

## **CAPÍTULO 4**

---

# **CADERNO DE ATIVIDADES DO PRIDE BODY PROJECT**

---

## **PRIDE O Corpo em Questão 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 programa de intervenção “PRIDE Body Project”, com autorização e participação de Tiffany A. Brown, Maurício Almeida e Pedro Henrique Berbert de Carvalho.

## **AGRADECIMENTOS**

Os autores gostariam de agradecer a Tiffany A. Brown por sua permissão e auxílio na adaptação da presente intervenção. Ademais, os autores gostariam de agradecer a todas as pessoas que contribuíram direta ou indiretamente para a adaptação dessa intervenção. Em especial, gostaríamos de agradecer o auxílio e apoio de Cleonaldo Gonçalves Santos e Mauro Lúcio de Oliveira Júnior.

# Bem-vindo!

Muito obrigado por participar do projeto PRIDE O Corpo em Questão! Nós estamos felizes de tê-lo em nosso grupo e estamos ansiosos para conhecê-lo melhor durante as próximas semanas.

O propósito deste programa é ajudar você e seus companheiros de grupo a estabelecer e manter uma imagem corporal positiva. Trabalharemos juntos para lutarmos contra aparência ideal de atratividade para homens. No decorrer das próximas duas semanas, você irá se encontrar com seu grupo. A 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 para homens. Você também irá explorar diferentes formas nas quais pode resistir a estas pressões e desafiar suas próprias preocupações relacionadas ao corpo. Como 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 os exercícios em casa e preencha vários formulários e folhas de atividades. Esses materiais estão incluídos neste caderno de atividades e são projetados para ajudá-lo a aproveitar o máximo desse 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 de Contato dos Líderes de Grupo

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

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

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

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

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

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

# **Semana 1 *PRIDE O Corpo em Questão***

## **Caderno de Atividades**

## **Custos da aparência ideal**

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

## Formulário do desafio verbal

Identifique pelo menos 3 exemplos da sua vida real relativos às pressões para ser magro e musculoso e como você respondeu a essas 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>
Um dia eu estava comendo um pedaço de pizza e meu amigo olhou para mim com nojo e me disse que eu ia ficar gordo.	Eu desdenhei o comentário dele e não terminei minha pizza.	Eu diria a ele, “tudo bem comer pizza, porque eu geralmente como de forma saudável, e tenho um estilo de vida saudável, e estou confortável com a aparência do meu corpo”, enquanto continuaria a comer meu pedaço de pizza.
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 está usando aquela camisa? Olha só os “seios” dele.	9. Ele seria mais atraente se tivesse um pouco mais de músculos.
2. Você ficaria mais atraente se perdesse peso.	10. Ele não deveria usar shorts – Ele precisar treinar mais suas pernas.
3. Você está ótimo! Perdeu peso?	11. Se você comesse porções menores não seria tão gordo.
4. Eu não posso comer isso, vai me fazer engordar.	12. Eu sou muito gordo para usar sunga.
5. Eu preciso ganhar massa/levantar peso.	13. Ele ganhou muito peso desde a última vez que eu o vi.
6. Eu odeio meus braços; eles são tão pequenos/magrelhos.	14. Eu prefiro morrer do que ficar tão gordo.
7. Você acha que está gordo? Olha para mim.	15. Se você emagrecer, talvez ele goste de você.
8. Eu sou muito gordo para conseguir um(a) namorado(a).	

## **Exercício do desafio comportamental**

Escreva o que você planeja fazer esta semana para o seu desafio comportamental.

## **Exercício do espelho**

Seu exercício é ficar de frente para um espelho de corpo inteiro e examinar o seu reflexo. Em seguida, registre toda e qualquer 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 e pernas, seu senso de humor, ou sua atitude e forma de encarar a vida.

Favor trazer suas observações para a próxima sessão para que possamos discutir esse exercício.

## **“E-mail” para um adolescente**

Dado o que você sabe agora, escreva um “e-mail” para um garoto adolescente que está tentando buscar a aparência ideal.

Querido \_\_\_\_\_,

## **Semana 2 *PRIDE O Corpo em Questão***

### **Caderno de Atividades**

#### **Desafios de dramatização**

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

Dramatização N°1: Amigo que está seguindo uma dieta com muita proteína/pouco carboidrato e malha muito.

---

---

---

---

Dramatização N°2: Amigo que está se exercitando 4 horas por dia, 7 dias por semana.

---

---

---

---

Dramatização N°3: Amigo que come apenas uma refeição por dia porque teme que nenhum homem/mulher vai achá-lo atraente se ele ganhar peso.

---

---

---

---

#### **Lista do Top 10**

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

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

## **Exercício de autoafirmação**

Escolha pelo menos uma das atividades a seguir para tentar durante a próxima semana e envie um “e-mail” ou uma mensagem de “WhatsApp®” para um dos seus líderes de grupo quando você 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 de evitar conversas negativas sobre o corpo. Quando você pegar o(a) seu(sua) amigo(a) falando de forma negativa sobre o corpo dele ou dela, lembre-o(a) do pacto que fizeram.
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 alguma coisa positiva sobre aquela parte do corpo. Por exemplo, “Estou tão feliz que minhas pernas me levaram para o treino 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”.
7. Faça o exercício do espelho uma vez por semana.

## **APÊNDICE A – ESCALA DE ACEITAÇÃO DO PROGRAMA PRIDE BODY PROJECT**

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

Em relação ao programa “PRIDE O Corpo em Questão”, 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 PRIDE BODY PROJECT**

