

4° E 5°
ANO

Duração

20 minutos

Materiais

- Material para família
Conversas sobre o corpo
- Papel
- Canetas ou lápis
- Espelho(s)

Enfrentar comparações para criar autoconfiança corporal

CONVERSAS SOBRE O CORPO EM CASA

Você sabia?

A imagem corporal pode ser definida como os pensamentos, sentimentos e comportamentos de uma pessoa em relação à aparência. Ou seja, a imagem corporal é como vemos nosso corpo.¹ Muitas coisas podem afetá-la, como a família, os amigos e a mídia. Pesquisas mostram que comentários de pais e familiares a respeito do tamanho, do peso e do formato do corpo de uma criança influenciam a insatisfação corporal. A insatisfação corporal está associada a uma baixa autoestima e a distúrbios alimentares.²

Mães e pais podem ajudar os filhos oferecendo comentários positivos, que celebrem a singularidade do corpo de cada pessoa. Eles também podem ser modelos de positividade e aceitação corporal evitando comentários negativos sobre o próprio corpo.

Visão geral da atividade

Nesta atividade, os pais vão ler o conteúdo do material **Conversas sobre o corpo**. Ele mostra como a linguagem usada pelos adultos para falar do próprio corpo pode afetar os filhos. Depois, cada um da família criará uma lista de coisas que gosta em sua aparência e personalidade e compartilhará suas ideias.

Por fim, todos vão se comprometer a usar essas declarações positivas no “exercício do espelho”. Em seguida, os membros da família podem contar como se sentiram após completar o exercício.

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

² Evans et al., 2012

Aprendendo e crescendo juntos

Debatam

Em família, debatam sobre como vocês falam a respeito de aparência e formatos de corpo em casa. Como é que cada um fala sobre seu próprio corpo? Como os membros da família se sentem quando ouvem os outros falarem de forma negativa a respeito do próprio corpo? Como é que cada um fala do corpo dos outros? Pode ser útil incorporar algumas frases começadas com o pronome “eu” para expressar sentimentos de forma clara e permitir um debate aberto entre pais e filhos. Por exemplo: “eu me sinto inseguro(a) quando você diz que está gordo(a) porque isso me faz questionar se estou gordo(a)”, ou “eu me sinto desconfortável quando você diz que estou magro(a) demais porque quero ser saudável, e saúde não tem a ver com meu peso ou forma”.



Pratiquem

- Antes de realizar esta atividade com seus filhos, leia o material **Conversas sobre o corpo**, e pense na frequência com que você fala sobre sua forma ou faz comentários negativos a respeito do próprio corpo.
- Comece a atividade em família com uma afirmação que expresse intenção, como: “percebi que, ultimamente, temos passado muito tempo falando sobre a aparência uns dos outros e quero tentar algo diferente”, ou “eu não sabia o quanto meus comentários negativos sobre aparência estavam afetando vocês e quero tornar tudo melhor na nossa casa falando sobre outras coisas”.
- Desafie todos da família a escrever em uma folha de papel três coisas que gostam na própria aparência e outras três coisas que gostam em sua personalidade.
- Todo dia, cada um da família deve repetir sua lista para si mesmo, em voz alta, enquanto se olha no espelho.
- Depois de uma semana, reúnam-se para conversar sobre como vocês se sentiram ao reconhecer o que há de positivo em si mesmos. Os seus sentimentos mudaram com o decorrer da semana? O foco nas coisas boas ajudou vocês a se sentirem melhor em relação a si mesmos?

Conversas sobre o corpo: o poder das palavras para uma imagem corporal positiva³

É muito comum falar sobre nosso corpo na sociedade em que vivemos — muitos de nós fazemos isso de forma constante e automática: “eu me sinto gordo(a) nessas calças jeans”, “eu engordei muito”, ou “meu Deus, minha pele está horrível hoje.” Falar da aparência pode parecer uma forma de se conectar com seus filhos e amigos, mas vale a pena considerar o efeito que isso pode ter.

Use a lista de ações a seguir para acabar com os papos negativos e iniciar um novo tipo de conversa, que seja benéfica para uma imagem corporal positiva — para você, seus amigos e seus filhos.

Ensine a criança a falar sobre o próprio corpo de forma positiva

Se você não participa desses papos depreciativos, então faz parte de uma minoria. Um estudo com estudantes universitárias descobriu que 93% das alunas participaram desse tipo de conversa — apelidada de “papo sobre estar gorda” — e um terço delas fez isso regularmente. O estudo constatou que as mulheres que reclamavam do próprio peso com mais frequência estavam propensas a uma maior insatisfação corporal — independentemente de suas medidas concretas.⁴

Da mesma forma, um estudo sobre universitários publicado pela Body Image descobriu que homens também frequentemente se envolvem em “papos sobre estar gordo”. Aqueles que ouvem ou participam desse tipo de conversa apresentam mais sintomas de transtornos alimentares e insatisfação com a própria aparência.⁵

Quando falamos desse jeito, as crianças prestam atenção. Para elas, pode parecer que a aparência física é a forma pela qual as pessoas julgam e valorizam a si mesmas e umas às outras. É assim que queremos que os nossos filhos se avaliem?

“Palavras podem ter um impacto enorme na nossa autoestima, e falar constantemente sobre nosso corpo de forma negativa pode reforçar a ideia de que só existe um tipo de corpo que é bonito”, explica Jess Weiner. “É um padrão que temos que quebrar se quisermos que nossos [filhos] se tornem confiantes em relação ao corpo que têm”.

³ <https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project/help-for-parents/talking-about-appearance/body-talk-the-power-of-words-for-a-positive-body-image.html>

⁴ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0361684310384107>

⁵ Engeln, R., Sladek, M. R., & Waldron, H. (2013). Body talk among college men: Content, correlates, and effects Body Image, 10(3), 300-308



Falar sobre o corpo já não ficou chato?

Falar sobre aparência, mesmo que de uma forma positiva, pode contribuir para a baixa autoestima, por dar atenção indevida a certas características físicas. Ao dizer a um amigo que ele está bonito e, em seguida, perguntar se ele perdeu peso, você reforça a visão estereotipada de que um corpo de determinado tipo ou peso é bonito.

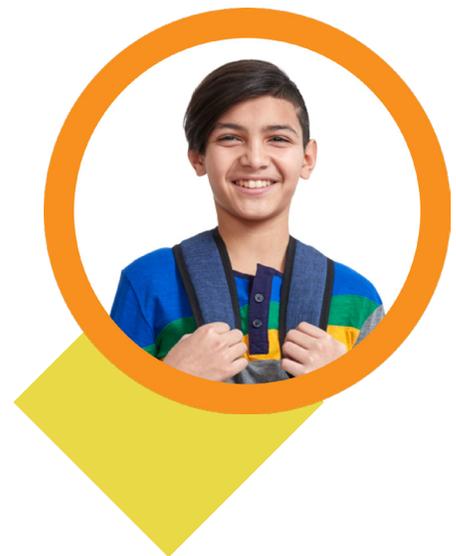
Quando você fala sobre seus exercícios pesados, sua dieta dura ou seu peso flutuante, insinua que o peso é o fator mais importante na definição do que é ser saudável.

Menos conversas sobre peso, mais papos

divertidos!

De acordo com uma pesquisa, apenas três minutos reclamando de sua aparência pode levar homens e mulheres a se sentirem mal com a própria aparência e aumentar sua insatisfação corporal.⁶ Esforçar-se para evitar o tema provavelmente fará você se sentir melhor em relação a si mesmo(a). Seu(a) filho(a), por sua vez, vai ser influenciado pela linguagem mais positiva e ficará menos propenso(a) a se colocar para baixo.

As palavras que usamos quando falamos sobre nosso corpo podem prejudicar nossa autoestima, mas também podem melhorá-la. Ao falar menos sobre peso e tamanho em suas conversas, você pode quebrar o hábito de reforçar estereótipos de beleza.



⁶ Adverse Effects of Social Pressure to be Thin on Young Women: An Experimental Investigation of the Effects of "Fat Talk". Published in the Journal of Eating Disorders. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.10171>

Lista de ações: como combater o “papo sobre estar gordo(a)” e aumentar a autoestima



Experimente a lista de ações de Jess Weiner e veja como você e seu(ua) filho(a) podem se sentir melhor em relação a si próprios.

Lembre-se: suas palavras têm poder

Use suas palavras para mostrar a seu(ua) filho(a) que a vida vai além das aparências. Ao colocar a mudança em prática, você ajuda a criança a fazer o mesmo e mostra a ela que há mais de um jeito de ser bonito.

Faça o desafio de uma semana

Desafie-se a passar uma semana sem conversas sobre o corpo. Isso pode ser difícil no início, mas se você contar sobre o desafio aos seus amigos e familiares, eles podem ajudar no processo e até se juntarem a você.

Diga aos seus amigos que você se cansou das conversas sobre aparência

Da próxima vez que se encontrar com um amigo e ele começar a falar sobre aparência, reconforte-o, mas também o alerte para o impacto negativo de suas palavras. Por exemplo: “adoro você e me dói ouvi-lo falar sobre si mesmo desse jeito”.

Concentre-se em conversas divertidas

Evite falar sobre o corpo ao conversar sobre alimentação e exercícios físicos. Em vez disso, concentre-se nos benefícios para a saúde mental e física. Então, se um amigo começou uma nova rotina de exercícios, pergunte-lhe se ele está se sentindo mais forte ou se tem dormido melhor.

Substitua o negativo pelo positivo

Se você cair na “armadilha das conversas sobre o corpo”, tente transformar o negativo em positivo. Pense em afirmações positivas para substituir tudo o que diria de negativo sobre a sua aparência ou a dos outros.

Ame seu corpo

O primeiro passo para aumentar a autoestima e a confiança corporal é respeitar e valorizar seu corpo. As pessoas que amam o próprio corpo e cuidam melhor dele levam uma vida mais saudável, independentemente das suas medidas e do seu formato de corpo. Portanto, aproveite tudo aquilo que seu corpo permite que você faça com seus filhos — jogar jogos de tabuleiro juntos, passear ao ar livre e desfrutar do bom tempo, dar e receber abraços, etc.

Evite palavras hostis ao falar dos outros

Pare de criticar o peso ou a aparência de outras pessoas. Seu(ua) filho(a) não só absorverá inconscientemente esse comportamento negativo, como também acreditará que precisa ter determinada aparência para você achá-lo(a) bonito(a).