que pedimos para vocês fazerem foi olhar para o espelho e listar algumas de suas qualidades positivas.

O que vocês pensaram ou como vocês se sentiram quando fizeram esse exercício? [*Percorra o grupo e obtenha o sentimento geral.*]

Por que tantos de nós acharam tão difícil elogiar a nós mesmos? [*Consiga uma resposta geral.*]

Parece que alguns dos motivos pelos quais temos dificuldade de nos elogiarmos é que pode parecer arrogante. Como podemos ensinar jovens meninos que há uma diferença entre confiança e arrogância, e que ser confiante é bom?

Agora nós vamos percorrer o grupo para que cada um possa falar um aspecto de nós mesmos com o qual estamos satisfeitos. Se vocês puderem, tente escolher os aspectos mais difíceis em comparação com os mais fáceis. Por exemplo, se você gosta dos seus olhos e de suas pernas, vá em frente e diga “Eu gosto de minhas pernas” porque nós conseguiremos usufruir mais dessa atividade desta forma. Eu começo. Eu gosto do meu...

Ok! Agora vamos fazer isso de novo. Se você deu uma característica física da última vez, dê uma emocional dessa vez. E se você deu uma qualidade emocional da última vez, dê uma física dessa vez. Quem quer começar essa rodada?

Peça aos participantes para compartilharem algumas das qualidades que eles listaram. Sempre que possível, os líderes do grupo devem modelar compartilhando um aspecto físico que seja mais central da aparência ideal.

Desencoraje afirmações “qualificativas” (ex: “Eu gostaria dos meus braços se...” ou “Eu acho que minha barriga não é tão horrível”). Se eles derem uma, diga “Ok, você pode me dar mais uma afirmação que seja completamente positiva?”

Por que vocês acham que esse exercício nos ajuda? [*Pause e consiga respostas*]

Ok! Agora vamos praticar mais formas de resistir a aparência ideal.

3.7 Dramatização (role-plays) para Desencorajar a Busca pela Aparência Ideal (25 minutos)

Líder principal: _____

Os líderes do grupo vão assumir os papéis de um comedor compulsivo, de uma pessoa que faz dietas extremas e de um usuário de esteroides/que treina muito. Divida os participantes em pequenos grupos e diga-lhes os papéis que os líderes vão assumir para que os grupos possam desenvolver suas “estratégias”. Cada grupo desafiará cada líder por cerca de 3-5 minutos. Em outras palavras, alterne os líderes do grupo até que cada grupo tenha desafiado cada líder. O objetivo é tentar dissuadir o personagem de buscar a aparência ideal. Os líderes devem tentar repetir qualquer comentário pró- aparência ideal feito pelos participantes. Ao maior grau possível, os líderes devem focar em fazer afirmações sobre a aparência ideal (ao invés de argumentar que dieta ou exercícios são

saudáveis). Não frustrar demais os participantes, reconheça quando um argumento feito pelos participantes é uma “boa questão”. Os líderes do grupo também devem direcionar afirmações específicas para participantes que estão quietos. Por exemplo, diga “Marcos, você não acha que eu estou certo sobre...” Não tem problema fazer isso ficar divertido com os líderes exagerando nos personagens e sendo muito extremos na busca pela aparência ideal. Isso dará aos participantes um contraste fácil para argumentar.

Líder principal: _____

Agora nós gostaríamos de jogar alguns jogos de dramatização (role-play). Cada um de nós vai interpretar uma pessoa que é obcecada com a busca pela aparência ideal, e o seu trabalho vai ser convencer cada um de nós de que não devemos buscar a aparência ideal, e explicar o porquê de ser uma má ideia. Sinta-se à vontade para usar qualquer informação mencionada anteriormente nas discussões. Nós daremos aos grupos 5 minutos para montar sua estratégia para cada dramatização.

Líder principal: _____

Eu serei o cara que odeia tanto o próprio corpo que está perdendo a motivação para se cuidar. Eu não vou à academia ou treinar porque meu corpo me envergonha e eu odeio sair em público. Então, eu passo a maior parte do meu tempo sozinho em casa ou online, comendo pizza descontroladamente e bebendo cerveja sozinho. Nos últimos meses, eu ganhei 22kg, o que me fez sentir ainda mais desgosto de mim mesmo, e eu me afastei quase completamente dos meus amigos.

Líder principal: _____

Eu serei o cara que só come uma refeição por dia para que possa reduzir peso para entrar na classe de peso para minha próxima luta. Atualmente, eu como apenas 600 calorias por dia e evito estar próximo de comida o resto do tempo. Eu também eliminei “lanchinhos” e sobremesas da minha dieta. Mesmo assim, eu ainda acho que muitas partes do meu corpo, como minha barriga, são grandes demais. Se eu ganhar mesmo que uma pequena quantidade de peso, eu começo a surtar e pensar que minha carreira de lutador está acabada.

Líder principal: _____

Nós dois seremos o cara que segue uma dieta de muita proteína/sem carboidrato e vai à academia todo dia porque queremos “crescer” e “ficar firme” e diminuir a porcentagem de gordura corporal. Nós treinamos 4 horas por dia, 7 dias por semana, mesmo quando estamos machucados ou doentes. Nós achamos que, se perdemos mesmo que um só dia de treino, nós perderemos músculo e ganharemos peso. Nossos amigos mencionaram recentemente que notaram que nossa pele parece

um pouco amarela e nós temos tido problemas de mau hálito. Nós também temos reclamado bastante sobre estarmos muito cansados e nossos amigos notaram que nos tornamos mais irritáveis do que o normal.

Cada pequeno grupo agora vai para lados opostos da sala para preparar suas respostas para cada dramatização. Vamos agora nos dividir em dois (três) grupos menores. Grupo 1 vá para lá, grupo 2...

Determine os grupos de forma que pessoas quietas sejam colocadas umas com as outras e pessoas falantes sejam colocadas juntas (para certificar-se de que todos tenham uma chance de falar). Mande os grupos para partes diferentes da sala. Depois que os grupos tiverem 5 minutos para se prepararem, os líderes se separam de forma que haja um líder de grupo com cada subgrupo para fazer a dramatização. Os líderes se alternam em cada grupo para que cada grupo complete a dramatização com cada exemplo. Complete as dramatizações e reúna o grupo novamente.

Líder principal: _____

O líder principal para esta seção deve usar o seguinte diálogo para revisar os exercícios de dramatização.

O que vocês acharam dessa dramatização?

Todos os líderes de grupo devem certificar-se de encorajar os participantes a falarem sobre como se sentiram ao ouvirem a si próprios dizerem as coisas que disseram durante as simulações.

Como vocês acham que pode ser benéfico para vocês desafiarem as pessoas quando elas fizerem algum comentário sobre a aparência ideal?

Promova discussões sobre por que é útil se pronunciar contra a pressão de confirmar a aparência ideal. Deixe os participantes pensarem em argumentos.

3.8 Lista do Top 10 (20 minutos)

Líder principal: _____

Escrivão: _____

Nós falamos sobre formas de resistir a comentários sobre o nosso próprio corpo e o corpo de outras pessoas ao nosso redor. Agora vamos somar a essas ideias trazendo nossa discussão de volta a aparência ideal perpetuada pela nossa sociedade.

Nós gostaríamos que vocês fizessem uma lista das 10 coisas que os homens podem fazer como indivíduos para resistir a aparência ideal/promover o ideal saudável. Pense em nossa primeira sessão, e lembre como nós discutimos sobre a aparência ideal e as formas como os homens se sentem pressionados para buscar a

aparência ideal na nossa sociedade hoje em dia. O que você pode evitar, dizer, fazer ou aprender para lutar contra esse ideal? [Não pause.]

Grave sua lista no formulário “Lista Top 10” no caderno de atividades. Podemos nos referir a esse exercício como “ativismo corporal”. Nós vamos dar entre 5 e 10 minutos para vocês fazerem isso.

Mostre aos participantes a folha da “Lista Top 10” no caderno de atividades. Dê-lhes tempo amplo para completar suas listas. Durante a sessão seguinte, os líderes de grupo precisam assumir o papel de ativistas. Perguntem-se a vocês mesmos e aos membros do grupo o que pode ser feito para resistir a aparência ideal. Encoraje um ao outro a realmente se engajar ao ativismo corporal.

Cada um de vocês pode compartilhar três itens de suas listas? Vamos percorrer o grupo e nós começaremos a fazer uma lista no quadro de coisas que cada um de nós pode fazer individualmente para sermos “ativistas do corpo”.

Escolha alguém do grupo para começar e depois percorra o grupo. O líder do grupo que está agindo como escrivão deve registrar as respostas no quadro. Após todos terem contribuído, o líder principal deve continuar discutindo, dizendo:

O que nós faremos agora é colocar isto de volta no contexto de [comunidade universitária]. Se nós tivermos que agir sozinhos, pode ser mais difícil fazer uma mudança. Então, nós vamos adicionar a esta lista algumas coisas que grupos de homens podem fazer na nossa universidade para lutar contra a aparência ideal e promover o ideal saudável. Nós talvez chamemos isto de “ativismo corporal da _____ [citar o nome da comunidade, universidade, clube, associação ou contexto em que está sendo desenvolvido o programa]”.

Então como podemos fazer o Ativismo Corporal coletivamente para encorajar num alcance de todo o campus.

Permita tempo aos participantes para responderem.

Nós gostaríamos que todos escolhessem dois atos do Ativismo Corporal da nossa lista mestre ou de nossas listas pessoais que possamos fazer na próxima semana. Nós vamos criar um e-mail [ou outro veículo de comunicação condizente com a realidade dos participantes] para que vocês possam nos dizer como estão indo. Vocês todos estariam dispostos a fazer isto?

[**Se as pessoas parecerem ter dificuldade com ideias, leia a lista seguinte. Se o grupo pensar em uma boa lista para atividades do Ativismo Corporal, então você não precisa ler a lista seguinte.]**

Por exemplo, além dos itens na nossa lista no quadro, você pode:

1. Postar uma foto ou um artigo chamando atenção aos problemas da imagem corporal masculina usando uma hashtag como #MaisDoQueMusculos ou alguma outra coisa de sua escolha;

2. Faça um vídeo sobre “Coisas que as Pessoas Dizem” sobre preocupações com a imagem corporal e ponha no YouTube;
3. Pendure panfletos com fatos sobre a imagem corporal masculina pelo *campus*;
4. Escreva para uma revista, propaganda ou empresa de suplementos sobre um anúncio específico que seja pró-aparência ideal e explique o porquê de você ter um problema com isso;
5. Pare de comprar revistas ou de apoiar a mídia que promove a “aparência ideal”.

*[****Leia o seguinte mesmo que você tenha lido a lista acima.]*

Vamos percorrer o grupo para que cada um de nós possa dizer quais duas atividades vamos fazer nas próximas duas semanas. Nós vamos criar um e-mail [ou outro veículo de comunicação condizente com a realidade dos participantes] para que nós todos possamos compartilhar o que nós fizemos. Quem gostaria de começar?

Líderes de grupo devem mandar uma lista de e-mail ou algo parecido para que todos possam compartilhar sua atividade de ativismo de imagem corporal. Certifique-se de que todos os e-mails dos participantes sejam Cco (com cópia oculta).

3.9 Pressões Futuras para ser Definido e Musculoso (10 minutos)

Líder principal: _____

Muitas vezes é grande ajuda pensar previamente em como responder a futuras pressões para se conformar com a aparência ideal para que você esteja preparado para lidar com essas pressões quando elas aparecerem.

Então, cada pessoa consegue pensar em um exemplo de uma pressão futura para ser ultra definido e musculoso que pode surgir? Podem ser de um futuro em curto prazo ou em longo prazo...

[Exemplos: semana do saco cheio, envelhecer/metabolismo mais lento, ir à praia/piscina, ver familiares ou velhos amigos, reunião dos antigos colegas de escola, casamentos, encontros amorosos, eventos das irmandades, ler capas de revistas promovendo a aparência ideal]

Se o grupo estiver ansioso para dar respostas gerais, deixe-os fazê-lo. Se não, siga para o roteiro abaixo.

Agora nós vamos focar em como você planeja responder a estas questões.

Nós vamos percorrer o grupo nesta atividade. Cada um de nós vai descrever dois exemplos de pressões futuras e como responder a cada uma delas. Se você estiver travado, nós ajudaremos a pensar em ideias. Quem gostaria de começar?

3.10 Respostas Rápidas para Afirmações sobre a Aparência Ideal (10 minutos)

Líder principal: _____

Na semana passada nós praticamos respostas para afirmações diretas sobre comentários sobre o corpo. Por ser desafiante de fazer no mundo real, nós pensamos que todos precisamos de mais prática para desafiar essas afirmações com respostas rápidas. O objetivo de vocês é simplesmente atrapalhar a conversa negativa sobre o corpo. Vocês talvez possam fazer isso apontando um custo da busca pela aparência ideal ou apenas encerrando a conversa de uma vez.

Eu farei uma afirmação para cada um de vocês e seu trabalho será dar uma resposta que mostre forte desacordo com minha afirmação. Depois, eu darei outra chance para praticarmos com outra afirmação. Então cada pessoa terá duas afirmações diferentes da “aparência ideal”. Quem quer começar?

O líder deve percorrer o grupo e dizer uma afirmação para cada pessoa, até que todo mundo tenha ido duas vezes.

Amostra de Afirmações (você pode inventar outras se quiser)

- Cara, eu tenho umas pílulas que ajudam a ficar muito grande. Você quer?
- Cara, se você parasse de comer carboidrato, você perderia mais peso
- Minha vida seria tão melhor se eu parecesse o _____ [citar um ator, atleta ou modelo famoso].
- Eu gostaria de parecer mais atlético/definido.
- _____ [citar um nome de pessoa comum em sua realidade] ganhou mesmo uns quilinhos durante as festas de fim de ano.
- Só caras musculosos conseguem namoradas.
- Eu não posso usar roupa de banho porque não quero que as pessoas vejam minha “barriga de cerveja”.
- Homens gordos são nojentos.
- Cara, olha aquela “baleia” ali.
- Você não acha aquele cara magrelo?
- Só caras definidos conseguem garotas.
- Você viu como o The Rock estava sarado naquele filme? Cara, eu preciso conseguir aquele plano de treino!
- Eu não posso parar de levantar peso senão meus músculos vão virar gordura.
- Caras magrelos não são masculinos.
- Homens de verdade têm músculos.

- **Eu odeio tanto o meu corpo – Eu só queria poder acordar em um corpo diferente.**
- **Meu irmão me disse que eu preciso perder uns quilos.**
- **Meu técnico me disse que eu tenho que perder 10kg e mudar para a classe de peso para minha competição de luta desse fim de semana.**

3.11 Exercício do Desafio Final (5 minutos)

Líder principal: _____

O líder principal para essa parte da sessão deve introduzir o exercício do desafio final como segue:

Como nós estamos chegando ao final de nossas sessões, gostaríamos de encorajá-los a continuar a desafiar algumas de suas preocupações com o corpo. Uma parte de fazer isso é conversar sobre os seus corpos de forma acolhedora, ao invés de negativa. Procure no seu caderno de atividades uma lista de exemplos para te ajudar a começar.

Leve os participantes ao formulário do “Exercício do Desafio Final” no caderno de atividades. Dê aos membros do grupo algumas ideias para ajudá-los a começar.

- 1. Escolha um amigo ou familiar e discuta regularmente uma coisa que você goste sobre você mesmo.**
- 2. Escolha um amigo para fazer um pacto para evitar conversa negativa sobre o corpo. Quando você pegar seu amigo falando negativamente sobre o corpo, lembre-o do pacto.**
- 3. Na próxima vez que alguém te fizer um elogio, ao invés de contestar (“Não...”), pratique respirar fundo e dizer “obrigado”.**
- 4. Faça o exercício do espelho uma vez por semana.** **5. Faça o compromisso de acabar com as reclamações sobre o seu corpo, como “Meus braços são muito pequenos” ou “Eu odeio minha barriga, panturrilha, pernas, etc.”. Quando você se pegar fazendo isso, corrija-se dizendo duas coisas positivas sobre aquela parte do corpo. Um exemplo: “Eu estou muito feliz por minha perna ter me levado ao treino hoje”.**
- 6. Poste um artigo chamando atenção para problemas com a imagem corporal para homens no Facebook ou alguma outra rede social.**
- 7. Escreva um diário com todas as coisas boas que o seu corpo te permite fazer (ex: fazer uma longa trilha, jogar basquete bem, etc.)**

Cada um de vocês pode escolher um desses e fazê-lo durante a próxima semana, e nos enviar um e-mail [ou outro veículo de comunicação condizente com a realidade dos participantes] contando como foi?

Consiga confirmações.

Peça para que cada participante indique qual exercício ele está disposto a fazer durante a próxima semana.

Líder principal: _____

Nós gostamos de terminar as sessões dando a alguém a chance de dizer uma última coisa. Pode ser algo que você gostou, aprendeu, algo que você não pôde dizer, mas queria ter dito, reflexões, basicamente qualquer coisa... Eu começo. O que eu realmente gostei sobre este grupo...

4 | OBSERVAÇÕES

Você pode usar esse espaço fornecido nas páginas a seguir para registrar anotações ou qualquer informação importante sobre o programa que você queira consultar posteriormente. Você também pode usar essas páginas para anotar ideias sobre como melhorar o grupo e suas habilidades.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.