

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____
Professor (a): _____ Data: ____/____/____
Escola: _____ Turma: _____



Leia o texto abaixo.

Anabolizantes



Esteroides anabolizantes: posso utilizar para fins estéticos?

O uso de EAS (Esteroides Anabolizantes e Similares) não está indicado para fins estéticos [...]. O Conselho Federal de Medicina (CFM), por parte das principais entidades médicas que atuam na área, como a endocrinologia, disponibilizou a Resolução Nº. 2.333/23 em 11 de abril de 2023, no Diário Oficial da União, que versa sobre esse tema. A partir dessa data, o CFM proíbe a prescrição de esteroides anabolizantes para ganho de massa muscular, fins estéticos e para desempenho esportivo, devido aos bens fundamentados efeitos colaterais já publicados, com risco, inclusive, de óbito [...].

Quais são os efeitos colaterais ou riscos causados com o uso dos anabolizantes?

[...] queda de cabelo; acne; distúrbios e tumores no fígado; retenção de líquido; formação de coágulos no sangue, com eventos trombóticos; risco de adquirir doenças transmissíveis, como HIV e hepatite; elevação da pressão arterial; alterações de comportamento, como agressividade, alucinações, ansiedade, paranoia e psicoses.

Nos homens, ainda pode ocasionar: redução do volume dos testículos; redução da contagem de espermatozoides e aparecimento de mamas. Já nas mulheres, os efeitos incluem: aumento do tamanho do clitóris; engrossamento da voz; irregularidade menstrual; redução das mamas e elevação do apetite.

<https://lavoisier.com.br/saude/anabolizantes> (Adaptado).

ATIVIDADE DE FIXAÇÃO

1. Além da proibição para fins estéticos, quais outras restrições o Conselho Federal de Medicina impõe ao uso de anabolizantes?

- a) Para o ganho de peso de pessoas magras e melhoria no apetite.
- b) Com a finalidade de aumento de massa muscular e desempenho esportivo.
- c) Na obesidade, com intuito de perda de peso e massa muscular.
- d) Para o tratamento de ansiedade e depressão em pessoas obesas.

2. De acordo com o texto, qual dos seguintes sintomas negativos pode estar associado ao uso de anabolizantes em homens?

- a) Engrossamento da voz.
- b) Elevação de apetite.
- c) Redução das mamas.
- d) Aparecimento de mamas.

Leia o texto I e II.

Texto I



Texto II



www.arionaurocartuns.com.br

3. O texto I alerta sobre os riscos do uso de anabolizantes, enquanto o texto II utiliza o humor para abordar uma das consequências mencionadas no texto I. Qual dos riscos mencionados possui relação com mensagem presente na charge?

- a) Degrada a atividade cerebral.
- b) Aumenta o risco de câncer.
- c) Lesões nos rins e fígados.
- d) Prejudica o sistema cardiovascular.

Observe a charge e responda.



4. Na charge acima, o trecho “DEIXE SEU CORPO DURINHO!” faz referência ao uso de anabolizantes. Qual das alternativas abaixo melhor descreve o significado dessa expressão?

- a) Deixa a pessoa em forma.
- b) O tecido muscular fica flácido.
- c) Pode levar a pessoa a óbito.
- d) A pessoa perde seu dinheiro.

Leia o texto e responda às questões 5 e 6.

Os esteroides anabolizantes incluem o hormônio testosterona e medicamentos relacionados. Eles possuem diversos efeitos físicos, como a promoção do crescimento muscular, o aumento da força e da energia. Por essa razão, esses medicamentos são frequentemente utilizados de maneira ilegal para obter vantagem competitiva nos esportes.

Os principais usuários costumam ser atletas, especialmente jogadores de futebol americano, lutadores, fisiculturistas e halterofilistas, sendo a maioria do sexo masculino.

No entanto, os esteroides anabolizantes também possuem uso medicinal. Eles são prescritos para tratar baixos níveis de testosterona (hipogonadismo) e, em alguns casos, para evitar a perda muscular em pessoas que precisam

permanecer acamadas ou que sofrem de queimaduras graves, câncer ou AIDS.

<https://www.msmanuals.com/pt/casa/assuntos-especiais/entorpecentes-e-intoxicantes/esteroides-anabolizantes>
(Adaptado por Tudo Sala de Aula).

5. Segundo o texto, atletas de algumas modalidades esportivas recorrem ao uso de esteroides anabolizantes, principalmente esportes com alto desempenho físico. Dessa forma, qual dos itens abaixo apresenta essa modalidade?

- a) Halterofilistas.
- b) Patinadores.
- c) Xadrezista.
- d) Mesa tenistas.

6. Na charge acima, a expressão “deixe seu corpo durinho!” faz referência ao uso de anabolizantes. Qual das alternativas abaixo melhor descreve o significado dessa expressão?

- a) Músculos moles.
- b) Hipogonadismo.
- c) Diabetes e AIDS.
- d) Aumento de energia.

Observe a imagem e responda às questões 7 e 8.



7. No trecho: “Médico Veterinário”, refere-se a um espaço de atendimento à saúde de animais. Já em “Andou tomando as minhas vitaminas, hein?”, trata-se de um diálogo entre o burro e o homem, inserindo uma pitada de humor sobre a utilização de anabolizantes. Em sua opinião, você acha que vale a pena comprometer a saúde em busca de resultados rápidos com o uso dessas substâncias? Justifique sua resposta.

8. Uma das consequências a saúde psicológica resultante do uso excessivo de esteroides anabolizantes é

- a) o comportamento agressivo.
- b) o hiper foco e concentração.
- c) o excesso de calma.
- d) a perda de peso e ansiedade.

Leia o texto abaixo.

Não existe mágica: uso de esteroides anabolizantes para fins estéticos é proibido e traz riscos

Embora seja proibida, ainda é comum a utilização de esteroides anabolizantes para fins estéticos, como ganho de massa muscular, e para a melhora do desempenho esportivo. Esses hormônios costumam “seduzir” por conta dos resultados considerados rápidos, mas é importante ter consciência dos riscos e perigos que seu uso traz à saúde, tanto a curto quanto a longo prazo [...].

O dr. Fábio Trujilho, endocrinologista e vice-presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso), explica que há casos em que a prescrição de anabolizantes é recomendada. “Geralmente, a principal indicação de um esteroide anabolizante é para homens que têm deficiência de testosterona, com falta de produção adequada” [...].

<https://drauziovarella.uol.com.br/atividade-fisica/nao-existe-magica-uso-de-esteroides-anabolizantes-para-fins-esteticos-e-proibido-e-traz-riscos/>

9. A palavra “seduzir” no texto refere-se a um grupo de pessoas que fazem uso abusivo de anabolizantes. Assinale a alternativa que melhor descreve esse grupo.

- a) Sedentários que só fazem atividade física periodicamente.
- b) Atletas focados em um objetivo, mas sempre com cuidados à saúde.
- c) Atletas amadores atrás de resultado rápido.
- d) Crianças e adolescentes que iniciando suas atividades físicas.

Leia o trecho a seguir.

“Esses hormônios costumam “seduzir” por conta dos resultados considerados rápidos...”

10. O termo destacado acima, refere-se aos

- a) resultados rápidos.
- b) esteroides anabolizantes.
- c) riscos à saúde.

d) ganhos de massa.

11. É possível utilizar anabolizantes de forma segura? Explique sua resposta, considerando os riscos e benefícios do uso dessas substâncias, bem como a importância do acompanhamento médico.

12. Crie um slogan de uma campanha contra o uso indevido de anabolizantes, utilizando os elementos verbais e não verbais na linguagem para transmitir a mensagem de forma eficaz.