

# CADERNO DE ATIVIDADES DO *BODY PROJECT*: *MORE THAN MUSCLES*

---

## O Corpo em Questão: Mais do que Músculos Caderno de Atividades<sup>1</sup>

Maurício Almeida

Pedro Henrique Berbert de Carvalho

---

<sup>1</sup> Este caderno de atividades é uma tradução e adaptação do “*Workbook*” 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.

# Bem-vindo!

Muito obrigado por participar do projeto O Corpo em Questão: Mais do que Músculos! Nós estamos felizes de tê-lo no nosso grupo e estamos ansiosos para conhecê-lo durante as próximas duas semanas.

O propósito deste programa é ajudar você e seus companheiros de grupo a estabelecer e manter uma imagem corporal saudável. No decorrer das próximas duas semanas, nós nos encontraremos em um grupo com colegas e trabalharemos juntos para lutarmos contra a aparência ideal de atratividade masculina. Cada semana você irá se envolver em uma série de exercícios verbais, escritos e comportamentais que requerem que você critique a aparência ideal de atratividade masculina. Você também irá explorar diferentes formas nas quais podem resistir a estas pressões e desafiar suas próprias preocupações relacionadas ao corpo. Como o membro de um grupo, você estará ajudando não apenas a si mesmo, como também seus companheiros de grupo. É por isso que solicitamos a você que faça todo o esforço para participar nos dois encontros.

Durante o programa, nós pediremos a você que complete exercícios em casa e preencha vários formulários e folhas de atividades. Estes materiais estão incluídos neste caderno de atividades e são projetados para ajudá-lo a aproveitar o máximo este programa.

Se você tiver qualquer pergunta, por favor, sinta-se à vontade para contatar um de seus líderes de grupo. Abaixo está o espaço para registrar nossas informações de contato.

Informação para Contato de Líderes de Grupo

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

# Semana 1 *O Corpo em Questão: Mais do que Músculos*

## Custos da Aparência Ideal

Favor utilizar esta página para escrever sobre os custos de seguir a aparência ideal. Descreva quantos custos você conseguir durante o tempo disponível e descreva-os em detalhes. Favor elaborar ideias sobre custos em um nível individual primeiramente, e depois comece a listar alguns custos de seguir o ideal cultural na comunidade como um todo.

| Custos individuais | Custos para a comunidade como um todo |
|--------------------|---------------------------------------|
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |
|                    |                                       |

### Formulário do Desafio Verbal

Identifique pelo menos 5 exemplos da sua vida real relativos às pressões para ser ultra definido e musculoso e como você respondeu a estas situações. Em seguida, elabore desafios verbais em relação a como você responderia a cada um dos exemplos agora.

**Exemplo:**

| Situação  | O que eu fiz <i>então</i>  | O que eu faria <i>agora</i>  |
|---|--|--|
| <i>Meu irmão disse que meus braços pareciam “fracos” e “pequenos” quando fui para casa em um feriado.</i> | <i>Eu encolhi os ombros ao comentário dele e passei uma hora a mais levantando peso no dia seguinte.</i><br>ou<br><i>Eu encolhi os ombros ao comentário dele, mas me senti pior ao longo do dia.</i> | <i>Eu diria: “Eu estou confortável com meus braços do jeito que são; para mim está bom” e continuaria minha rotina normal.</i> |
| Situação  | O que eu fiz <i>então</i>  | O que eu faria <i>agora</i>  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |  |

### Lista de Comentários Negativos sobre o Corpo

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

## Exercício do Desafio Comportamental

Escreva o que você planeja fazer essa semana para seu desafio comportamental:

---



---



---

Após ter completado o desafio, favor responder o seguinte:

**1. Você achou o exercício de desafio útil, ou te ajudou de alguma forma? Como?**

---



---



---

**2. O que você aprendeu com esse desafio?**

---



---



---

## Exercício do Espelho

Seu exercício é ficar na frente de um espelho de corpo inteiro e examinar seu reflexo. Em seguida, registre qualquer e toda observação positiva que você tenha sobre você mesmo. Favor demorar o quanto precisar e escrever observações positivas físicas, emocionais, sociais e/ou comportamentais.

Por exemplo, você talvez goste do formato dos seus ombros ou pernas, seu senso de humor, ou sua atitude e forma de encarar a vida. ***Não se esqueça que às vezes gostamos de partes do corpo por causa de como elas parecem, mas outras vezes gostamos delas pelo que elas nos permitem fazer.*** Por exemplo, você talvez diga, “Eu gosto de jogar baseball, e eu gosto do fato de minhas pernas me ajudarem a pular alto/correr pela quadra” ou “Eu gosto dos meus braços porque eles me ajudam a carregar objetos pesados”. Tente pensar em 15 coisas no total.

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.

Dado o que você sabe agora, escreva um “e-mail” para um estudante do sexo masculino que está entrando no Ensino Fundamental/Médio, tentando seguir a aparência ideal. Pense em todos os custos da aparência ideal que discutimos na Sessão 1. ***Favor tentar usar a página inteira.***

[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.

# Semana 2 *O Corpo em Questão: Mais do que Músculos*

## Desafios de Dramatização

Use este espaço para organizar seus desafios para as dramatizações com os líderes de grupo. Seu objetivo é dissuadir o personagem em cada dramatização de seguir a aparência ideal.

Dramatização 1 Amigo que detesta tanto o próprio corpo que perdeu a motivação de se cuidar.

---

---

---

---

---

---

---

---

Dramatização 2 Amigo que está tentando reduzir peso para chegar à sua classe de peso para a luta deste fim de semana.

---

---

---

---

---

---

---

---

Dramatização 3 Amigo que está em uma dieta de muita proteína/pouco carboidrato e treina 4 horas diariamente.

---

---

---

---

---

---

---

---



### Lista do Top 10

Favor listar as 10 principais coisas que homens podem fazer para resistir a aparência ideal.

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

### Exercício do Desafio Final

Escolha pelo menos uma das atividades seguintes para tentar durante a próxima semana e mande por e-mail para um dos seus líderes de grupo quando tiver completado o exercício.

1. Escolha um amigo ou familiar e discuta uma coisa que vocês gostem em vocês mesmos.
2. Escreva um diário com todas as coisas boas que seu corpo te permite fazer (ex: dormir bem e acordar descansado, jogar tênis, etc.)
3. Escolha um amigo para fazer um pacto para evitar conversas negativas sobre o corpo. Quando você pegar seu amigo falando negativamente sobre o corpo dele, lembre-o do pacto.
4. Faça o compromisso de acabar com reclamações sobre o seu corpo, como “Meus braços são muito pequenos” ou “Eu odeio minha barriga, panturrilhas, pernas, bunda, pelo corporal, etc.”. Quando você se pegar fazendo isso, faça uma correção dizendo duas coisas positivas sobre aquela parte do corpo. Por exemplo, “Estou tão feliz que minhas pernas me levaram para o treino/aula/trabalho hoje”.
5. A próxima vez que alguém te fizer um elogio, ao invés de contestar (“Não, eu sou tão gordo”), pratique respirar fundo e dizer “Obrigado.”.
6. Faça o exercício do espelho uma vez por semana.

## APÊNDICE A – ESCALA DE ACEITAÇÃO DO PROGRAMA *BODY PROJECT: MORE THAN MUSCLES*

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Em relação ao programa “O Corpo em Questão: Mais do que Músculos”, marque um X na resposta que você mais se identifica:

1. Em uma escala de 1 a 7, onde 1 significa extremamente inútil e 7 extremamente útil, avalie se a participação no programa serviu para promoção de uma imagem corporal positiva.

(1)        (2)        (3)        (4)        (5)        (6)        (7)

2. Em uma escala de 1 a 7, onde 1 significa extremamente inútil e 7 extremamente útil, avalie se a participação no programa serviu para melhoria da sua própria imagem corporal.

(1)        (2)        (3)        (4)        (5)        (6)        (7)

3. Em uma escala de 1 a 7, onde 1 significa extremamente insatisfeito e 7 extremamente satisfeito, avalie sua satisfação geral com o programa.

(1)        (2)        (3)        (4)        (5)        (6)        (7)

4. Em uma escala de 1 a 7, onde 1 significa improvável e 7 provável, avalie sua probabilidade de recomendar o programa a um amigo.

(1)        (2)        (3)        (4)        (5)        (6)        (7)

## APÊNDICE B – IMAGENS UTILIZADAS NO *BODY PROJECT: MORE THAN MUSCLES*

Figura de ação do Superman original (1940)



Figura de ação do Superman atual



Luke Skywalker em 1978



Luke Skywalker em 1998



Han Solo em 1978



Han Solo em 1998



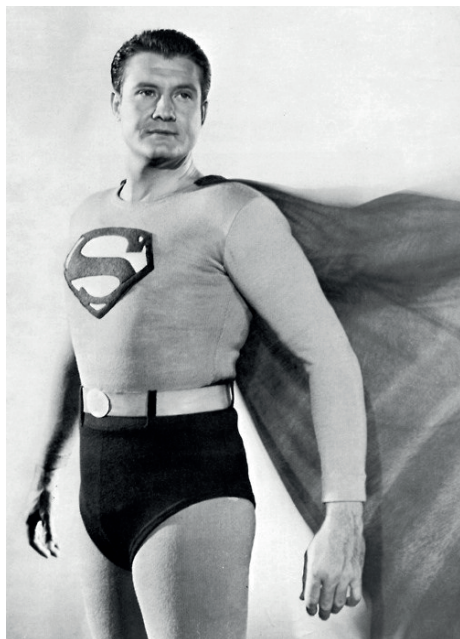
Batman original (1966)



Batman atual



Superman original (1952)



Superman atual

