

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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

O QUE É O DOPING?



O doping refere-se à utilização de métodos como: o consumo de substâncias, fármacos ou técnicas proibidas visando a elevação artificial do desempenho esportivo. Essas práticas podem incrementar a força física, minimizar a fadiga, acelerar a recuperação, diminuir o peso corporal ou aprimorar a concentração em competições.

O enfrentamento do doping tem como objetivo assegurar que as competições sejam decididas pela capacidade e talento dos atletas, ao invés do uso de meios artificiais.

Controle e combate ao doping

Estabelecida em 1999 na Suíça, a Agência Mundial Antidopagem (AMA), conhecida internacionalmente como World Anti-Doping Agency (WADA), é responsável por promover e coordenar, internacionalmente, as ações de combate ao doping no esporte. A agência também desenvolve e acompanha a aplicação do Código Mundial Antidopagem.

No Brasil, a Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) é o órgão responsável pela organização nacional antidopagem. Vinculada ao Ministério do Esporte, a ABCD atua na educação, prevenção, fiscalização, realização de testes e gestão dos resultados relacionados à antidopagem.

Os testes antidopagens podem ser realizados durante as competições ou fora delas, inclusive durante períodos de treinamento. As amostras podem ser de urina ou sangue, de acordo com os procedimentos estabelecidos pelas organizações antidopagem. Quando é identificado um possível uso de substância ou método proibido, o caso passa por um processo de gestão de resultados.

Dependendo da situação e da confirmação de uma violação às regras antidopagem, o atleta pode sofrer sanções, como períodos de inelegibilidade, desclassificação de resultados, perda de medalhas e prêmios, entre outras consequências previstas nas regras antidopagem.

Com todo esse monitoramento, é fundamental que os atletas sempre busquem a orientação de médicos e especialistas antes de usar qualquer tipo de medicamento ou suplemento, já que esses produtos podem conter substâncias que são vetadas para atletas.

Os principais tipos de doping

Esteroides anabolizantes: versões artificiais da testosterona. Eles aumentam rapidamente a massa muscular, a força e a velocidade de recuperação. Exemplos: testosterona sintética, nandrolona, estanozolol e oxandrolona.

Estimulantes: aceleram o funcionamento do sistema nervoso central. Eles atuam nos atletas dando mais disposição, maior atenção, menos sono e menos fadiga. Exemplos: anfetaminas, efedrina e cocaína.

Hormônios e moduladores: hormônios que aumentam artificialmente a produção de células sanguíneas. Quanto maior o transporte de oxigênio, maior a resistência física do atleta. Exemplos: EPO (eritropoetina), hormônio do crescimento (GH), insulinas em situações proibidas e hormônios que estimulam a testosterona.

Diuréticos: substâncias que aumentam a eliminação de água pela urina. Eles ajudam na perda de peso rapidamente e mascaram outras substâncias proibidas nos exames. Exemplos: furosemida e hidroclorotiazida.

Betabloqueadores: substâncias que diminuem os batimentos cardíacos. Eles reduzem o nervosismo, a ansiedade e tremores. Exemplos: atenolol, metoprolol, bisoprolol e esmolol.

Riscos do doping para o organismo

Apesar de certos compostos terem a capacidade de proporcionar um aumento temporário na performance atlética, eles podem ocasionar sérios prejuízos ao organismo, prejudicando a qualidade de vida do

esportista. É conhecido que o organismo humano opera através da harmonia entre hormônios e sistemas; quando essa harmonia é manipulada de forma artificial, resulta em um descompasso, elevando assim a probabilidade de enfermidades severas. Tais como:

- alterações no ritmo cardíaco;
- infarto do miocárdio;
- acidente vascular cerebral (AVC);
- embolia pulmonar;
- trombose.

Além disso, o uso dessas substâncias pode trazer diversos danos a saúde, como:

- Fígado (inflamações, hepatite medicamentosa e insuficiência hepática);
- Rins (desidratação intensa, formação de cálculos renais e insuficiência renal).

Disfunções hormonais:

- Homens: diminuição da testosterona, redução dos testículos, infertilidade, crescimento de mamas e disfunção sexual.
- Mulheres: engrossamento da voz, aumento de pelos no rosto e no corpo, irregularidade menstrual, infertilidade e queda de cabelo.
- Adolescentes: prejudicam o crescimento dos ossos, prejudica a puberdade e causa alterações no desenvolvimento físico.

Efeitos Psicológicos:

- Irritabilidade;
- Agressividade;
- Ansiedade;
- Alteração de humor;
- Dificuldade para dormir;
- Depressão.

Além de prejuízos físicos o doping pode comprometer a carreira esportiva e a credibilidade do atleta e das competições. A melhor maneira de alcançar bons resultados no esporte continua sendo aquela baseada em hábitos saudáveis. Vencer com honestidade é a maior conquista que um atleta pode alcançar.

Dayvison Andrade – Tudo Sala de Aula

Atividade _____

1. De acordo com o texto, o doping corresponde

- a) ao uso de suplementos alimentares para melhorar a saúde e o condicionamento físico.
- b) à realização de exercícios físicos intensos para aumentar naturalmente a força e a resistência.

c) à utilização de técnicas de treinamento para melhorar o desempenho dos atletas durante as competições.

d) à utilização de substâncias, medicamentos ou métodos proibidos para melhorar artificialmente o desempenho esportivo.

2. Quais alterações hormonais podem ser causadas pelo uso de anabolizantes?

3. De acordo com o texto, qual alternativa apresenta possíveis efeitos psicológicos associados ao uso de substâncias dopantes?

- a) Melhora permanente do humor e sonolência.
- b) Irritabilidade, agressividade e alterações de humor.
- c) Aumento da concentração e redução da ansiedade.
- d) Maior disposição, equilíbrio emocional e qualidade do sono.

4. De acordo com o texto, o combate ao doping tem como principal objetivo

- a) garantir competições mais justas, seguras e livres de métodos proibidos.
- b) identificar atletas mais preparados, resistentes e dedicados aos treinamentos.
- c) avaliar atletas mais fortes, rápidos e preparados para as competições esportivas.
- d) selecionar atletas mais habilidosos, disciplinados e experientes durante as competições.

5. De acordo com o texto, por que o doping é proibido no esporte?

6. O uso de doping no esporte pode trazer consequências para

- a) o treinamento do atleta, sua força e sua resistência física.
- b) a saúde do atleta, seus resultados e sua carreira esportiva.
- c) a concentração do atleta, seu desempenho e sua preparação.
- d) a recuperação do atleta, sua disposição e seu condicionamento.

Observe a imagem.



Fonte: institutoparaclete.org

7. A crítica apresentada pela charge é que
- alguns atletas substituem o esforço e a dedicação pelo uso de substâncias proibidas.
 - o treinamento físico pode ser substituído pelo uso de substâncias para melhorar o desempenho.
 - o sucesso esportivo depende principalmente do uso de substâncias durante os treinamentos.
 - os atletas dependem exclusivamente dos treinamentos para alcançar bons resultados esportivos.

Leia a charge e responda.



8. Sabendo que o coração é um dos órgãos que podem ser afetados pelo uso de substâncias dopantes, quais problemas podem ocorrer?

Leia a notícia a seguir.

Rússia é banida por doping e está fora de Tóquio 2020 e de Mundiais

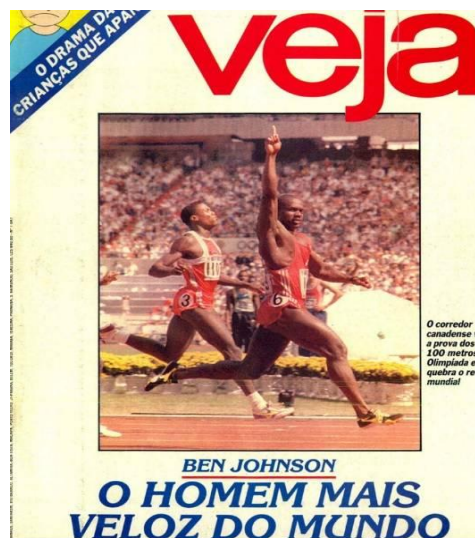
País foi punido por quatro anos pela Wada por falsificação de dados

A Agência Mundial Antidoping (Wada) excluiu a Rússia das principais competições esportivas mundiais nos próximos quatro anos por ter fraudado exames antidoping. De acordo com decisão unânime do comitê executivo da agência, anunciada na manhã de hoje (9), em Lausanne (Suíça), a Rússia ficará fora da Olimpíada de Tóquio (Japão), em 2020, e dos Jogos Olímpicos de Inverno, em Pequim (China), em 2022. Quanto à Copa do Mundo de Futebol Masculino, no Catar, em 2022, a FIFA ainda não confirmou se o veto da Wada se estenderá à participação da Rússia no Mundial.

Fonte: agenciabrasil.ebc.com.br/esportes/noticia

9. Na sua opinião, a WADA agiu corretamente ao banir todo o país das principais competições mundiais?

Observe a imagem abaixo.



veja.abril.com.br/coluna/tbt-olimpico/

10. Nos Jogos Olímpicos de Seul, em 1988, Ben Johnson venceu a prova dos 100 metros rasos e estabeleceu um novo recorde mundial. Após a confirmação do uso de substâncias proibidas, o atleta perdeu a medalha e o recorde. Esse caso demonstra o quê? Comente.

Apoio pedagógico para este material



Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações**, escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado.
Ao abrir, role a página para baixo.



Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.



Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos.



Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.



© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.