

**AUTORIDADE  
BRASILEIRA DE  
CONTROLE DE  
DOPAGEM**

*#jogolimpo*



# **Kit de ferramentas do professor**

*Por favor esteja advertido que essa informação está sujeita a mudança em qualquer tempo e em caso de qualquer discrepância entre esta informação e o Código Mundial de Antidopagem, o código prevalece. Sempre confira com a Federação Internacional, Organização Nacional de Antidopagem ou Federação Nacional para o regulamento mais atualizado.*

# Carta de Introdução

A Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) tem a honra de apresentar o Kit de Ferramentas do professor. Este Kit contém uma série de planos de lições que podem ser utilizadas por professores em sala de aula para introduzir aos estudantes a questão da dopagem, antidopagem e o uso de substâncias proibidas no esporte. O kit do professor faz parte de um trabalho desenvolvido pela AMA. A ABCD traduziu e fez adaptação de acordo com a história e a cultura brasileira.

## A respeito da ABCD

A ABCD é a Organização Nacional Antidopagem do Brasil e Secretaria da Secretaria Especial do Esporte, vinculada ao Ministério da Cidadania. Criada em 2011 para promover, coordenar e monitorar a luta contra a dopagem no esporte em todas as formas, seguindo as regras estabelecidas pelo Governo Brasileiro e a Agência Mundial Antidopagem (AMA).

A Agência Mundial Antidopagem (AMA) é composta e fundada igualmente por movimentos do esporte e governos de todo o mundo, e foi criada com o objetivo de coordenar o desenvolvimento e implantação do Código Mundial (Code), documento que harmoniza as políticas antidopagem em todos os esportes.

## Campanha #JOGOLIMPO

A campanha #JOGOLIMPO é uma iniciativa da ABCD, destinada a democratizar o acesso à informação sobre antidopagem e os malefícios da dopagem, promovendo assim, a igualdade de condições durante a competição de todos os atletas, melhoria de qualidade de vida e a prevenção de problemas de saúde ocasionados por substâncias e métodos proibidos.

A ABCD estabelece projetos específicos para cada faixa etária dentro da campanha #JOGOLIMPO visando adequar aos estágios de desenvolvimento dos jovens atletas. Conforme Art. 18.2 do Código *os programas educacionais e informativos sobre antidopagem não devem se limitar a atletas de nível nacional ou atletas de nível internacional, mas devem incluir todas as pessoas, inclusive os jovens que participam no esporte sob autoridade de qualquer Signatário, governo ou outras organizações esportivas que acatam o Código. Estes programas deverão incluir também o pessoal de apoio do atleta. Cabe ressaltar que estes princípios são compatíveis com a Convenção da UNESCO sobre educação e treinamento.*

Partindo do princípio que a informação deve ser ampla e acreditando que o conhecimento ajuda na prevenção, lançamos a campanha publicitária #JOGOLIMPO.



também apoio de federações, confederações, comitês olímpicos, paralímpicos e de clubes por meio de acordos e/ou parcerias fundamentados dentro dos padrões da AMA.

*#Jogolimpo*

A ABCD ministra palestras em todo o território nacional, além de atuar com a equipe técnica nos jogos escolares estaduais, jogos da juventude e Paralimpíadas Escolares almejando uma ampla divulgação e consolidando a consciência antidopagem.

Ademais, almeja-se um cenário onde todos os atletas poderão competir em um ambiente livre de dopagem, limpo, sem mácula e justo, um #JOGOLIMPO! Dopagem é fraude, corrupção e covardia. É uma ameaça ao esporte e por isso deve ser combatida. Toda competição só faz sentido se disputada com justiça e ética entre os participantes. Com esse entendimento, por meio da campanha #JOGOLIMPO, a ABCD busca organizar ações educativas com vistas a ampliar o acesso à informação objetivando a conscientização da não utilização de substâncias e métodos proibidos conforme lista divulgada anualmente pela AMA.

## **Por que debater antidopagem com estudantes que não são atletas de elite e que talvez nunca tenham que se preocupar em ser testado?**

Existem muitas razões para se conversar sobre antidopagem.

Primeiro, a comunidade antidopagem acredita que instalando os valores antidopagem e os valores de um jogo justo em crianças, antes de serem expostos ao uso de substâncias proibidas, elas serão menos tentadas a utilizá-las.

Em segundo plano, ainda que os estudantes não se sintam tentados a usar substâncias com o propósito de intensificar seu desempenho, eles talvez sejam tentados para usar substâncias como suplementos e medicações para ajudar com a imagem do corpo (perda de peso, desenvolver o corpo/massa muscular).

Finalmente, ainda que os temas que nós usamos para essas lições girem em torno do esporte, os valores que são ensinados vão além disso.

## **Visão Geral**

Questões sobre trapacear ou vantagens injustas e o uso de drogas ilícitas e substâncias para melhora de desempenho físico no esporte são tão antigos como a própria história do esporte e tem sido uma característica consistente da competição humana.

Recentemente incidentes de integridade, corrupção e comportamentos antiéticos têm ocorrido no esporte, envolvendo atividades ilegais como

resultados combinados, o uso de informações confidenciais e o uso de substâncias e métodos proibidos para melhoria de desempenho. Discriminação e abuso tem também sido uma área de crescimento proeminente de comportamento negativo no esporte.

Novas leis, regras, códigos e posição mais rígida dos governos em relação a drogas ilícitas, dopagem e resultados combinados tem sido estabelecido; organizações esportivas têm implementado políticas, programas e educação para abordar condutas inadequadas. Apesar destas proteções, as violações continuam a ocorrer, da elite até níveis de base.

Questões de integridade ocorrem como resultado de pessoas que “falam, mas não fazem”, em termos de viver para os valores pessoais, para princípios de práticas profissionais, e para padrões de ética da organização deles. Desvio de conduta. A falta da integridade tira a atenção de todos os aspectos positivos do esporte, e reduzindo potencialmente a confiança e convicção na essência do esporte e o que pode ser alcançado.

Seguindo, temos um conjunto de Planos de lições e guia de integridade e antidopagem no esporte com a intenção de fornecer aos professores e escolas com um conjunto de informações, recursos e atividades para desenvolver conhecimento e conscientização antidopagem.

## Propósito

O propósito destes planos/guias de lições é:

- Aumentar a consciência atual de questões de integridade que impactam o esporte e os seus participantes, e fornece uma visão geral das leis, regras, códigos e enquadramento estabelecido para salvaguardar e proteger estes desafios.
- Destacar a importância da ética, valores, princípios, propósito e moral no contexto do esporte.
- Desenvolver a ética dos estudantes em tomar decisões e habilidade de resolver problemas utilizando um guia.
- Aumentar os recursos importantes, links e suporte que as pessoas possam utilizar como base para assistência futura.

## Como utilizar esse plano de lições/guia

O kit do professor fornece histórico de informações, recursos e ideias para

dar assistência aos professores a desenvolver lições (ou série de lições), que direcionam conceitos chave articulados em áreas relevantes do currículo. Flexibilidade está no coração deste projeto. Ainda que exista alguma lógica no fluir dos tópicos, este recurso não foi projetado para ser usado de forma linear. Portanto, em alguns momentos, o conhecimento adquirido em alguns Tópicos/Unidades irá enriquecer o resultado de conhecimento final para unidades mais adiante.

Similarmente, a duração dos tópicos e as suas unidades não têm em seu formato um escopo definitivo das atividades sugeridas que oferecemos neste recurso, sendo o planejamento e experiência do professor determinantes para um caminho mais efetivo objetivando maximizar o resultado do ensino.

Cada unidade tem um elemento de averiguação, reflexão e aplicação do aprendizado. Com essa abordagem, sugere-se que o conteúdo pode ser adaptado para jovens atletas entre 9 e 10 anos e também usado com sucesso para dar suporte em áreas de aprendizado relacionadas.

Algumas páginas se destacam com atividades. O objetivo é dar ao professor(a) flexibilidade de poder fazer cópias para uso em sala de aula.

Este Kit de ferramentas contém uma série de planos de lições e ideias de atividades para introduzir a questão antidopagem. A intenção é utilizar o esporte, os valores do esporte e a antidopagem como tema para colocar em prática um aprendizado de habilidades a longo prazo que você gostaria que seus estudantes construíssem, incluindo pensamento crítico, aprendizado colaborativo, compreensão de texto, assim como expressões orais e escritas.

O Kit de Ferramentas é dividido em materiais para estudantes de 10 a 12 anos de idade (jovens) e para estudantes de 13 a 16 anos de idade (adolescentes). Para cada grupo etário são sugeridas uma série de lições e atividades, que podem ser utilizadas independentemente ou como parte de um módulo completo.

## Sumário

Carta de introdução	3
Visão geral	4
Como utilizar esse plano de lições/guia	5

## Jovens

### Jovens Unidade 1: O Espírito Esportivo

Introdução aos valores do Espírito do Esporte	9
Jogando dentro dos valores do Espírito Esportivo	11
Aplicação dos valores do Espírito Esportivo no dia a dia	16
Espírito Esportivo no dia a dia (completo)	18
Espírito do Esporte no dia a dia (em branco)	20
Juramento de Jogo Limpo	23
Atividade de extensão	24

### Jovens Unidade 2: Dopagem e o Espírito do Esporte

O que é dopagem? (Lição)	25
O que é dopagem?	26
O que é antidopagem?	27
Definição de dopagem	30
História da dopagem e antidopagem	31
Dopagem e o Espírito Esportivo	33
O que é a AMA?	34
Quem é quem na antidopagem	35
Código Mundial Antidopagem	38
Convenção UNESCO	39
Regras de conduta	41

## Adolescentes

### Adolescentes Unidade 1: Por que a dopagem é proibida?

Valores, esporte e antidopagem	49
Por que as regras são importantes?	52
Consequências da dopagem na saúde	54
Substâncias proibidas	56
Palavras cruzadas- Reconhecendo o perigo da dopagem	58
Tomando decisões	59
Conheça os fatos	62
	63

## Adolescentes Unidade 2: Por que dopagem foi proibida?

Protegendo o esporte da dopagem	65
Processo de controle de dopagem	71
Exercícios sobre o processo de controle de dopagem	74
Processos pós-coleta	76
Aplicando sanções	78

## Adolescentes Unidade 3: Escolhendo o lado

Debatendo a questão dopagem no esporte	80
Por que lutar contra dopagem?	83
E sobre a dopagem supervisionada?	85
Definições	88
Anexos	90



# Jovem Unidade 1: O Espírito do Esporte

## Introdução

Nesta unidade, será apresentado aos estudantes o conceito do Espírito Esportivo. Os estudantes são encorajados a pensar a respeito da importância de jogar limpo e quais comportamentos e valores estão associados com o Espírito do Esporte. No final desta unidade, os estudantes irão fazer um esboço e assinar um juramento de jogar limpo.

## Tópicos serão abordados nesta unidade:

- O que é Jogo Limpo?
- O que é o Espírito Esportivo?
- Aplicar os valores do esporte em todos os aspectos da vida.

## Atividades que serão apresentadas nesta unidade:

- Considerar comportamentos de "jogar" associados com os valores do Espírito Esportivo;
- Considerar comportamentos do "dia a dia" associados com os valores do Espírito Esportivo;
- Identificar o valor do Espírito Esportivo no texto;
- Esboçar e assinar um juramento de jogar limpo.

## Lição 1: Introdução aos valores do Espírito Esportivo

### Propósito:

O objetivo desta lição é:

- Apresentar aos estudantes o conceito do Espírito Esportivo;
- Identificar os valores do Espírito Esportivo em histórias reais de esporte;
- Fazer a conexão entre os valores do Espírito Esportivo e o dia a dia;
- Além disso, essa lição irá ajudar os estudantes a pensarem sobre por que é tão importante incorporar os valores do Espírito Esportivo.

### Objetivos de Aprendizado:

- Adquirir conhecimento dos princípios do Espírito Esportivo dentro do contexto do esporte e atividade física;
- Aprender a fazer conexões entre os valores do Espírito Esportivo para outras áreas da vida;
- Pensar criticamente sobre que papel os valores do Espírito Esportivo exercem no esporte e em outras áreas da vida;
- Fazer conexões entre os valores do Espírito Esportivo e outros aspectos da vida dos estudantes;
- Identificar os Valores do Espírito Esportivo em histórias reais;

- Pensar criticamente no papel que os valores do Espírito Esportivo têm no esporte.

## O que é o Espírito Esportivo?

**Histórico:** Os programas antidopagem procuram preservar o que é um valor intrínseco a respeito do esporte. Esse valor intrínseco é referido com frequência como “Espírito Esportivo”. O Espírito Esportivo ou Espírito do Esporte é uma celebração do espírito humano, corpo e mente. Dopagem é fundamentalmente contrário ao Espírito Esportivo.

### Atividade:

Explique para os estudantes que existem 11 valores fundamentais que caracterizam o Espírito Esportivo:

- Ética, jogo limpo e honestidade;
- Saúde;
- Excelência no desempenho;
- Caráter e educação;
- Diversão e alegria;
- Trabalho de equipe;
- Dedicação e compromisso;
- Respeito às regras e leis;
- Respeito próprio e por outros participantes;
- Coragem;
- Comunidade e solidariedade.

Mas o que tudo isso significa? Indique aos estudantes que reflitam nestes da seguinte forma:

1. Os estudantes devem utilizar os Valores do Espírito Esportivo para prover exemplos que caracterizem o Espírito Esportivo, dando suporte e sendo contrário para cada um dos 11 Valores.

**Note:** A tabela fornecida de exercícios pode ser preenchida de forma escrita (individual ou em grupos pequenos) ou simplesmente discutida oralmente (em uma reunião geral ou em grupos pequenos).

2. Fornecer aos estudantes uma tabela completa e promover debates entre os estudantes.

## VERIFICAR FOLHA DOS VALORES DO ESPÍRITO ESPORTIVO (ANEXO 1).

**Resumo:** Uma vez que os estudantes tenham tido a chance de refletir sobre os valores do Espírito Esportivo, peça aos estudantes para pensarem sobre alguns exemplos de comportamentos ou histórias que incorporem os valores do Espírito Esportivo. Esses podem incluir histórias ou exemplos do pátio da escola, parque ou competição esportiva.

## VERIFICAR FOLHA DOS VALORES DO ESPÍRITO ESPORTIVO EM BRANCO (ANEXO 2).

### 1.1: Jogando dentro dos Valores do Espírito Esportivo

#### Histórias do Espírito Esportivo

O comitê internacional do “*fair play*” premia indivíduos ou times que tenham compromisso com os valores do jogo limpo. O comitê tem três prêmios:

1. Troféu Pierre de Coubertin: Prêmio para um ato de jogo limpo para o concorrente que se sacrificar ou comprometer as chances dele/dela ganhar cumprindo não somente com as regras escritas do esporte, mas também com as não escritas.
2. Troféu Jean Borotra: Prêmio para uma atitude geral de espírito esportivo juntamente com uma carreira no esporte marcada por um excelente e constante espírito de jogo limpo.
3. Troféu Willi Daume: Prêmio por uma atividade objetivando promover o jogo limpo, por exemplo, organização de campanhas nacionais ou locais, palestras, livros, artigos, relatórios ou comentários na mídia.

Um exemplo de um ganhador do Troféu Pierre de Coubertin foi um jogador paralímpico alemão de tênis de mesa, Jochen Wollmert, que corrigiu os árbitros que erraram deixando de marcar faltas. Esta correção causou a retiradas de pontos dele, o mesmo procedeu para confortar seu oponente depois de derrotar seu adversário no fim da partida.

Outro exemplo, foi na maratona olímpica de Atenas em que entre os competidores estava o brasileiro Vanderlei Cordeiro de Lima. Um pouco antes da metade do percurso Vanderlei passou do pelotão e correu sozinho, liderando a disputa por mais de uma hora. Na altura do km 35, a pouco mais de sete quilômetros da chegada no estádio Panathinaiko, a medalha de ouro parecia eventualmente ganha, mas ele foi atacado no meio da rua por um espectador, que o jogou fora da pista. Ajudado por outro espectador a se desvencilhar do agressor, voltou à prova ainda na liderança. O inesperado susto da agressão sofrida tirou a concentração do atleta que não conseguiu manter o mesmo ritmo em que corria, sendo ultrapassado nos quilômetros finais, mas mesmo assim conseguindo ficar com a medalha de bronze. Durante o encerramento dos Jogos, foi anunciado que por seu feito, seu espírito esportivo em continuar na disputa mesmo depois de ser atacado e a humildade demonstrada após a prova, Vanderlei seria agraciado com a Medalha Pierre de Coubertin, concedida pelo COI para atletas que valorizam a competição olímpica mais do que a vitória e que é considerada uma honra elevadíssima atribuída pela entidade.

#### Atividade:

As histórias a seguir exemplificam os ideais Do Espírito Esportivo. Usando os 11 Valores do Espírito Esportivo listados anteriormente, peça aos estudantes para explicar o porquê destas histórias serem bons exemplos do Espírito

Esportivo.

**Note:** Você pode pedir aos estudantes para identificar os valores em todas as histórias ou designar uma história para um indivíduo ou um grupo de estudantes. As respostas estão incluídas após as folhas da atividade. Se os estudantes estiverem aptos a fazer uma clara e convincente conexão entre o valor e a história, a resposta pode ser aceita. Você pode incluir um (s) exemplo (s) local de Espírito Esportivo em ação, seja no nível de comunidade/clube ou no nível de elite esportiva.

## Colocando em ação o Espírito Esportivo

O Espírito Esportivo é importante para os atletas. Leia as histórias dos 4 atletas. Escreva quais os Valores do Espírito Esportivo são demonstrados em cada história.

### HISTÓRIA 1: LAWRENCE LEMIEUX

#### Negociando uma medalha de prata para salvar uma vida

Jogos Olímpicos de Verão 1988

Lawrence Lemieux foi um velejador Olímpico do Canadá. Durante as Olimpíadas de 1988, Lawrence estava no seu caminho para ganhar a medalha de prata, quando percebeu que um dos competidores caiu fora do barco. O velejador de Singapura se machucou e teve dificuldades para manter a cabeça fora da água. Lawrence abandonou a competição para salvar seu competidor.

Lawrence não ganhou a medalha de prata na competição. Ele terminou em 22º lugar. Durante a cerimônia de encerramento, Lawrence recebeu a medalha Pierre de Coubertin por Espírito Esportivo.

Você pode identificar quais Valores do Espírito Esportivo são relacionados na história de Lawrence?

## HISTÓRIA 2: JESSE OWENS

### Pulando para salvar seu competidor

Jogos Olímpicos de Verão 1936

Jesse Owens foi uma estrela de sucesso e do atletismo nos Estados Unidos. O principal competidor de Jesse nos Jogos Olímpicos 1936 na Alemanha foi Luz Long. Luz foi um atleta alemão favorecido com a situação de Jesse para ganhar uma medalha de ouro no salto em distância.

Jesse queimou nos seus dois primeiros saltos. Se ele queimasse a linha de salto novamente seria desqualificado. Jesse estava desencorajado. Isto era muita pressão sobre ele.

Luz foi até o Jesse. Ele se apresentou. Luz sugeriu que Jesse tentasse pular de um ponto a muitos centímetros da linha. Já que Jesse quase sempre pulou mais do que a distância mínima requerida, ele poderia ter certeza que se qualificaria para a próxima rodada.

Isto funcionou! Jesse não queimou no seu terceiro salto. Jesse terminou ganhando uma medalha de ouro. Jesse até ultrapassou o recorde de Luz.

Luz foi a primeira pessoa a parabenizar Jesse na sua vitória. Os dois homens saíram da pista andando de braços dados.

Você pode identificar quais valores do Espírito Esportivo são relacionados com a história do Jesse?

## HISTÓRIA 3: RUBEN GONZALES

### “A única coisa que eu poderia fazer para manter minha integridade”

Ruben Gonzalez foi um bom jogador profissional de raquetebol. Em um torneio em 1985, Ruben estava jogando por um título de campeão mundial. Esta foi uma partida de combate difícil. No desempate, Ruben fez um arremesso certo. O árbitro chamou o arremesso de bom. Um homem de linha também falou que foi um jogo justo. Ruben teria ganhado a partida.

Ruben hesitou, ele se virou para seu oponente e para o árbitro declarando que seu arremesso quicou no chão. O oponente de Ruben terminou vencendo a partida.

“Era a única coisa que eu poderia fazer para manter minha integridade” falou Ruben depois da partida.

Você pode identificar quais valores do Espírito Esportivo são relacionados com a história do Ruben?

#### **HISTÓRIA 4: BJOERNAR HAAKENS MOEN**

**“Se você ganha, mas não ajuda alguém quando deveria que ganhar foi esse?”**

Jogos Olímpicos de Inverno 2006 (Turim, Itália)

Sara Renner foi líder de um time durante o evento de velocidade de esqui cross-country feminino nos Jogos Olímpicos de 2006 em Turim, na Itália. Subitamente, o bastão do esqui esquerdo dela quebrou. Três outras esquiadoras passaram por ela em segundos, e parecia que a competição tinha acabado para ela.

Bjornar Hakensmoen, um treinador de esqui cross-country da Noruega, avançou e entregou a Sara um bastão de esqui. Sara pôde continuar a competição. De fato, funcionou tão bem que o time da Sara (Canadá) ganhou a medalha de prata.

Bjornar não se arrependeu de sua decisão em entregar o bastão para Sara. Bjornar viu uma atleta com problema, ele teve condições de ajudar, então o fez.

“O Espírito Olímpico é o caminho que nós tentamos seguir”, Bjornar falou. “Sem isso, nós estamos com problemas grandes. Todo esquiador, todo membro da equipe da Noruega segue isso. Se você ganha, mas não ajuda alguém quando deveria que ganhar é este?”

Você pode identificar quais valores do Espírito Esportivo são relacionados com a história de Bjoernar?

## RESPOSTAS:

### HISTÓRIA 1: LAWRENCE LEMIEUX

- Respeito por outros: Lawrence colocou salvar a vida do seu competidor acima de ganhar a medalha;
- Coragem: Precisou coragem para arriscar sua carreira e possivelmente sua própria vida para salvar a vida do seu competidor;
- Caráter: Lawrence é um excelente modelo.

### HISTÓRIA 2: JESSE OWENS

- Dedicação ao esporte: Luz Long colocou ajudar seu oponente com sua técnica acima de chegar em primeiro lugar;
- Respeito por outros: Luz ajudou seu oponente e foi o primeiro a parabenizar ele quando ganhou a competição;
- Coragem: Precisou muita coragem para Luz arriscar perder a competição ajudando Jesse;
- Caráter: Luz é um excelente modelo, demonstrando que ganhar não é tudo, e que a chave para se divertir é jogar/competir com a sua melhor habilidade e ajudar outros a fazer o mesmo.

### HISTÓRIA 3: RUBEN GONZALES

- Honestidade e Jogo Limpo: Ruben foi honesto falando para o árbitro que seu rebate quicou no chão e por isso foi ilegal;
- Dedicação ao Esporte: Ruben colocou as regras e integridade do esporte acima do título de Campeão Mundial;
- Respeito por outros e pelas regras: Ruben respeitou seu oponente e as regras do jogo o suficiente para admitir que o rebate não foi legal e abriu mão do título;
- Coragem: Ruben foi muito corajoso em ceder o título;
- Caráter: Ruben é um excelente modelo demonstrando que jogar dentro das regras do esporte é mais importante do que ganhar.

### HISTÓRIA 4 : BJOERNAR HAAKENS MOEN

- Coragem: Passando o bastão de esqui para Sara, Bjoernar potencialmente a ser afastado, não ser aceito por seu país/atletas e também arriscou sua carreira;

- **Caráter:** Bjoernar é um excelente modelo. Ele mostrou que ajudando um atleta em necessidade, mesmo que isso signifique que o time/atleta não ganhe, é o resultado mais importante;
- **Respeito por outros:** Bjoernar ajudou um oponente quando ela mais precisou;
- **Dedicação ao esporte:** As ações de Bjoernar mostraram que assegurar que o esporte dele seja jogado da forma devida é mais importante do que ganhar ou perder.

### **Resumo:**

Em todas as histórias, alguém arriscou tudo para ajudar um oponente e manter a integridade do esporte. Em todos os casos, o atleta/treinador abriu mão de alguma coisa para ajudar outros. Luz perdeu a sua medalha de ouro e seu recorde, Lawrence perdeu sua medalha de prata, Ruben perdeu o título de campeão do mundo e o time do Bjoernar perdeu justamente o pódio. Os estudantes podem pensar que o risco não vale a pena, mas todos esses atletas acreditaram que vivendo e competindo dentro do Espírito Esportivo era mais importante. E eles foram reconhecidos por isso. E foi somente uma coincidência que, em todos os casos, um atleta teve que abrir mão de algo ou perder a competição para exemplificar o Espírito Esportivo. Isto nem sempre acontece. Um atleta pode ser campeão e ainda incorporar esses valores importantes.

## **1.2: Aplicação dos Valores do Espírito Esportivo no dia a dia**

### **Espírito Esportivo – Por que devemos nos importar?**

#### **Histórico:**

Aos estudantes foram apresentados os 11 valores que caracterizam o Espírito Esportivo. Estudantes podem acreditar que, por não se interessarem ou participarem de esportes ou até mesmo porque talvez nunca tenham a possibilidade de se tornarem um atleta de elite, que o Espírito Esportivo realmente não tem ligação/influência em suas vidas ~~deles~~. É importante que os estudantes reconheçam que esses valores vão além do esporte. Nesta sessão, nós usamos o esporte simplesmente como um tema para destacar esses valores, entretanto eles também se aplicam no dia a dia das nossas vidas.

#### **Atividades:**

Qual o papel que os 11 Valores do Espírito Esportivo exercem na sua vida? Explique aos estudantes que, até agora, você tem olhado para os valores de uma perspectiva esportiva, porém esses valores também exercem um papel no dia a dia da vida deles. Mas como?

Na primeira coluna da tabela abaixo você irá encontrar exemplos de como você pode demonstrar os Valores do Espírito Esportivo no cotidiano (não relacionado ao esporte). Na próxima coluna, você terá exemplos de o que os outros podem fazer para demonstrar os Valores do Espírito Esportivo. Finalmente, existem exemplos de consequências por não seguir os Valores do Espírito Esportivo.



Valores do Espírito Esportivo	O que eu posso fazer?	O que eu espero dos outros?	Quais são as consequências de não ter esses valores?
<b>Ética, jogo limpo e honestidade</b>	Eu não trapaceio em testes. Eu mantenho promessas que eu fiz para meus amigos e família.	Eu espero que outros não trapaceiem. Eu espero que os outros mantenham as promessas feitas a mim.	Se todo mundo trapacear no teste, ninguém saberia o quanto eles aprenderam de verdade.
<b>Saúde</b>	Eu cuido do meu corpo. Eu descanso o suficiente.	Eu espero que os outros cuidem de si.	Se todo mundo estivesse cansado e doente todo o tempo, não conseguiriam fazer nada.
<b>Excelência no desempenho</b>	Eu tento o meu melhor na escola. Mesmo quando eu não estou bem, eu me esforço para fazer melhor.	Eu espero que meus colegas de classe façam o melhor. Quando eu estou jogando com meus amigos ou quando estou trabalhando em alguma tarefa escolar com um amigo da escola, eu espero que eles se esforcem.	Se ninguém fizer o seu melhor, tudo é mais difícil e os jogos não são tão divertidos. Se ninguém tenta o seu melhor, os resultados não são tão bons e não existe muito para se orgulhar.
<b>Caráter e educação</b>	Eu gosto de aprender coisas novas. Eu escuto os outros para eu poder aprender mais. Eu tento ajudar um colega de classe que esteja tendo problemas para entender a tarefa escolar.	Eu espero que meus amigos e colegas de classe me tratem justamente e me ajudem se eu precisar, do mesmo jeito que eu os ajudaria se eles precisassem.	Se você não é curioso para aprender coisas novas e se você não está querendo compartilhar o que você sabe com os outros, os dias não serão tão interessantes como seria se fosse de outra maneira.
<b>Diversão e alegria</b>	Eu gosto de me divertir. A vida é mais divertida quando estou feliz. Eu tento olhar o lado positivo da situação ruim. Eu tento animar meus amigos quando eles estão tristes.	Eu espero que meus amigos sejam felizes. Eu espero que meus amigos sejam positivos.	Se não existisse a felicidade ou diversão, todos estariam com raiva e tristes o tempo todo. Estudar/treinar fica mais fácil quando você está de bom humor.
<b>Trabalho de Equipe</b>	Eu gosto de ajudar meus amigos quando eles estão precisando. Eu ajudo pessoas que precisam mesmo se eles não forem meus amigos.	Eu espero meus amigos me ajudarem quando estou precisando. Eu espero que meus amigos ajudem outros.	Se você não compartilhar e trabalhar com outros, atividades diárias e estudo serão mais difíceis e não tão agradáveis. Se as pessoas não são hábeis para trabalhar juntas tentando realizar algo, pode ficar caótico, bagunçado e confuso.

# Espírito Esportivo no dia a dia

## O que o Espírito Esportivo tem a ver com o dia a dia da vida?

Valores do Espírito Esportivo	O que eu posso fazer?	O que eu espero dos outros?	Quais são as consequências de não ter esses valores?
<b>Dedicação e Compromisso</b>	Eu tento terminar algo que tenha começado, mesmo que seja difícil fazer ou requeira muito tempo e esforço.	Eu espero que outros terminem algo que eles começaram. Eu espero que as pessoas não desistam quando alguma coisa está difícil de fazer.	Se outros não terminam o que eles começaram, será muito difícil terminar qualquer coisa.
<b>Respeito pelas regras e leis</b>	Eu sigo regras na escola. Eu sigo regras em casa. Eu sigo regras dos meus professores e pais.	Eu espero que meus amigos respeitem as regras. Eu espero que meus colegas de classe respeitem as regras da escola.	Se eu não respeitar as regras, eu poderia ser punido/a. Se as regras não são seguidas, seria desagradável participar das atividades.
<b>Respeito próprio e por outros participantes</b>	Eu sou educado com os outros. Eu espero minha vez para falar em classe. Eu espero minha vez quando eu participo de um jogo.	Eu espero que meus amigos sejam legais comigo. Eu espero que as pessoas me respeitem.	Existe um ditado que diz "Respeito é uma rua de mão dupla". Se eu não respeito os outros, eles não vão me respeitar e, se os outros não me respeitarem, ficará difícil eu respeitá-los.
<b>Coragem</b>	Eu defendo alguém que seja menor ou mais novo do que eu, que esteja sendo zombado. E não tenho medo de defender o que é certo e justo, mesmo se os outros não concordam.	Eu espero que as pessoas defendam aquilo que é correto e justo. Eu espero que meus amigos me ajudem se alguém estiver zombando de mim injustamente.	Se ninguém tiver coragem para defender o que é correto e justo, pessoas que fazem o bullying talvez saiam impunes com seu comportamento, que é nocivo e faz com que a tarefa seja difícil de terminar ou aproveitar o trabalho de grupo.

**Comunidade e  
Solidariedade**

Eu faço coisas boas para minha comunidade. Eu ajudo meu professor, meus amigos na escola e estudantes mais novos. Eu compartilho o que eu sei e o que tenho com outros que precisam.

Eu espero que os outros façam coisas boas para nossa comunidade e compartilhem o que eles sabem e tem com os outros.

Existe um ditado que diz: "Nenhum homem é uma ilha." Se ninguém compartilha com os outros ou ajuda os outros, cada dia seria mais do que uma luta.

Peça aos estudantes para completar a primeira coluna com exemplos do que eles fazem na vida deles que demonstrem esses valores. Na segunda coluna, peça aos estudantes para explicar como eles esperam que outros demonstrem esses valores. Finalmente, na última coluna, peça aos estudantes para considerarem o que aconteceria se eles ou outros não seguissem esses valores.

**Note:** Como antes, os estudantes podem completar a tabela em branco (individualmente ou em grupos pequenos), ou você poderia prover a tabela completa abaixo para eles e simplesmente discutir/explicar o conteúdo (em uma sessão de plenário ou em grupos pequenos).

<b>Valores do Espírito Esportivo</b>	<b>O que eu posso fazer?</b>	<b>O que eu espero dos outros?</b>	<b>Quais são as consequências de não ter esses valores?</b>
<b>Ética, jogo limpo e honestidade</b>			
<b>Saúde</b>			
<b>Excelência no desempenho</b>			
<b>Caráter e educação</b>			
<b>Diversão e alegria</b>			
<b>Trabalho de Equipe</b>			

<b>Valores do Espírito Esportivo</b>	<b>O que eu posso fazer?</b>	<b>O que eu espero dos outros?</b>	<b>Quais são as consequências de não ter esses valores?</b>
<b>Dedicação e Compromisso</b>			
<b>Respeito pelas regras e leis</b>			
<b>Respeito próprio e por outros participantes</b>			
<b>Coragem</b>			
<b>Comunidade e Solidariedade</b>			

## 1.3 Juramento Jogo Limpo

### **Propósito:**

O propósito é fazer os estudantes pensarem sobre a importância dos Valores do Espírito Esportivo e que os adotem no dia a dia. Isto será feito pedindo aos estudantes para criar e assinar um juramento jogo limpo.

### **Aprendendo o objetivo:**

Aplicaremos o conhecimento adquirido sobre os Valores do Espírito Esportivo criando um juramento Jogo Limpo.

### **Escrevendo um juramento Jogo Limpo:**

#### **Histórico:**

Uma das campanhas da Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) é a promoção do Jogo Limpo. Nesta lição, estudantes irão escrever o juramento ao Jogo Limpo declarando o compromisso com os Valores do Espírito Esportivo.

#### **Discussão de Pré-Atividade:**

Pergunte aos estudantes o que é um juramento, um voto/promessa. Explique que certas profissões requerem que seus profissionais façam um juramento ou voto, como os políticos, juízes, médicos e também que o juramento é uma promessa.

É importante explicar que nos Jogos Olímpicos, um atleta e um oficial (árbitro ou juiz) do país que sedia fazem um juramento em nome de todos os atletas e todos os oficiais. Isto é chamado de juramento Olímpico. O atleta e o oficial seguram na ponta da bandeira Olímpica enquanto ele/ela recita o juramento.

#### **Atividade:**

Explique que agora é a vez dos estudantes escreverem o juramento. Explique que o juramento irá prometer que eles irão fazer o melhor para viver de acordo com os Valores do Espírito Esportivo.

**Note:** Esta atividade pode ser individual ou em grupos pequenos (pares).

Peça aos estudantes para escolherem de 5 a 7 dos Valores do Espírito Esportivo, que eles considerem ~~ser os~~ mais importantes, levando em conta a maneira que eles vivenciam/jogam com os outros. É importante que o juramento tenha palavras de ação explicando o que eles irão fazer para demonstrar esses valores.

### **O juramento Jogo Limpo**

Eu \_\_\_\_\_prometo que sempre Jogo Limpo. Eu vou jogar limpo:

#### **Respeitando as regras**

Eu vou respeitar as regras do jogo, do esporte e da minha classe.

#### **Tendo certeza que o jogo é divertido**

Eu não faço nada que irá tirar o divertimento do jogo.

#### **Tendo coragem para falar**

Eu vou falar quando eu ver alguém fazendo alguma coisa que é contra o espírito do Jogo Limpo.

#### **Fazendo o meu melhor**

Eu vou ficar feliz com meu desempenho mesmo quando não estiver perfeito desde que eu esteja fazendo o meu melhor.

#### **Mostrando um bom trabalho**

Eu irei cooperar e dar suporte aos meus colegas de classe.

#### **Sendo dedicado(a)**

Eu não vou desistir quando as coisas ficarem difíceis.

Esse é o meu juramento. Esses são meus objetivos. Eu me comprometo a viver de acordo com esse juramento.

### **Resumo:**

Uma vez que os estudantes tenham feito o rascunho do juramento Jogo Limpo deles, faça-os recitá-lo como os atletas e oficiais que fazem durante a cerimônia de abertura dos jogos olímpicos. Pendure os juramentos na sala de aula ou fora da sala para o resto da escola ver, encorajando outros estudantes a adotarem também os Valores do Espírito Esportivo e Jogo Limpo!

## Atividade de Extensão

### Propósito:

O propósito desta sessão é sugerir áreas aonde a mensagem incluída nesta unidade seja levada para o lado de fora da sala de aula.

### Aprendendo o objetivo:

- Para fazer conexões entre os Valores do Espírito Esportivo para outras áreas da vida;
- Para colocar em prática o que foi aprendido nesta unidade.

### Histórico:

Como já explorado, os Valores do Espírito Esportivo se estendem além do esporte e são relevantes para vários aspectos do nosso dia a dia. Esta seção sugere caminhos para estender o tema do Espírito Esportivo para fora da sala de aula.

### Temas de Sala de Aula

- Em vez de explorar somente os 11 Valores do Espírito Esportivo de uma vez, cada valor ou grupo de valores poderiam ser usados como tema para a sala de aula por um período de tempo (uma semana, mês ou ano);
- O valor ou grupo de valores poderiam ser demonstrados em sala de aula. Aprendendo atividades, como ler, soletrar e/ou composições, poderiam ser a respeito deste valor;
- O valor ou grupo de valores poderiam servir como foco para os alunos com recompensas/punição por um período de tempo. Por exemplo, durante “o mês do respeito” estudantes poderiam ser recompensados por demonstrar comportamentos que exemplificassem este valor.

### Ampliar para Escola –Temas

- Como temas para sala de aula, cada valor de Espírito Esportivo ou grupo de valores podem ser utilizados como uma ampliação para escola- temas para um período de tempo (semana, mês ou ano);
- O valor ou grupo de valores podem ser demonstrados pela escola. Aprendendo atividades, como ler, soletrar e/ou composições, e agremiação podem ser em torno deste valor;
- Estudantes podem ser encorajados a escreverem e fazerem um juramento Jogo limpo. Esta atividade poderá ser estendida para os estudantes que se tornem responsáveis pelo seu comportamento e atitudes baseados no juramento;
- Os juramentos podem servir como foco para recompensas/punições. Por exemplo, atitudes e comportamentos que exemplifiquem quais estudantes que tenham jurado, ou na sala de aula ou na escola em geral (pátio, refeitório, corredores) são destacados.



# Jovens Unidade2: Dopagem e o Espírito Esportivo

## Introdução

Nesta unidade os estudantes serão apresentados ao conceito de dopagem no esporte e considerar como a dopagem é contrária aos valores do Espírito Esportivo. Estudantes conhecerão a história da dopagem e da antidopagem. Finalmente, os estudantes aprenderão sobre importantes organizações envolvidas na luta contra dopagem.

### **Tópicos que irão ser cobertos nesta unidade:**

- O que é dopagem?
- A história da dopagem e da antidopagem.
- Qual é a história da luta contra a dopagem no esporte?
- Quem está lutando contra dopagem?
- O que é a Agência Mundial de Antidopagem?
- Quais documentos são importantes para o governo na luta contra dopagem?
- As regras antidopagem são as mesmas em todos os países e em todos os esportes para assegurar que o esporte seja justo para todos os atletas.
- Dopagem e o Espírito Esportivo.
- Dopagem: Por que eu deveria me importar?
- Regras de Conduta e Jogo Limpo – Como devem se comportar para manter o espírito esportivo? (Dirigentes, professores, jovens praticantes de esporte, árbitros e juízes, pais, espectadores, treinadores, etc.).

### **Atividades que serão apresentadas nesta unidade:**

- Definindo Dopagem.
- História da dopagem e da antidopagem- linha do tempo
- Jogo de cartas Antidopagem ABCD

## Lição1: O que é Dopagem?

### **Propósito:**

O propósito é introduzir o tema dopagem aos estudantes. Os estudantes serão apresentados à definição de dopagem, história da dopagem e antidopagem. Finalmente, aos estudantes serão informados os tipos de organizações que lutam contra dopagem.

### **Aprendendo o objetivo:**

Para adquirir conhecimento a respeito da dopagem e antidopagem.

## O que é Dopagem?

### Discussão:

Antes de debater dopagem, peça aos estudantes que juntem ideias, em grupos pequenos ou individualmente, o que eles pensem sobre o tema. A folha é fornecida para auxiliar os estudantes a reunirem ideias.

- Na primeira sessão, “**Definição**”, estudantes devem fornecer uma definição para dopagem. Neste caso, eles não devem consultar um dicionário ou nenhum outro tipo de recurso. Encoraje os estudantes a escrever a definição como esta deveria aparecer no dicionário.
- Nesta segunda sessão, “**Exemplos**”, estudantes devem fornecer exemplos de como os atletas podem se dopar.
- Nesta terceira sessão, “**Casos de Dopagem**”, estudantes devem incluir casos específicos que eles lembrem, ou nome de atletas que tenham sido pegos por dopagem.
  - Os estudantes têm que relatar o que incluíram nas suas folhas.

- Atletismo: Ben Johnson (1988, Canadá); Dwain Chambers (2003, UK); Justin Gatlin (2006, EUA)
- Em 1986, o velocista Salviano Domingues foi acusado quando disputava o Meeting Internacional de Atletismo em São Paulo.
- Ciclismo: Lance Armstrong (2012, EUA); Floyd Landis (2006, EUA);
- Esqui: Olga Danilova (2002, Rússia)
- Levantamento de peso: 11 Levantadores de peso Gregos e 11 Levantadores Búlgaros testados positivo antes dos Jogos Olímpicos de Beijing 2008
- Futebol: René Higuita (2004, Colombia);
- Baseball: Alex Rodriguez (2013, República Dominicana) suspenso da liga principal de baseball por uma temporada.

**Note:** Você pode querer incluir casos locais de dopagem também. Você pode encontrar exemplos na Wikipédia (veja o link abaixo). Ainda que esta lista não seja oficial ou exaustiva, é um bom recurso para encontrar exemplos de atletas que tenham tido resultado adverso, isto é, resultado positivo de atleta de uma região, ou de uma modalidade esportiva que seja popular com seus estudantes.

[http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_athletes\\_found\\_guilty\\_of\\_using\\_banned\\_drugs](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_athletes_found_guilty_of_using_banned_drugs)

- Uma vez que os estudantes tenham tido tempo de discutir as suas definições de dopagem, forneça para eles a definição que a AMA utiliza. Peça aos estudantes que comparem a definição deles com a da AMA.

*Dopagem significa que o atleta utilizou uma substância banida (proibida) para melhorar o desempenho dele/dela.*

**Note:** Existem outros eventos/métodos que são incluídos na definição da AMA de dopagem. Estes eventos/métodos serão explicados mais tarde nesta unidade, assim como nas outras unidades.

## O que é Antidopagem?

### Debate:

Introduzir o conceito antidopagem pedindo aos alunos que expliquem o que eles pensam que significa antidopagem. Alguns pontos que deveriam vir a se destacar durante este curso são:

- Luta contra dopagem/o uso de substâncias ou métodos proibidos para melhorar o desempenho;
- Testando os atletas;
- Sancionando ou banindo os atletas que utilizam substâncias ou métodos proibidos;
- Banindo substâncias ou métodos proibidos;
- Educando/informando atletas sobre o que não utilizar.

## História da Dopagem e Antidopagem

### Histórico:

Acredita-se que a dopagem tem sido parte do esporte desde o tempo da Grécia antiga.

### Desenvolvimento:

Questões sobre trapacear ou vantagem desleal e o uso de substâncias proibidas para ajudar no desempenho físico no esporte são tão antigas quanto à história do esporte em si. Estas questões existem desde 776-AC (Antes de Cristo) em jogos olímpicos, e onde tem consistentemente tido competições humanas.

Recentemente, incidentes de corrupção na integridade e comportamento antiético têm se destacado no esporte. Isto inclui atividades ilegais como o resultado combinado, o uso de informação interna e o uso de substâncias proibidas para melhora no desempenho. Discriminação e abuso também tem sido uma área de crescimento proeminente de comportamento negativo no esporte.

Estudantes irão trabalhar em função de pensar a respeito do que eles acreditam sobre o esporte, o seu significado e propósito, o que eles pensam ter importância em termos de valores próprios, princípios e crença ética.

### Atividade:

Peça aos estudantes para lerem a *História de Dopagem e Antidopagem* e completar a linha do tempo colocando os eventos importantes de dopagem e antidopagem da história.

Os estudantes podem decidir o intervalo dos eventos. Você pode pedir duas linhas do tempo; uma com os eventos principais de dopagem e outra com os eventos principais de antidopagem.

### Resumo:

Peça aos estudantes para debaterem sobre a história da dopagem e da antidopagem. Eles talvez possam perceber que a maior parte da história da comunidade antidopagem tem sido alcançar a comunidade “dopagem”. Destaque o fato de que a dopagem abrange muito mais do que simplesmente tomar uma substância com o propósito de melhorar o desempenho. Pergunte aos estudantes como eles se sentem sobre dopagem agora que eles têm sido expostos a uma definição mais abrangente.

- Eles pensam que as regras de antidopagem são justas?
- Peça a eles que considerem as regras da perspectiva do atleta que é sancionado e da perspectiva de quem segue as regras.
- O que aconteceria se todo mundo decidisse ignorar as regras?
- Você pode pensar em alguma forma histórica que as pessoas utilizavam para trapacear?
- De quem é a responsabilidade de manter a integridade no esporte hoje?
- Descreva por que assuntos comportamentais como bullying, discriminação e abuso por pais, espectadores, treinadores e jogadores são questões de integridade importantes para o esporte.

**Note:** Você pode pedir aos estudantes que considerem esse tópico das seguintes maneiras:

**Opção 1:** Uma aula geral resumindo as sessões como descrito acima.

**Opção 2:** Separar os estudantes em grupos pequenos para debater a questão. Designe alguns estudantes para o lado (aqueles que pensam que violar as regras de antidopagem, como está disposto na definição de dopagem é justo), e aqueles que não acreditam que é justo.

**Opção 3:** Peça aos estudantes para colocar seus pensamentos em um papel escrevendo sua opinião sobre o tópico. – A definição de dopagem e antidopagem que são reconhecidas internacionalmente são justas para os atletas?

Peça aos estudantes que compare a definição deles com a definição da WADA.

***Para mais informações:***

Para mais informações ou documentação de suporte para definição de dopagem e violações das regras antidopagem, por favor consulte o código mundial de antidopagem no website da WADA

<https://www.wada-ama.org/en/resources/the-code/2021-world-anti-doping-code>

## O que é Dopagem?

Você talvez tenha escutado o termo dopagem. O que exatamente isto significa? Você pode definir dopagem? Você pode pensar em algum exemplo de como as pessoas se dopam? Você pode pensar em exemplos de casos de dopagem?

Definição:

Exemplos:

Casos de Dopagem:

## Definição de Dopagem

## **Definição de dopagem internacionalmente reconhecida**

Consideramos dopagem como sendo somente o uso de substâncias proibidas (banidas), entretanto existem regras que, se quebradas, também podem ser configuradas como dopagem. No código mundial antidopagem, dopagem é definida como quebra de uma ou mais regras antidopagem. Isto também é chamado de violação das regras antidopagem.

### **Uso de Substâncias Proibidas:**

Atletas são responsáveis por tudo que entra no seu corpo. Isto significa que dopagem não é limitada ao uso de substâncias proibidas com a intenção de melhora do desempenho.

### **Posse de uma substância proibida:**

Um atleta pode ser cobrado por violação das regras antidopagem se for pego em posse de uma substância proibida ou tentando fazer uso de uma substância proibida. Isto significa que até mesmo se o atleta não tiver utilizado a substância, não lhe é permitido possuí-la. Esta regra antidopagem também inclui as violações traficar e administrar uma substância proibida para outro atleta.

### **Interferindo no processo de teste controle:**

Um atleta que se recusa a fornecer uma amostra depois de ser notificado que foi selecionado para um controle de dopagem estará cometendo uma violação às regras antidopagem. Um atleta que concorda em fornecer uma amostra, mas tenta adulterar o equipamento de controle de dopagem ou qualquer outra parte do processo, também estará cometendo uma violação às regras antidopagem.

### **Não fornecer informações de localizações:**

A alguns atletas são requeridas informação de localização sobre onde estarão e quando. Uma organização antidopagem pode testar um atleta em casa, no seu centro de treinamento ou na competição. Se um atleta não prover estas informações ou não estiver onde informou que estaria por três vezes dentro de um período de 12 meses, o atleta será cobrado por violação de uma regra antidopagem.

### **Encorajando ou Assistindo outros a se doparem:**

Qualquer pessoa que assista ou encoraje um atleta a se dopar ou forneça a

este atleta substância proibida será cobrado com uma violação de regra antidopagem. Isto inclui encobrir quaisquer destas atividades.

### **Associações Proibidas:**

É configurada quando um atleta ou pessoal de apoio associa-se a um profissional ou pessoa relacionada ao esporte, inelegível por violação as regras antidopagem. "Associação Proibida" não se aplica em circunstâncias inevitáveis, como filhos / pais ou relação esposa / marido.

## **História da Dopagem e Antidopagem**

Dopagem tem sido parte do esporte desde o começo. Até os antigos atletas Gregos usaram uma dieta especial e porções que lhes eram dadas para estímulo. Por volta de 1920 era óbvio que o uso de drogas no esporte tinha sido controlado.

Em 1928, o atletismo foi o primeiro esporte a proibir o uso de substâncias. O problema deveria ter melhorado, mas ao invés disso ficou pior. Substâncias foram proibidas, mas não existiam maneiras de formas de controle para saber se os atletas estavam utilizando.

Em 1960, um ciclista morreu durante os jogos olímpicos. Este evento colocou pressão nos organizadores para começar a testar atletas em busca de substâncias proibidas. Em 1966, ciclismo e futebol foram as primeiras federações de esportes a começar testes para dopagem nos jogos mundiais.

No ano seguinte, o Comitê Olímpico Internacional começou a planejar testes em busca de substâncias proibidas nos jogos olímpicos. Testar em busca de substâncias proibidas foi uma prática introduzida primeiro nos Jogos Olímpicos de Inverno em Grenoble e nos Jogos Olímpicos do México em 1968.

Em 1970, esteroides foram comumente utilizados pelos atletas. Esteroides foram proibidos pelo Comitê Olímpico Internacional em 1976.

Em 1988, Ben Johnson, velocista do Canadá, foi testado positivo nos jogos olímpicos. A medalha de ouro do Ben foi retirada. Este acontecimento trouxe atenção para dopagem.

Muitos atletas foram desqualificados por terem sido pegos usando esteroides, mas os testes não eram o suficiente. Alguns países estavam

ajudando os seus atletas a trapacear dando a eles substâncias proibidas.

Em 1963, a França foi o primeiro país a ter regras antidopagem. Outros países seguiram. O problema foi que existiam definições, políticas e sanções de dopagem diferentes. Países não estavam seguindo o mesmo conjunto de regras.

A Agência Mundial de Antidopagem foi criada em 1999. A Agência Mundial de Antidopagem queria ter certeza de que todos os países e todos os esportes estavam usando o mesmo conjunto de regras. Este conjunto de regras agora é chamado de Código Mundial Antidopagem. Países e confederações esportivas devem concordar com as regras do Código para fazer parte dos jogos olímpicos.

Em 1990, alguns cientistas ajudaram atletas a evitar testes positivos, desenvolvendo uma nova técnica de dopagem e drogas que não eram detectáveis.

Uma destas técnicas é a dopagem sanguínea. Dopagem sanguínea se refere ao atleta trocar a composição do seu sangue para melhorar o seu desempenho. Enquanto isso, novas drogas como a EPO (Eritropoietina-nome científico) ou o hormônio de crescimento humano (GH) estavam sendo utilizadas por atletas. Com o suporte de cientistas importantes no mundo, novos métodos de detecções são utilizados agora para detectar estas substâncias e prevenir a trapaça entre atletas.

É importante saber que não somente cientistas contribuem para a luta contra a dopagem no esporte, mas governos, que também se envolvem.

No Brasil, a Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) é uma organização nacional, da Secretaria Especial do Esporte, parte do Ministério da Cidadania, criada em 2011 para promover, coordenar e monitorar a luta contra a dopagem no esporte em todas as formas, seguindo as regras estabelecidas pelo Governo Brasileiro e pela Agência Mundial Antidopagem (AMA-WADA).

### **Resumo:**

Como você se sente quando escuta falar que um atleta foi testado positivo por uso de substâncias proibidas? Como você se sente quando você está praticando algum esporte e o seu oponente está trapaceando? Peça para os estudantes colocarem seus sentimentos em um papel, escrevendo um texto ou desenhando uma figura ilustrando o impacto que trapacear tem especificamente neles ou no esporte em geral.

## **Lição2: Dopagem e o Espírito Esportivo**



### **Propósito:**

O propósito desta lição é fazer a conexão entre os Valores do Espírito Esportivo e dopagem. Estudantes serão encorajados a pensar sobre o porquê dopagem é errado.

### **Aprendendo o objetivo:**

- Conectar Valores do Espírito Esportivo com outras áreas da vida, dopagem especificamente.
- Pensar criticamente a respeito do impacto na sociedade de trapacear e quebrar regras.

### **Trapaceando – Qual é o grande problema?**

#### **Histórico:**

Fazer referência à Unidade1. Caso você não tenha fornecido o conteúdo da mesma, um resumo dos conceitos é fornecido.

#### **Pré-Atividade:**

- Revisar o que foi aprendido durante a primeira lição perguntando aos estudantes o que significa o Espírito Esportivo;
- Revisar os 11 Valores do Espírito Esportivo com os estudantes. Para mais detalhes dos Valores do Espírito Esportivo, se referir aos *Valores do Espírito Esportivo* (Unidade1 Lição1);
- Peça aos estudantes para falarem a respeito do que eles podem fazer quando eles estão jogando ou praticando um esporte, ou até mesmo o que eles podem fazer no dia a dia para viver de acordo com os Valores do Espírito Esportivo;
- Pergunte aos estudantes como eles se sentem quando seus adversários no jogo trapaceiam ou não seguem as regras;
- Peça aos estudantes para lembrar o significado da palavra “dopagem”.

#### ***Dopagem significa a utilização de substância proibida no esporte para melhorar o desempenho.***

- Pergunte aos estudantes o que eles pensam sobre dopagem – é justo? A dopagem segue os Valores do Espírito Esportivo?
- Explique aos estudantes que dopagem é trapacear e é o oposto do Espírito Esportivo. Esclareça que dopagem também envolve a trapaça durante a coleta de amostra para detecção de substância proibida ou, até mesmo, fazer algo para interferir no resultado, colocando algo na amostra ou usando a urina de outra pessoa.

## **O que é a AMA?**

A Agência Mundial de Antidopagem - AMA (WADA, na sigla em inglês) foi criada em Lausanne, Suíça em 1999, conhecida no mundo todo como AMA-

WADA.

AMA-WADA foi criada para promover, coordenar e monitorar a luta contra a dopagem no esporte em todas as formas. A AMA-WADA foi criada para preservar o Espírito Esportivo.

### **Lição 3: O que é a Agência Mundial de Antidopagem?**

#### **Propósito:**

O propósito desta lição é instruir os estudantes sobre a luta contra a dopagem. Estudantes serão apresentados aos tipos de organizações que lutam contra dopagem. Particularmente, estudantes irão aprender sobre a Agência Mundial de Antidopagem.

**Aprendendo o objetivo:** Adquirir conhecimento sobre a luta contra a dopagem.

#### **Quem luta contra Dopagem e o que é a Agência Mundial de Antidopagem?**

#### **Histórico:**

Atletas são testados por muitas organizações. Atletas que competem em um nível internacional podem ser testados por Organizações Nacionais Antidopagem (ONAD, por Federações Internacionais (IF), que administra seus esportes, e por organizações de jogos (como os jogos olímpicos, paralímpicos, pan-americanos, jogos asiáticos, etc.). Testar é uma parte pequena da equação. Os governos possuem um papel a cumprir, e esse papel tem sido supervisionado atualmente Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO)

#### **Debate:**

Perguntar aos estudantes se eles podem pensar quais organizações lutam contra dopagem. Exemplos incluem:

- Agência Mundial de Antidopagem;
- Organizações Nacionais Antidopagem;
- Federações Esportivas: Ex.: FIFA (futebol), FIBA (basquete), UCI (ciclismo), IAAF (atletismo)
- Organizadoras de jogos internacionais (ex.: Comitê Olímpico Internacional, Comitê Paralímpico Internacional);
- Resumidamente explique aos estudantes o que a Agência Mundial Antidopagem representa:
  - A luta contra dopagem
  - Assegurar que as regras antidopagem sejam as mesmas em todos os países e em todos os esportes;
  - Educando atletas, treinadores e professores sobre os danos da dopagem.

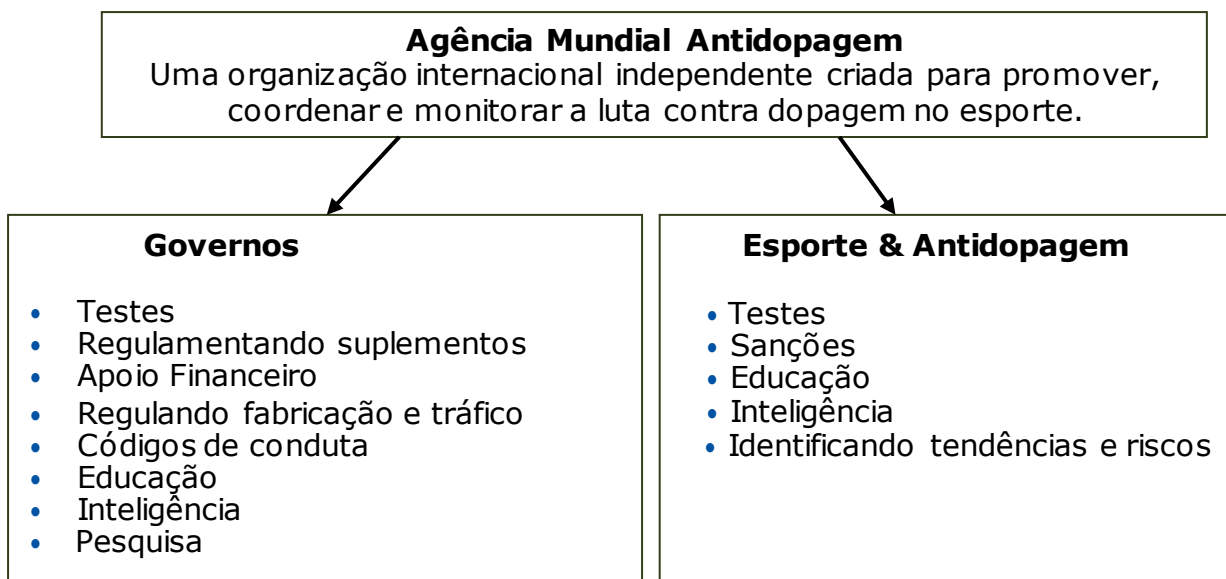
# Quem é quem na antidopagem

## A luta contra a dopagem no esporte é feita em diferentes níveis por diferentes organizações

Organizações representando governos e os movimentos do esporte são envolvidos na luta nacional e internacional contra a dopagem ~~no esporte~~. A tabela abaixo fornece uma ideia dos diferentes tipos de organizações envolvidas:

	<b>Autoridades públicas</b>	<b>Antidopagem</b>	<b>Esporte</b>
<b>Internacional</b>	Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciências e Cultura (UNESCO)	Agência Mundial Antidopagem (AMA)	Comitê Olímpico Internacional (COI); Federações Internacionais (IFs); outras Organizadoras de Grandes Eventos .
<b>Nacional</b>	Governos Nacionais	Organizações Nacionais Antidopagem (ONADs); Organizações Regionais Antidopagem (ORADs)	Comitê Olímpico Nacional (CONs); Federações Nacionais (FNs)

Cada organização tem um papel específico e responsabilidades em assegurar que o esporte seja livre de dopagem. O diagrama abaixo demonstra os tipos de atividades que cada grupo de organizações é responsável:



## Os principais participantes na luta contra a Dopagem

### Quem luta contra Dopagem?

#### **Histórico:**

Existem vários tipos de organizações que lutam contra dopagem. Cada tipo de organização tem um papel específico para exercer, com um guia específico para direcionar essa posição.

#### **Pré-Atividade:**

Explique aos estudantes que a lição anterior visava a definição de dopagem e antidopagem. Nesta história, algumas das organizações que foram nomeadas tinham um papel na luta contra dopagem.

Pergunte aos estudantes se eles conseguem se lembrar de alguma organização que foi nomeada como:

- Federações Internacionais: Associação internacional de Federações de Atletismo (IAAF), União Internacional de Ciclismo (UCI), Federação Internacional de Futebol (FIFA);
  - Comitê Olímpico Internacional (COI);
  - Governos (países)
  - Agência Mundial Antidopagem (AMA-WADA)
- Explique aos estudantes que isto é parte da história da antidopagem.
- Explique aos estudantes que existem três categorias de organizações que lutam contra dopagem, cada uma assumindo seu papel e tendo diferentes documentos que guiam os seus papéis ou determinam políticas que devem ser seguidas. As categorias de organizações incluem:
- Autoridades públicas;
  - Organizações antidopagem dedicadas;
  - Organizações esportivas.

**Note:** A tabela seguinte, assim como as informações sobre os papéis e responsabilidades da AMA-WADA, organizações do esporte e antidopagem, e governos estão incluídos nesta lição, que pode ser fornecido para os estudantes.

- Explique aos estudantes que existem dois documentos principais que as organizações esportivas e governamentais fornecem como um guia para luta contra a dopagem:
- O **Código Mundial Antidopagem**: fornece guia para o movimento do esporte.
  - A **Convenção internacional da UNESCO contra a dopagem no esporte**: fornece guia para os países.

**Note:** Um quadro resumo é incluído nesta lição, como guia para informações chave sobre o Código Mundial Antidopagem e a Convenção Internacional da UNESCO contra a dopagem no esporte, que podem ser fornecidas para os estudantes.

<b>Convenção Internacional contra dopagem da UNESCO</b>	<b>Código Mundial Antidopagem</b>
Envolve autoridades públicas	Envolve o Comitê Olímpico Internacional, Comitê Paralímpico Internacional, Organizações nacionais antidopagem, Federações internacionais do esporte e Organizadora de Grandes Eventos.
Esboço das políticas e regulamentações de autoridades públicas para colocar a convenção em prática em seus países.	Para aceitar o Código, as organizações têm que assegurar que suas regras antidopagem estão alinhadas com o Código.

## Código Mundial Antidopagem

O Código Mundial Antidopagem, comumente chamado de “o Código”, foi criado para assegurar que os atletas em todos os países e todos os esportes estivessem sujeitos as mesmas regras e procedimentos antidopagem.

O Código define o que constitui uma violação de regra antidopagem. Dopagem não está limitada a utilização de substâncias proibidas. Também inclui:

- Processar, utilizar ou tentar utilizar substâncias proibidas;
- Recusar ou evitar ser testado;
- Traficar;
- A combinação de 3 falhas na localização (dentro de um período de 12 meses);
- Tentar fraudar o processo de teste;
- Encorajar ou dar assistência a um atleta para se dopar ou providenciar para um atleta substâncias proibidas;
- Se associar com alguém que seja esteja suspenso por violação às regras antidopagem.

O Código lista quais sanções devem ser impostas para os diferentes tipos de violações e descreve outras circunstâncias que talvez tenham efeito na sanção imposta.

**VERIFICAR TIPOS DE VIOLAÇÕES E VARIEDADES DE SANÇÕES (ANEXO 3).**

# Convenção UNESCO

## Convenção Internacional contra dopagem no esporte

O movimento do esporte trabalha em colaboração com o governo para proteger os direitos de atletas limpos, lutando contra dopagem. Em 2004, o movimento do esporte adotado pelo Código Mundial harmoniza políticas e regulamentos antidopagem em todos os esportes e em todos os países do mundo.

Já que muitos governos não puderam ser legalmente vinculados a um documento não governamental como o Código, uma aliança entre as Organizações das Nações Unidas para Educação, Ciências e Cultura (UNESCO) foi feita e surgiu então a convenção internacional da UNESCO contra a dopagem no esporte.

A convenção permite que governos alinhem suas legislações nacionais com o Código, contribuindo para harmonizar o esporte e as leis na luta contra a dopagem.

A Convenção, que foi desenvolvida e implementada em uma velocidade recorde, foi adotada em outubro de 2005. Para que entrasse em efeito, foi necessário ser ratificada por 30 países. A convenção entrou oficialmente em vigor em primeiro de fevereiro de 2007.

Em 12 de novembro de 2008, a AMA se uniu a UNESCO para celebrar a conquista do 100º país ratificado na convenção.

### Jogo de cartas antidopagem da ABCD

#### Atividade:

Explique para os estudantes que eles irão jogar um jogo de cartas em grupos pequenos (4-5 jogadores).

- Antes de separar em grupos pequenos.
- Explique as regras do jogo.

**Note:** Por favor, veja a folha de instruções do jogo de cartas ABCD inclusa, no Anexo 4.

- Uma vez que os estudantes estejam familiarizados com as regras do jogo, instrua que existe um "trapaceiro" em cada grupo. O trapaceiro irá ser instruído para:
  - Jogar fora da sua vez
  - Não seguir as regras

Se o trapaceiro receber a carta de expulso para sempre (carta preta-dopagem), deverá ficar fora do jogo, mas pode continuar a atrapalhar o jogo.

### **Resumindo:**

Depois que acabar o jogo:

Pergunte aos estudantes como o jogo foi (ex.: Foi divertido?).

Pergunte aos estudantes se eles perceberam o texto nas cartas. Se eles não perceberam que os textos descrevem os Valores do Espírito Esportivo, direcionar a atenção deles para isto.

Encoraje os estudantes a compartilhar seus sentimentos a respeito de ser trapaceado e o que eles aprenderam. Encoraje os estudantes que foram os “trapaceiros” a compartilhar o que eles sentiram.

Explique que quando um atleta usa uma substância ou método para melhorar o seu desempenho, o comportamento dele no esporte é como o “trapaceiro” no jogo de cartas que eles jogaram. O esporte não é divertido para a pessoa que está trapaceando (todo mundo fica com raiva) e definitivamente não é divertido para quem está jogando pelas regras do jogo.

Explique para os estudantes que eles têm um papel importante para assegurar que o esporte é praticado justamente.

**VERIFICAR FOLHA DE EXPLICAÇÃO E JOGO ANTIDOPAGEM DA ABCD (ANEXO 4) NOS ANEXOS AO FINAL DO DOCUMENTO.**



# Regras de Conduta

O espírito esportivo engloba um conjunto de ações e atitudes. Pensando nisto foi desenvolvido uma lista de regras que devem ser conhecidas tanto por jovens como por adolescentes, e por isso foi incluída neste ponto do kit do professor.

A maneira como a pessoa se comporta e/ou se posiciona em relação ao esporte, pessoas, regras e até mesmo objetos utilizados no esporte fala muito sobre o seu caráter e o proceder no seu dia a dia. Seguir regras de conduta ajuda muito a manter o espírito esportivo e ter um jogo limpo.

## Regras de Conduta – Dirigentes

Os dirigentes responsáveis pela criação e desenvolvimento de programas esportivos para crianças e jovens devem:

- Incluir as crianças e os jovens no planejamento, liderança, avaliação e tomada de decisões relacionadas com a atividade;
- Garantir igualdade de oportunidades para prática esportiva a todas as crianças e jovens, independentemente da sua capacidade, altura, sexo, idade, dificuldades motoras ou origem étnica;
- Assegurar que o equipamento e as instalações obedeçam às normas de segurança e são adequados às necessidades dos praticantes;
- Assegurar que os regulamentos, os equipamentos e duração dos jogos e dos horários dos treinos estão de acordo com a idade, a capacidade e o nível de maturidade dos praticantes;
- Garantir uma supervisão adequada sob a responsabilidade de treinadores e árbitros qualificados e competentes, capazes de assegurar uma educação técnica e esportiva de qualidade;
- Ter atenção para o fato de que as crianças e jovens aderem à prática esportiva, prioritariamente, pela satisfação e prazer que a atividade lhes proporciona e não pela importância ou valor dos prêmios;
- Evitar a organização de atividades esportivas juvenis que sejam, sobretudo, um passatempo para os espectadores. As necessidades dos jovens praticantes sobrepõem-se ao divertimento dos espectadores;
- Proporcionar ações de formações específicas, visando à melhoria da qualidade de intervenção dos treinadores e árbitros, com ênfase especial para a formação pedagógica e para a criação de programas de exercícios técnicos adequados;
- Assegurar que os pais, treinadores, dirigentes, árbitros, patrocinadores, médicos e praticantes entendam as suas responsabilidades no que diz respeito ao "Espírito Esportivo".

## Regras de Conduta – Professores

Todos os professores e, em especial, os de Educação Física, com especiais responsabilidades no processo de formação dos jovens praticantes, devem:

- Encorajar as crianças e os jovens a aprender e aperfeiçoar várias habilidades motoras básicas, em diferentes esportes e desencorajar a especialização precoce em um único esporte e em uma determinada posição;
- Criar oportunidades para ensinar regras de conduta esportiva adequadas, assim como os fundamentos de diferentes modalidades esportivas;
- Assegurar que entre os 6 e os 10 anos, a aprendizagem e a prática esportivas não regulamentadas tenham prioridade sobre a prática e a competição esportivas estruturadas, de acordo com os padrões da competição dos adultos;
- Preparar as crianças e os jovens para competições internas escolares e interescolares, fornecendo-lhes uma preparação básica adequada a participação em competições esportivas;
- Proporcionar as crianças e aos jovens o conhecimento da prática esportiva regular e o valor da sua continuidade ao longo da vida;
- Comprometer-se na atualização permanente sobre os princípios fundamentais que regem o processo de crescimento e de desenvolvimento das crianças e dos jovens;
- Ajudar as crianças e os jovens a perceber diferenças fundamentais entre as competições infantis e juvenis em que participam, e o esporte profissional cujas notícias leem nos jornais ou veem na TV.
- Auxiliar as crianças e os jovens a entenderem as responsabilidades e implicações da sua opção entre escolherem uma prática esportiva com correção e respeito por todos os intervenientes, ou uma prática esportiva em que os adversários são inimigos e onde exista a violência e os excessos.

## Regras de Conduta – Jovens Praticantes de Esporte

As crianças e os jovens que participam em atividades competitivas organizadas devem esforçar-se por:

- Praticar um esporte obedecendo as regras estabelecidas;
- Nunca discutir com os árbitros. Caso não concordem com qualquer decisão, peçam ao seu capitão de equipe ou treinador, para solicitar esclarecimentos durante o intervalo ou depois da competição;
- Controlar o seu temperamento. Usar linguagem grosseira ou incorreta para com os árbitros ou jogadores da equipe adversária, ou provocar, deliberadamente, um adversário, são atitudes e comportamentos inaceitáveis em qualquer prática esportiva;
- Aproveitar, o melhor possível, os períodos de treino para aprenderem "coisas novas" e aperfeiçoarem as "já sabidas". Tal conduta possibilitará não só o progresso individual, como o da equipe a que pertencem;
- Serem bons esportistas. Aplaudam todas as jogadas bonitas, quaisquer que sejam os seus autores;
- Tratar os outros jovens atletas adversários como gostam de ser tratados. Provocar incidentes que coloquem os adversários em situação de inferioridade

ou de não poderem dispor de oportunidades iguais durante a competição, traduz um comportamento antiesportivo inaceitável;

- Cooperar em todas as situações com o treinador, colegas de equipe e adversários. Sem eles não haveria competição;
- Praticar esporte por prazer e divertimento e não para agradar os pais ou os treinadores.

### **Regras de Conduta – Árbitros e juízes**

Os árbitros e juízes envolvidos na competição esportiva das crianças e dos jovens devem:

- Contribuir para a modificação das regras e dos regulamentos das competições de modo a se adaptarem ao nível de desenvolvimento dos participantes e às suas necessidades;
- Ser coerentes, objetivos e corteses ao assinalarem quaisquer infrações;
- Coordenar todo o comportamento antiesportivo e fomentar as diferentes formas, o respeito mútuo entre todos os participantes;
- Assegurar que o “Espírito Esportivo” das crianças e dos jovens não se perca, usando sempre de bom senso nas suas decisões;
- Encorajar, publicamente, a alteração de regras que reforcem os princípios da participação esportiva por meio da satisfação e do divertimento;
- Demonstrar, permanentemente, perante todos os intervenientes nas competições juvenis, comportamentos e atitudes concordantes com os princípios básicos da ética esportiva. As ações valem mais do que as palavras;
- Empenhar-se numa atualização constante não só no que diz respeito as condições de arbitragem, mas de igual modo, no que se refere as características próprias das diferentes fases do desenvolvimento infantil e juvenil;
- Elogiar todos os praticantes pelo seu empenho na competição e pela correção e respeito mútuo evidenciados.

### **Regras de Conduta – Pais**

Os pais, enquanto principais responsáveis pelo processo educativo dos seus filhos devem:

- Encorajar os filhos a participarem em atividades esportivas, se for de seu interesse e agrado. As crianças e os jovens não devem ser forçados a uma atividade de que não gostam ou para a qual não se sentem motivados;
- Realçar o esforço que as crianças e os jovens desenvolvem nas suas atuações, em detrimento dos resultados esportivos. Esta atitude ajudará os praticantes a criarem objetivos realistas adequados às suas capacidades, conferindo importância bem menor aos eventuais resultados das competições em que participam;
  - Ensinar aos filhos que o esforço honesto em uma competição “limpa” é tão importante quanto a vitória. Nesta perspectiva, qualquer que seja o resultado da competição, ele será aceito sem restrições ou desilusões;

- Encorajar os filhos a participarem nas atividades sempre de acordo com as regras;
- Nunca ridicularizar ou gritar com um filho por ter cometido um erro ou por perder um jogo, por mais importante que este seja;
- Lembrar-se de que as crianças e os jovens estão envolvidos em uma prática esportiva que deve estar organizada visando o seu próprio prazer e divertimento e não dos pais;
- Lembrar-se de que as crianças aprendem por meio dos exemplos (bons e maus). Aplaudir os méritos de todos os participantes da atividade esportiva, independentemente da equipe ou grupo a que pertençam, será sinônimo de correção desportiva e um bom exemplo que não deixará de ser seguido;
- Caso não concordem com qualquer decisão dos árbitros ou juízes, devem manifestar essa discordância em local apropriado e de forma correta e não questionar em público a atitude dos árbitros ou juízes envolvidos na decisão. Lembrem-se de que os árbitros ou juízes ocupam grande parte do seu tempo livre contribuindo para o bom desenrolar das competições esportivas juvenis. Sem eles, crianças e jovens ficariam privados dessas atividades;
- Apoiar todas as ações que impeçam a violência física e/ou verbal nas atividades esportivas juvenis;
- Reconhecer o valor e a importância dos treinadores. Eles dão o seu tempo e os seus conhecimentos procurando proporcionar atividades esportivas, recreativas e educativas as crianças e aos jovens, merecendo, portanto, o nosso apoio.

### **Regras de Conduta – Espectadores**

Todos os espectadores das práticas esportivas competitivas em que participam crianças e jovens devem:

- Lembrar-se de que estes não são praticantes profissionais e que o seu envolvimento nas competições esportivas não visa o entretenimento dos espectadores. Fazem-no procurando sentir prazer e satisfação na atividade praticada;
- Aplaudir a execução e o esforço individual de cada praticante ou de cada equipe. Felicitar todos os participantes pela sua atuação, independentemente do resultado da competição;
- Respeitar as decisões dos árbitros e dos juízes. Se não concordam com qualquer decisão, devem adotar um procedimento correto e adequado para manifestar o seu desacordo;
- Ensinar as crianças e os jovens a aceitarem os possíveis erros dos árbitros e juízes como inerentes a qualquer julgamento humano;
- Preocupar-se em nunca ridicularizar, brigar com as crianças ou com os jovens por terem cometido qualquer falha ou erro durante a competição. Os comentários positivos são estimulantes e motivadores, reforçam a aprendizagem e a satisfação proporcionada pela atividade;

- Condenar o uso de qualquer tipo de violência seja dos espectadores, treinadores ou dos jovens atletas;
- Mostrar respeito pelos praticantes das equipes adversárias. Sem eles, não haveria competição;
- Encorajar os jovens atletas a respeitarem as regras e as decisões dos árbitros e juízes.

### **Regras de Conduta – Treinadores**

Os treinadores das equipes infantis e juvenis, nas diferentes modalidades esportivas, devem:

- Não ser demasiado exigentes no tempo despendido nos treinos e no esforço solicitado junto dos jovens praticantes;
- Ensinar os jovens atletas que as regras esportivas representam acordos mútuos que não devem ser quebrados ou abandonados;
- Organizar as competições de acordo com as idades dos praticantes e o seu nível de aprendizagem, de modo a tornar mais viável um possível sucesso;
- Evitar a prática esportiva excessiva dos praticantes superdotados. Por outro lado, todos os jovens praticantes desportivos devem ter iguais oportunidades de participarem da prática desportiva competitiva;
- Lembrar-se que as crianças e os jovens praticam o esporte, antes de tudo, pelo prazer e satisfação que este lhes proporciona e que a vitória é só um componente da sua motivação;
- Evitar ridicularizar ou repreender em público uma criança ou um jovem por cometer qualquer erro ou perder a competição em que participou;
- Assegurar-se de que o equipamento e as instalações que serão utilizadas pelos jovens atletas obedecem a padrões de segurança e estão de acordo com a idade e capacidade dos mesmos;
- Considerar o grau de maturidade das crianças e dos jovens quando estabelecem os horários para a prática esportiva e a duração dos treinos e das competições;
- Desenvolver em cada jovem praticante o respeito pela capacidade dos adversários, assim como pelos árbitros e treinadores das equipes adversárias;
- Comprometer-se a uma atualização permanente sobre a metodologia do treino específico de crianças e jovens e a sua influência num processo correto de desenvolvimento dos praticantes.

### **Atividade:**

#### **PIQUE BANDEIRA ANTIDOPAGEM**

Explique para os estudantes que eles irão participar de um jogo e que precisam colocar em prática todas as regras de conduta listadas. Este jogo muito se assemelha ao antigo conhecido de todos como “pique bandeira”. É necessário separar os estudantes em dois grupos.

Antes de separar em grupos:

- Explique as regras do jogo;
- Escolha duas bandeiras ou dois objetos semelhantes de cores diferentes;
- Esconda os objetos no “final” de cada canto do local escolhido, de maneira que não seja difícil encontrar;
- Determine uma base, que deve ser no final de cada lado, onde cada time deve começar. Também divida a área em duas metades iguais, limitando o meio;
- O objetivo do jogo é capturar a bandeira do time oposto e trazer para sua base em segurança;
- Quando um jogador estiver na metade do seu opositor ele pode ser “colado”, isto consiste em que se um jogador do time oposto tocar no opositor, este deve se manter paralisado como uma “estátua” até que alguém do seu time venha e lhe toque novamente, para que seja liberado do seu estado imóvel;
- Se o jogador estiver com a bandeira na mão ele só pode ser “colado” no campo do time adversário. Se isso acontecer, o jogador deve devolver a bandeira para o seu lugar de origem imediatamente.

### **Variação:**

Será necessário o uso de duas cartas.

- Coloque uma carta em cada metade, perto da bandeira;
- Antes de iniciar o jogo avise aos estudantes que estas cartas lhe darão vantagens sobre o time oposto. O jogador que consiga adquirir esta carta terá imunidade, uma vez que esteja com a bandeira não poderá ser “colado”;
- É necessário que o time em conjunto decida antes do jogo se irão querer adquirir a carta de vantagem ou não. Esta decisão não poderá ser pública. O time adversário não pode saber antecipadamente se o time decidiu pegar a carta ou não;
- Uma vez que o jogador adquiriu a carta, ele continua em secreto. Somente quando ele adquirir a bandeira poderá anunciar que tem a carta em seu poder e, portanto, está imune;
- Ao findar o jogo é bem provável que os dois times tenham escolhido pegar a carta de vantagem, isso fará com que nenhum time ganhe, pois, esta carta de vantagem significa a dopagem. O atleta que se utiliza de um meio que não é o seu físico para adquirir a vitória não merece vencer. Vantagens são injustas, pois não foram conquistadas.

## Resumindo:

Depois que acabar o jogo:

- Pergunte aos estudantes como foi o jogo (ex.: Foi divertido?);
- Pergunte aos estudantes se eles entenderam porque ninguém ganhou. Qual foi o verdadeiro objetivo deste jogo? Como eles se sentiram depois de tanto esforço para ganhar e terminaram perdendo;
- Encoraje os estudantes a compartilhar seus sentimentos a respeito de ser trapaceado e o que eles aprenderam. Encoraje os estudantes que foram os "trapaceiros" a compartilhar o que eles sentiram;
- Explique que quando um atleta usa uma substância ou método para melhorar o seu desempenho, o seu comportamento no esporte é como o "trapaceiro" no jogo que eles jogaram. O esporte não é divertido quando existe uma vantagem desleal;
- Explique para os estudantes que eles têm um papel importante para assegurar que o esporte é praticado justamente.

# Adolescentes Unidade1:

## Por que a dopagem é proibida?

### Introdução

Nesta unidade, os estudantes irão considerar o porquê da dopagem ser proibida no esporte. As considerações éticas e de saúde para banir dopagem serão apresentadas. Estudantes irão considerar uma perspectiva ética e moral (valores do esporte e sociedade) assim como, os efeitos da dopagem ter na saúde do atleta, antidopagem é parte das regras fundamentais do esporte.

Finalmente, estudantes irão considerar como a sociedade trata aqueles que são rotulados como trapaceiros ou dopados.

### Lógica Ética:

Esta unidade revela que estudantes irão considerar como os valores deles e os tipos de influência têm importância nas decisões que eles tomam e como isto está conectado com o porquê de os atletas se doparem. Finalmente, estudantes irão considerar o porquê das regras serem importantes em sala de aula, no esporte e na sociedade. Eles irão jogar cartas que irão lhes mostrar o que acontece quando as regras do jogo são modificadas por causa de uma pessoa. O jogo também faz com que eles reflitam em como a sociedade trata quem trapaceia utilizando substâncias proibidas.

### Consequências na Saúde:

Estudantes serão apresentados ao lado inverso dos efeitos colaterais de se usar substâncias proibidas. Eles irão considerar o potencial perigo do uso de medicações normalmente utilizadas em tratamentos de condições médicas, por atletas saudáveis. Finalmente, estudantes irão analisar o porquê de certas substâncias serem proibidas e o processo de ter estas substâncias adicionadas na lista de substâncias e métodos proibidos.

### Tópicos serão abordados nesta unidade:

- Quais são os tipos de influência na vida dos estudantes? Como isso impacta na tomada de decisão?
- Como valores pessoais são conectados com os valores do esporte e o impacto que têm na tomada de decisões?
- Por que as regras são importantes?
- Por que as substâncias proibidas são perigosas para saúde de quem usa?
- Quais são os efeitos colaterais de substâncias proibidas?
- Por que alguns atletas se colocam em risco se dopando?

### Atividades irão ser apresentadas nesta unidade:

- Valores e esporte;
- Jogo de cartas antidopagem;
- Reconhecendo o perigo da Dopagem;



## Lição1: Valores, Esporte e Antidopagem

### Propósito:

O propósito desta lição é fazer com que os estudantes pensem criticamente sobre o porquê da dopagem não ser permitida no esporte de uma perspectiva ética. Estudantes irão explorar qual o papel dos valores e regras no esporte.

### Aprendendo os objetivos:

- Iniciar a discussão na importância de valores, a origem deles e a influência deles na tomada de decisão e como está relacionado ao contexto nacional;
- Identificar os valores presentes na sociedade local em geral e no esporte especificamente;
- Considerar os diferentes tipos de recursos ou influências que o processo de tomada de decisão tem em relação a dopagem;
- Iniciar um debate geral sobre o papel que os valores têm no programa de educação antidopagem.

### Valores e esporte

#### Histórico:

Não só a dopagem é perigosa para a saúde de um atleta, como é também trapacear. Claro que o movimento antidopagem se preocupa com a saúde dos atletas, mas também é sua preocupação manter a ética no esporte. Protegendo os direitos do atleta em participar de um esporte limpo, nós estamos promovendo saúde, justiça e igualdade para todos os atletas, mundialmente.

#### Por que deveríamos nos importar?

Existem críticos do movimento antidopagem que acreditam que o esporte somente seria justo se permitíssemos que todos os atletas se dopassem, acreditando que a dopagem seria segura se feita sob supervisão de um médico. Outros acreditam que dopagem vai contra os direitos do atleta.

#### Introdução a Atividade:

A atividade a seguir é direcionada a fazer os estudantes pensarem no porquê das pessoas serem envolvidas e continuarem no esporte, tipos de influências em suas vidas e como isto está conectado com antidopagem.

### Valores e Atividades no esporte

#### Parte 1: Refletindo sobre valores fundamentais

- Peça aos estudantes para formarem dois círculos, um dentro do outro, com estudantes de frente um para o outro de maneira que aqueles que estão formando o círculo de dentro possam dialogar com aqueles formando o círculo externo.

- Peça para os estudantes discutirem cada uma das seguintes questões (3-5 minutos por questão). Depois de cada questão, peça aos estudantes que estão no círculo interno para se mover um lugar para a esquerda para que eles tenham um novo parceiro de discussão para cada questão.
- Dentro do seu círculo familiar, quem é o seu herói? Por quê?
- Quais comportamentos são encorajadores/desencorajadores por seus pais/educadores?
- Quais métodos são utilizados para resolver conflitos dentro da sua família?

Uma vez que todas as questões foram discutidas, peça aos estudantes para compartilharem suas respostas em um debate aberto, para que generalizem os valores da família na sociedade.

**Note:** Você pode querer escrever as respostas no quadro para ajudar os estudantes a concluírem sobre valores comuns.

Baseado nas respostas dadas, peça aos estudantes para chegarem a conclusões sobre valores familiares, apontando coisas comuns nas respostas dadas.

## Valores e Atividades no esporte

### Parte 2: Reflexão sobre valores e esporte

Peça aos estudantes para formarem grupos de 3-4.

Peça estudantes para discutirem cada uma das questões seguintes dentro dos seus grupos (3-5 minutos por questão).

- Quem é o seu atleta favorito ou herói no esporte? Por quê?
  - Por que você é interessado em esportes ou por que você começou a praticar o esporte que você pratica?
  - Dentro do contexto do esporte, quais comportamentos do seu treinador ou seus pais te encorajam/desencorajam?
  - Por que você pararia/continuará a praticar esportes?
  - Por que você se tornaria um treinador?
- Uma vez que todas as questões fossem discutidas, peça aos estudantes para compartilhar suas respostas em um debate aberto, para generalizar valores familiares para sociedade em geral e o esporte especificamente.

**Note:** Você pode querer escrever as respostas no quadro para ajudar os estudantes a chegarem a conclusões sobre valores inerentes ao esporte.

- Peça aos estudantes para chegarem a conclusões sobre valores inerentes ao esporte (quais respostas são mais frequentes). Peça também para considerarem o que esta discussão tem a ver com antidopagem. E finalmente peça para refletirem nas seguintes questões:

- Como os valores irão influenciar o processo de tomada de decisão de um atleta?
- Os principais valores da sociedade e do esporte são os mesmos?
- Quais as possíveis diferenças que você pode identificar que poderiam colocar atletas em um dilema quando enfrentando situações relacionadas a dopagem?

## O que os valores têm a ver com a dopagem?

### Discussão:

Pergunte aos alunos por que eles acham que dopagem não é permitida no esporte. Respostas podem variar.

- Colocam a saúde dos atletas em risco;
- Contra as regras do esporte;
- Não é justo.

Explique aos estudantes que a razão fundamental para proibição da dopagem no esporte é para preservar o que tem de mais valor. Pergunte aos estudantes por que eles jogam/são envolvidos em/gostam de esportes. Respostas podem incluir:

- Para ficar em forma/boa saúde
- Para fazer amigos/estar com amigos
- Para vencer
- Para fazer dinheiro
- Para ser famoso
- Para conseguir um namorado (a)
- Para se divertir

**Note:** É comum para os estudantes responderem com a imagem de um profissional ou atleta de elite que tenham em mente. O ponto a se destacar é o fato de que nós estamos envolvidos no esporte por causa da maneira que nos faz sentir, para nos divertir e estar com amigos.

Se estudantes mencionarem:

Para vencer,	Pergunte se eles sempre vencem, se não, por que eles continuam jogando mesmo quando perdem.
Para fazer dinheiro,	Pergunte se eles fazem dinheiro jogando na escola ou localmente, se não, pergunte o porquê de continuarem jogando.
Para ser famoso	Pergunte se eles são famosos por jogarem no time da escola, se não, pergunte por que continuam jogando.

**VERIFICAR FOLHA DOS VALORES DO ESPÍRITO ESPORTIVO COMPLETA (ANEXO 1) E VERIFICAR FOLHA DOS VALORES DO ESPÍRITO ESPORTIVO EM BRANCO (ANEXO 2).**

## Por que as regras são importantes?

### Discussão:

Pergunte aos estudantes porque eles pensam isto do esporte, sociedade e até mesmo das regras da sala de aula. Respostas podem incluir:

- Para evitar o caos
- Para ter segurança

Peça aos estudantes para explicar as regras de alguns dos esportes favoritos deles. Respostas podem incluir:

- Não utilizar as mãos no futebol
- Limites no campo ou quadra onde joga
- Não caminhar com a bola no basquete
- Regras sobre contato com os jogadores opostos
- Regras sobre que equipamentos são aceitáveis
- Número de jogadores permitidos no campo

Pergunte aos estudantes se eles acham que as regras antidopagem são parte do esporte. Explique que as regras antidopagem são colocadas no lugar para assegurar que o esporte se mantenha divertido e seguro.

- Forneça informações sobre - Porque lutar contra dopagem. Você pode querer discutir sobre o assunto com os estudantes, perguntando se eles concordam ou discordam com os pontos incluídos.

### Desenvolvimento:

Regras são importantes para estabelecer a integridade da competição no esporte. Elas determinam os elementos fundamentais de uma competição legítima, jogo limpo e padrões de comportamento adquirido. Atletas, treinadores, oficiais e administradores têm a responsabilidade de entender as regras, incluindo as regras antidopagem e código de conduta/ética requeridos no esporte deles.

Entretanto, existem visões diferentes em um relacionamento entre as regras do esporte e o valor ou significado do esporte. Uma visão é a formalista, que detém que os jogos são regras práticas governadas e que competidores concordam em seguir as regras quando estão jogando. Uma visão alternativa e mais ampla é a que as regras do esporte são vistas como uma reflexão de valores sociais ou de valores do esporte na comunidade, quando tomada a decisão de trapacear ou questões como desenvolvimento de desempenho são ditadas por esses valores e os participantes devem lutar para operar dentro das regras.

Para alguns, o valor ou significado do esporte é frequentemente obscurecido pelo foco na competitividade, a atitude "vencer a qualquer custo" e fazer "qualquer coisa" para chegar ao topo. Isto pode levar a um comportamento antiético e questões de integridade.

### ***Questões desafio:***

1. Por que existem regras no esporte?
2. Pode o esporte existir se não houver regras?
3. Quais fatores podem influenciar e como as regras de um determinado esporte são adaptadas ou modificadas entre anos/temporadas?
4. Quais tipos de ações (ou quebra de regras) podem ser descritas como uma ameaça para "integridade do esporte"?
5. Que defesa temos para ajudar a proteger contra problemas de integridade no esporte?
6. É o modelo atual de dissuasão/educação o caminho mais efetivo para abordar questões de integridade no esporte?
7. Burlar ou quebrar regras é correto se você não for pego?
8. Se dopagem fosse permitida, qual seria o efeito que isto teria em como o esporte é praticado?

### ***Atividade sugerida:***

Divida a turma em dois grupos e cada um tem que defender uma tese, o que é um mal maior contra a integridade no esporte, dopagem ou resultado combinado?

Logo após, aproveite o clima de debate para discutir a declaração do Ex-Presidente da IOC, que diz "Leva mais do que cruzar a primeira linha para se fazer um campeão. Um campeão é mais do que um vencedor. Um campeão é alguém que respeita as regras... e compete dentro do espírito do jogo justo".

O que ele quis dizer? O que significa isso? É mais difícil ser campeão sem dopagem do que se dopando?

Ajude os estudantes a refletirem sobre o assunto.

## Lição2: Consequências da dopagem na Saúde

### Propósito:

O propósito desta lição é apresentar aos estudantes as consequências para a saúde associadas com algumas substâncias proibidas.

### Aprendendo os objetivos:

- Apresentar aos estudantes uma lista de substâncias de dopagem
- Apresentar aos estudantes o perigo que a dopagem apresenta a saúde.

### Por que as substâncias proibidas são perigosas para saúde daqueles que fazem uso delas?

#### Histórico:

Dopagem não é somente antiético, é perigoso para a saúde daqueles que usam estas substâncias.

A maioria destas substâncias usadas para dopagem foram criadas para pessoas com condições específicas de saúde ou problemas de saúde. Elas não foram criadas para serem utilizadas por pessoas saudáveis ou atletas.

Enquanto os efeitos colaterais são bem pesquisados e documentados, atletas que se dopam frequentemente utilizam estas substâncias em doses mais altas do que o recomendado e em combinação com outras medicações.

Além disto, muitas destas substâncias de dopagem que os atletas usam são desenvolvidas e distribuídas ilegalmente. Muitas delas são drogas novas que não foram testadas ainda e podem estar contaminadas, então podem causar sérios problemas de saúde ou até mesmo a morte.

Ainda que as substâncias discutidas nesta lição não sejam as únicas que estão proibidas e banidas, as substâncias selecionadas representam um risco alto para estudantes e são substâncias que os estudantes estão interessados em aprender mais sobre.

### Discussão:

Pergunte aos estudantes porque eles pensam que existe uma lista de substâncias proibidas.

**Note:** As informações - Entenda os fatos que estão inclusos na linha de pensamentos que você pode fazer individualmente ou em pequenos grupos.

Explique aos estudantes que a AMA publica a Lista de Substâncias e métodos proibidos uma vez ao ano. Essa é uma lista de substâncias ou medicamentos que os atletas não podem utilizar. A lista explica que, para uma substância ser adicionada na lista, deve ir de encontro a pelo menos dois dos seguintes critérios:

- As substâncias ou métodos têm o potencial de aumentar o desempenho no esporte;
- A substância ou método tem um potencial ou realmente representa um risco para saúde do atleta;
- A substância ou método viola os valores do Espírito Esportivo.

**Note:** Para mais informações sobre os 11 Valores do Espírito Esportivo verificar a lição em ética inclusa neste kit.

### **Quais são os efeitos colaterais de algumas substâncias proibidas?**

#### **Discussão:**

Peça aos estudantes que nomeiem substâncias proibidas que eles tenham escutado a respeito. Respostas podem incluir:

- Esteróides;
- EPO;
- Hormônio de Crescimento Humano (GH);
- Testosterona;
- CERA;
- Dimetilamilamina;
- Estimulantes;
- Narcóticos (incluindo morfina e drogas comuns, sociais e de recreação);
- Cannabis sativa (maconha).

Pergunte aos estudantes se eles estão cientes de quaisquer efeitos colaterais na saúde como consequência associada ao uso destas substâncias.

#### **Histórico:**

Abaixo estão alguns dos efeitos colaterais na saúde, consequências associadas com esteróides, maconha (cannabis sativa), estimulantes, EPO e hormônio de crescimento humano.

Substância	O que é?	Efeitos colaterais
<b>Esteroides</b>	<p>Esteroides são substâncias naturais ou feitas artificialmente para agir como o hormônio testosterona.</p> <p>Esteroides estimulantes desenvolvem características sexuais masculinas e constroem tecido muscular. Algumas vezes eles são utilizados medicinalmente para ajudar a recuperação de uma operação e para tratar câncer de mama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dependência psicológica, aumento de agressividade e alteração de humor.</li> <li>Aumento do risco de doenças no fígado e cardiovascular.</li> <li>Pressão sanguínea alta</li> <li>Acne e Calvície.</li> </ul> <p><b>Também em homens –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuição dos testículos.</li> <li>Efeitos colaterais sexuais.</li> <li>Crescimento dos seios.</li> </ul> <p><b>Também em mulheres –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolvimento de características masculinas.</li> <li>Ciclos menstruais anormais.</li> <li>Aumento no clitoris.</li> </ul>
<b>Maconha</b>	<p>É feita de flores secas, folhas ou resina da planta cannabis. A principal química ativa da cannabis é o THC (tetrahydrocannabinol) e isto causa uma série de reações no cérebro que leva a sentir relaxamento e reduz inibição.</p>	<p><u>Uso prolongado resulta em:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dependência Psicológica</li> <li>Dependência Física (suspensão)</li> <li>Perda de atenção e motivação</li> <li>Memória e habilidades de aprendizado comprometidas</li> <li>Fraqueza no sistema imunológico</li> <li>Doença respiratória (câncer no pulmão, câncer de garganta e bronquite crônica)</li> <li>Psicose</li> </ul>



Substância	O que é?	Efeitos colaterais
<b>Estimulantes</b>	Estimulantes são uma classe de drogas que agem no sistema nervoso central e periférico da mesma maneira que o hormônio adrenalina, noradrenalina, e/ou dos neurotransmissores dopamina e serotonina, acelerando partes do cérebro e das reações do corpo. Drogas comuns de rua são estimulantes incluindo cocaína, anfetamina e êxtase. Cafeína é um estimulante, mas não é proibido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependência Psicológica e física (retirada).</li> <li>• Ansiedade e agressão.</li> <li>• Aumento e irregularidade no batimento cardíaco.</li> <li>• Aumento de pressão sanguínea.</li> <li>• Aumento do risco de derrame e ataque cardíaco.</li> <li>• Desidratação.</li> <li>• Problema com coordenação e equilíbrio.</li> <li>• Tremores.</li> <li>• Insônia.</li> <li>• Perda de memória.</li> <li>• Perda de apetite.</li> </ul>
<b>EPO</b>	Eritropoietina ou EPO é um hormônio natural e feito artificialmente que controla ou estimula a produção de células vermelhas. As células renais que fazem o EPO são sensíveis ao nível baixo de oxigênio no sangue. Estas células liberam EPO quando o nível de oxigênio é baixo para os rins. EPO estimula a medula óssea a produzir mais células vermelhas, portanto aumenta a capacidade de carregar oxigênio no sangue. EPO é utilizada para tratar anemia como resultado de doenças crônicas dos rins e tratamentos de câncer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento da viscosidade sanguínea (grosso/grudento).</li> <li>• Embolia Pulmonar.</li> <li>• Alternância de humor.</li> <li>• Aumento do risco de derrame e ataque cardíaco.</li> <li>• Fraqueza em geral.</li> <li>• Pressão sanguínea alta.</li> <li>• Aumento da viscosidade sanguínea (grosso/grudento).</li> </ul>
<b>GH</b>	Hormônio de crescimento humano - GH é natural e feito artificialmente que estimula o crescimento e divisão de células. É utilizado em tratamento de crescimento natural para pessoas com deficiência hormonal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dor de cabeça forte.</li> <li>• Perda de visão.</li> <li>• Aumento da pressão sanguínea e falha no coração.</li> <li>• Diabetes e tumores.</li> <li>• Artrite paralisante.</li> <li>• Acromegalia irreversível.</li> <li>• Aumento das mãos e pés.</li> <li>• Testa protuberante, sobrelance, crânio e maxilar.</li> <li>• Crescimento do coração.</li> <li>• Retenção de líquido.</li> <li>• Danificação no fígado e tireoide.</li> </ul>

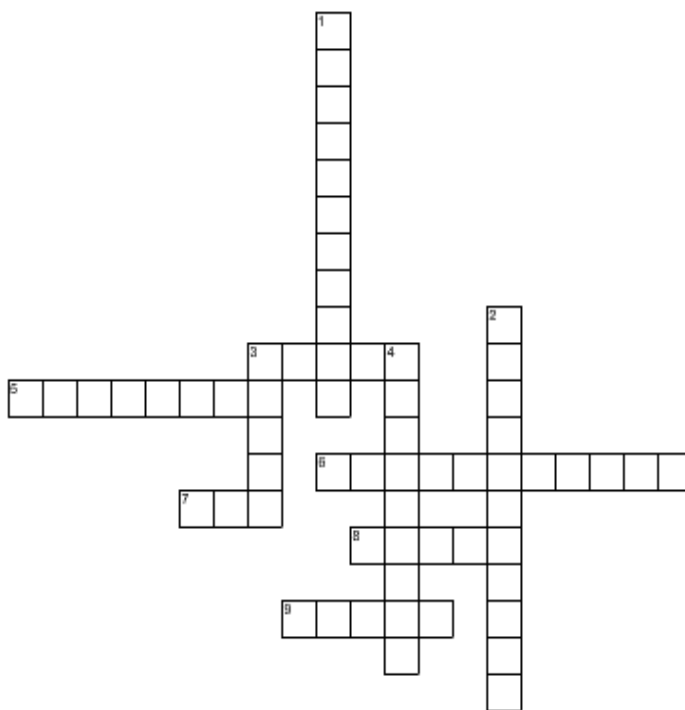
## Reconhecendo o perigo da Dopagem

Você está ciente dos efeitos colaterais de usar substâncias proibidas?

Complete o caça-palavras identificando os riscos associados com substâncias de dopagem.

### ANTIDOPAGEM

RISCOS PARA SAÚDE



Horizontal

Vertical

- |   |  |
|---|--|
| <p>3. Usar uma substância que foi ilegalmente produzida é _____</p> <p>5. CUIDADO quando usar suplementos dietéticos! Eles podem conter uma substância _____</p> <p>6. Muitas destas substâncias de dopagem que os atletas usam são distribuídas _____</p> <p>7. Usar esta substância pode resultar em ficar com o seu sangue grosso e grudento</p> <p>8. Dopagem é perigoso porque atletas normalmente usam estas substâncias em altas</p> <p>9. A maioria dos medicamentos usados para dopagem foram criados para um tratamento específico de</p> | <p>1. Usar esteróides, maconha ou estimulantes pode resultar em _____ psicológica</p> <p>2. Usar GH pode causar artrite _____</p> <p>3. Uma pessoa que usa esteróides pode se tornar</p> <p>4. Usar esta substância proibida pode resultar em diminuição dos testículos...</p> |
|---|--|

## Por que os atletas fazem isso?

### **Resumo:**

Sabendo que os estudantes agora sabem dos efeitos colaterais de usar estas substâncias, pergunte aos estudantes se eles gostariam de usar as substâncias. Pergunte o porquê dos atletas se arriscarem. O que eles acham que faz com que os atletas tomem esta decisão de ignorar os riscos e usar estas substâncias? Estudantes podem simplesmente pedir para compartilhar seus pensamentos com a classe, dúvida em grupos pequenos de discussão ou até mesmo peça que escrevam um texto curto com seus pensamentos.

## Lição3: Tomando decisões

### **Propósito:**

O propósito desta lição é ajudar os estudantes a pensarem criticamente sobre o porquê dos atletas decidirem se dopar.

### **Aprendendo o objetivo:**

Para considerar as diferentes fontes de influência na tomada de decisão do atleta no processo de dopagem.

### **Histórico:**

Nas lições prévias os estudantes consideraram a ética racional e as consequências da dopagem na saúde, e começaram a pensar a respeito de o porquê dos atletas se arriscarem quando eles sabem que é errado e pode prejudicar a sua saúde. Nesta lição, estudantes irão considerar ainda mais as razões analisando casos de jovens atletas que estiveram envolvidos com dopagem.

### **Discussão:**

Pergunte aos estudantes se eles acreditam que os atletas que fizeram isso, se doparam por decisão própria ou foram forçados por alguém que estava ao seu redor.

Pergunte aos estudantes se eles acreditam que existem consequências para dopagem além daquelas que afetam a saúde. Pergunte como a mídia e a sociedade tratam ou falam a respeito dos atletas que testam positivo. Lembre a eles como os trapaceiros foram tratados quando eles foram rotulados de trapaceiros ou pegaram a carta banidos para sempre do jogo, quando jogaram o jogo de cartas da ABCD.

Pergunte aos estudantes se eles acreditam que quem se dopa está ciente das consequências sociais e de saúde. Pergunte o porquê eles pensam que os atletas ainda se arriscam. Respostas podem incluir:

- Sucesso
- Fama
- Dinheiro
- Estatus
- Bolsas de estudo

Pergunte aos estudantes por que eles acham que os atletas que não se doparam tomaram esta decisão. Será que estes atletas limpos queriam ter sucesso, fama e riqueza menos do que aqueles que se dopam? Qual seria a diferença entre um atleta limpo e o atleta que se dopa? O que pode ser feito para assegurar que atletas jovens continuem a competir limpo?

**Note:** Em vez de conduzir estas atividades como um professor, em debate aberto, você pode querer ter os estudantes respondendo estas questões em grupos pequenos e apresentar a eles as suas respostas para a classe para discussões futuras. Isto pode também ser um tópico para redação ou composição.

### Atividade:

- Pergunte aos estudantes se eles estão cientes disto ou não, se eles passaram pelo processo todas as vezes que precisaram tomar uma decisão. Se esta é uma decisão simples como o que tem para o almoço ou mais "significante", o que estudar na universidade, você vai passar por um processo.
- Explique para os alunos que ainda que este processo seja normalmente o mesmo, como eles chegam a tomar a decisão é diferente. Algumas vezes as decisões são físicas (fome, cansaço, sede), emocionais (medo, raiva, incerteza), sociais (solidão, vontade de ser incluso, vontade de se divertir), ou até mesmo baseado no financeiro (você precisa de dinheiro e então pega um emprego de meio-período). A decisão que é tomada é sempre baseada no tipo de pessoa que você é, seus valores, suas crenças e seu conhecimento.
- Explique para os estudantes que quando estiverem enfrentando um problema que precisam resolver ou tomar uma decisão, a pessoa precisa:
  - Definir o problema;
  - Identificar o resultado desejado;
  - Identificar as dificuldades e barreiras;
  - Identificar as opções e caminhos para alcançar o resultado e superar os obstáculos;
  - Analisar as opções;
  - Escolher uma opção;
  - Justificar a decisão tomada;
  - Identificar o plano de contingência;
  - Avaliar a decisão tomada.

### **Pré-Atividade:**

Peça para os estudantes aplicarem este processo para tomada de decisões, pequenas ou grandes, que eles tenham que fazer.

**Note:** Isto pode ser feito individualmente (escrito), em pequenos grupos (oral e escrito) ou como uma atividade com o professor liderando (oral). Peça aos alunos para considerarem se as decisões foram motivadas por necessidade física, emocional, social ou financeira.

Pergunte aos estudantes como eles acreditam que isto poderia ser aplicado a um atleta que tem que tomar a decisão de se dopar ou não. Peça aos estudantes para repetir o processo, assumindo o papel de um atleta.

### **Atividade:**

Forneça aos estudantes casos reais de jovens atletas que foram confrontados com esta decisão de se dopar ou não. Infelizmente os atletas destas histórias decidiram seguir o caminho da dopagem. Peça aos estudantes para considerarem o processo que estes atletas passaram. Peça aos estudantes para também considerarem o que motivou estes atletas a se doparem.

### **Resumo:**

Em um debate aberto, peça aos estudantes que discutam o processo e o que motivou os atletas nas histórias de dopagem. Pergunte aos estudantes se eles reconheceram os sinais. Pergunte aos estudantes em que ponto eles pensam que alguém poderia intervir.

## Conheça os fatos...

### ***Dopagem não é somente antiético- é perigoso para sua saúde... Por quê?***

- A maioria dos medicamentos usados para dopagem foram criados para pessoas com doenças específicas ou problemas de saúde. Eles não foram criados para serem usados por atletas saudáveis.
- Atletas que se dopam normalmente usam estas substâncias em doses mais altas do que o recomendado e em combinação com outros medicamentos.
- Muitas das substâncias de dopagem que os atletas tomam são feitas ilegalmente. Eles podem se contaminar ou talvez não tenham sido testadas clinicamente e estas podem causar sérios problemas de saúde ou até mesmo levar a morte.

### ***E sobre substâncias dietética, nutricional ou de ervas?***

Companhias de suplementos não têm seguido as mesmas práticas de fabricação e rotulagem do que as companhias farmacêuticas. Você realmente nunca sabe se o que está colocando no seu corpo é o que você pensa que é. Você poderia estar tomando uma substância proibida sem mesmo saber!

## Casos de Estudo

Os seguintes casos foram modificados das histórias originais postados pelo website da fundação Taylor Hooton (<http://www.taylorhooton.org>).

### **Caso 1 - Rob**

Rob era como muitos meninos. Uma criança boa no geral, ele cresceu jogando baseball, imitando os seus heróis favoritos no esporte e sonhando em fazer isso para uma grande liga.

Tão cedo, no ensino médio, Rob foi encorajado por alguns treinadores para adicionar suplementos e outros compostos para um programa de treinamento para construção de músculos. Na verdade, a ele foi fornecido creatina para ganho de peso e proteína em pó.

Ele era próspero, feliz e vencedor. Suas rebatidas, velocidade de corrida, força de arremesso e habilidades defensivas eram consideradas excelentes. Todavia, a ele foi dito que o único caminho para melhorar o seu jogo era ficar “maior”. Quando os suplementos e treinamentos não produziram o resultado desejado, Rob se voltou para os esteroides, que ele obteve com o seu treinador.

Rob começou a ganhar peso, a parte superior do corpo ganhou massa muscular, ele começou a perder cabelo, tinha acne nas costas e ombros e seu humor, ficou irracional, com Rob caindo como presa à fúria incontrolável. Ele foi uma vez colocado em um serviço de emergência psiquiátrica depois de agredir seu pai e ameaçar suicídio.

## Caso 2 - Taylor

Aqueles que conheceram Taylor o descrevem como um jovem rapaz que sorria com frequência, era popular com as meninas e tinha muitos amigos. Taylor começou a desenvolver acne nas suas costas e exibir sinais de agressividade e irritabilidade que eram frequentemente associados com o uso de esteroide. Ele entrava em fúria, e então começava a chorar pedindo desculpas. Ele pegou centenas de dólares da conta de banco dos seus pais sem permissão. Ele batia no chão com os punhos com raiva. Uma vez ele perfurou a parede com a mão que ele arremessa.

Taylor foi testado por drogas. Quando o teste veio limpo, Taylor falou para seus pais, “Eu te disse que eu não tenho usado nada”. Os seus pais descobriram mais tarde que ele foi testado somente para drogas recreativas, não para esteroides.

# Casos de Estudo

## Caso 3 - Efrain

Com 19 anos, Efrain tinha crescido muito bem, jovem rapaz respeitável. Ele era ferozmente comprometido com a sua família. Ele tinha o maior respeito por seus pais e tinha um coração bom.

Efrain estava usando esteroides secretamente para se preparar para uma temporada de futebol. Ele estava destacado como lateral no ensino médio e estava agora jogando no nível Junior da faculdade. Porém, ele decidiu que ele queria passar para uma posição mais “gloriosa”, como atacante. Qualquer fã de futebol vendo Efrain iria reconhecer a transformação física significativa que ele teria que ter para mudar assim. Esta transformação era exatamente o que ele teve quando ele iniciou o uso de esteroide.

Efrain começou a ter episódios de paranoia e depressão profunda. Ele disse para seus pais que durante uma aula na faculdade sentiu que as pessoas estavam olhando para ele e gargalhando. As alterações de humor, suas fúrias, sua depressão, sua obsessão com sua aparência, sua rápida perda de peso e ganho muscular- tudo estava “fora do radar” porque seus pais estavam, infelizmente, não sabiam o que estava acontecendo.

## **Caso 4 – Dionne**

Ela só queria ter o abdômen de tanquinho. Portanto no verão de 2003, Dionne, uma menina cheerleader do ensino médio de 17 anos, ginasta e vice-presidente da classe do ensino médio, tomou uma decisão que ela se arrepende. Ela comprou esteroides anabolizantes de um menino do time de futebol da escola.

“Ninguém fez cara feia,” ela disse. “Foi mais fácil para adquirí-los do que provavelmente seria comprar cerveja.”

Mas depois de se injetar com stanozol, em dias alternados por cinco semanas, ela se tornou suicida. Ela não tinha ideia dos efeitos psicológicos e físicos que os esteroides teriam em sua mente ou no corpo. Em vez do abdômen tanquinho, Dionne ganhou 5 quilos de músculos. Ela comia tudo que via na frente. Isto não era o que ela queria!

Ela começou a brigar com seus pais e amigos. Ela estava infeliz e não tinha certeza do que queria mais. Com a sua vida girando fora de controle e sem saber o que mais fazer ou para onde ir para buscar ajuda, Dionne tentou suicídio duas vezes.

# **Adolescentes Unidade2: Como protegemos o esporte da dopagem?**

## **Introdução**

A meta final na luta contra dopagem no esporte é para promover saúde, competições justas e iguais, e por isso preservar o direito do atleta ao um esporte limpo. Existem três caminhos nos quais a dopagem no esporte é combatida: detecção, dissuasão e prevenção. Os papéis destas três áreas serão explicados nesta unidade.

## **Detecção:**

O que a maioria das pessoas sabem sobre dopagem no esporte é aquilo que é relatado na mídia. Nós sabemos que os atletas são testados positivo por substâncias proibidas. Nós sabemos que eles podem ser sancionados e suspensos do esporte. Mas, quais organizações são responsáveis por isto? Qual é exatamente o processo que um atleta passa para determinar se está usando substâncias proibidas? Nesta unidade, estudantes irão ser apresentados para um processo de coleta de amostras.



### **Dissuasão:**

O que nos desencoraja a nos envolver em comportamentos arriscados? É o medo de ser pego? É o simples fato de sabermos que está errado? São as consequências de nos envolver neste comportamento, se é social, físico ou emocional? Na sessão desta unidade, estudantes irão refletir nos fatores que detêm ao se envolverem em comportamentos arriscados. O foco estará nas regras que estão em questão e as consequências em quebrá-las.

### **Prevenção:**

Se não existissem regras antidopagem, por que os atletas iriam querer competir limpo? O que conseguiria pará-los então? Para atletas que não são testados, como aqueles que estão no nível do ensino médio, o que de contê-los no uso de substâncias proibidas? Quais são as consequências sociais da dopagem? Como os valores morais podem se encaixar? Na sessão desta unidade, estudantes serão encorajados a pensar nas maneiras para prevenir atletas ou estudantes na escola de se envolverem em dopagem e reforçar os valores do Espírito Esportivo.

### **Tópicos serão cobertos nesta unidade:**

- O que envolve um processo de controle de dopagem?
- O que acontece quando o laboratório de análises revela um positivo?
- Quais sanções são impostas?
- Como prevenir a dopagem?

### **Atividades serão apresentadas nesta unidade:**

- Entendendo o processo do controle de dopagem;
- Aplicando Sanções;
- Campanha de prevenção contra Dopagem.

## **Lição1: Protegendo o esporte da Dopagem**

### **Propósito:**

O propósito desta lição é apresentar aos estudantes com uma amostra é tratada no processo de coleta.

### **Aprendendo os objetivos:**

- Apresentar aos alunos o processo da coleta de amostras;
- Apresentar o processo pós-coleta de amostras;
- Ter os estudantes considerando a importância das regras antidopagem;
- Ter os estudantes considerando se as regras antidopagem violam os direitos do atleta.

**Note:** Você pode querer incluir casos de dopagem locais. Você pode encontrar exemplos no Wikipédia (ver o link abaixo). Ainda que a lista não seja oficial ou exaustiva, é uma boa fonte para encontrar exemplos de atletas que tenham testado positivo em região, ou em esporte que seja popular com os seus estudantes.

[http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_athletes\\_found\\_guilty\\_of\\_using\\_banned\\_drugs](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_athletes_found_guilty_of_using_banned_drugs)

**Atividade:**

Pergunte aos estudantes o que eles pensam sobre como um atleta é “pego” usando substâncias proibidas. O que eles sabem sobre coleta de amostras para controle de dopagem? Pergunte como eles pensam, de que forma os atletas são testados.

Forneça aos estudantes as informações sobre o processo do controle de dopagem, que relata como atletas são selecionados para testar e também os passos para coletar e processar amostras.

**Note:** As questões que acompanham o processo de controle de dopagem estão inclusas. Estas questões podem ser dadas aos estudantes para completar individualmente ou em grupos pequenos, poderiam ser usadas como base de um debate em classe ou simplesmente usada para facilitar a discussão centralizada no professor. As informações a seguir contêm questões inclusas assim como as possíveis respostas.

## Dissuasão: Sancionando

**Note:** Esta sessão explora o processo que ocorre uma vez que a amostra tenha sido analisada por um laboratório credenciado pela AMA e um resultado positivo tenha sido encontrado. O material incluso foi simplificado. Para mais detalhes no processo e sanções, verificar no Código Mundial Antidopagem, que pode ser consultado no nosso website ou no site da AMA: <https://www.wada-ama.org/en/resources/world-anti-doping-program/sanctions-under-the-code>

## Como é o processo quando uma amostra positiva é encontrada?

### Debate:

Pergunte aos estudantes o que os impede de fazerem alguma coisa errada. Respostas podem incluir:

- Medo de ser pego
- Saber que é errado
- Preocupação de como as pessoas irão me tratar
- Preocupação sobre meus pais/professores ficarem com raiva
- Possibilidade de se machucar

- Pergunte aos estudantes se eles iriam quebrar uma regra se soubessem que não existe uma maneira ou consequências por serem pegos.
- Explique para os estudantes que nas atividades anteriores eles olharam para dopagem de um ponto vista das consequências éticas e da saúde. Nesta sessão eles irão olhar para as regras e sanções por dopagem.
- Explique aos estudantes que uma vez que a amostra é coletada, ela é enviada para o laboratório credenciado para análise.

### Atividade:

Forneça aos estudantes as informações sobre o processo pós-coleta, que descreve o processo antidopagem que as organizações seguem quando o laboratório relata ter encontrado substâncias proibidas em uma amostra, nesta unidade também é descrito os direitos do atleta.

Peça aos estudantes que individualmente ou em grupos pequenos criem um diagrama ilustrando o processo pós-coleta.

### Estágios do processo pós-coletas:

- Laboratórios detectam substâncias proibidas ou métodos em uma amostra de um atleta.
- Uma Federação Internacional (IF) ou Organização Nacional Antidopagem (NADO) é advertida do resultado.
- A IF ou NADO conduz uma revisão inicial para checar se o atleta tem uma autorização para uso terapêutico (AUT) para a substância.
- Se o atleta tiver uma AUT válida, nenhuma ação mais será feita. Se os atletas não tiverem uma AUT válida, o atleta é notificado que a substância proibida ou método foi encontrado na sua amostra.
- O atleta pode requerer a análise da amostra B.
- Se a amostra B não confirmar o que foi encontrado na amostra A, não tem mais nenhuma ação. Se a amostra B confirmar o encontrado na amostra A, o atleta tem o direito a uma audiência para apelar sobre qualquer sanção que tenha sido imposta.
- A sanção é imposta baseada na substância encontrada, circunstâncias e se foi a primeira vez que teve delito.

### Prevenção: Tomando a decisão correta

#### **Histórico:**

Nós lutamos contra dopagem testando os atletas e aplicando sanções. Outros componentes são os lançamentos de campanhas, onde atletas e o público recebem as informações que precisam para tomar a decisão de seguir o caminho da dopagem ou da antidopagem. Nesta sessão estudantes irão encontrar/inventar as suas próprias estratégias de prevenção.

#### **Discussão:**

Pergunte aos estudantes se eles conhecem qualquer campanha de prevenção. Respostas podem incluir:

- AIDS/HIV
- Tabaco/fumo
- Segurança Rodoviária
- Beber e dirigir
- Drogas

Peça aos estudantes para explicarem os elementos típicos destas campanhas, incluindo:

- Maneira de demonstração.
- Componentes do programa.
- O que funciona?
- O que não funciona?

### **Atividade:**

Explique aos estudantes que eles irão ser requeridos a criar sua própria campanha de prevenção. Criando as suas campanhas, os estudantes devem considerar o seguinte:

- Público alvo: Quem é o alvo da campanha? Atletas de elite? Atletas jovens? Estudantes da sua escola? Público em geral?
- Mensagens chave: Quais são as mensagens chaves que eles querem transmitir para o seu público alvo?
- Meio: Qual o melhor meio de transmitir a mensagem? A campanha pode tomar qualquer forma (contanto que eles sejam hábeis de trazê-la para vida) incluindo pôster, vídeo, música, dramatização, jogos, projetos de artes, etc.

### **Implementação:**

Qual a estratégia para implementação da campanha deles? Isto poderia simplesmente ser um plano em vez de ser realmente a realização de todas as atividades. Por exemplo, se os estudantes decidirem ter um pôster para campanha, eles poderiam dizer onde eles poderiam colocar o pôster para ter a melhor exposição possível. Se eles criarem um vídeo, eles deveriam dizer onde deveria distribuir/transmitir.

### **Avaliação:**

A campanha teve sucesso? Como você mede o sucesso da sua campanha? Novamente, isto poderia ser alguma coisa que os estudantes relatam ao invés de realmente implementar. Ideias podem incluir pesquisas, um número de testes positivos, etc.

**Note:** Esta atividade pode ser feita individualmente ou em pequenos grupos. Você pode querer que os estudantes forneçam um plano de projeto ou um relatório resumindo os pontos acima. Alternativamente, você pode querer que os estudantes apresentem oralmente a campanha para os seus colegas de classe.

### **Atividade desafio:**

Depois de uma competição nacional ou estadual alguns atletas gostam de ir para festas e “baixar a guarda” por um tempo, como a maioria das pessoas depois de um trabalho árduo. Nestes ambientes sociais, festas ou boates onde o álcool e a droga ilícita estão normalmente disponíveis, as escolhas e consequências são cruciais. Peça aos estudantes para considerarem o seguinte cenário:

Você treinou o ano todo, foi bem nas nacionais e agora está relaxando com algumas bebidas em uma boate. Conforme a noite vai acontecendo, alguém te oferece um comprimido azul e diz "Nenhum controle de dopagem já encontrou este, vamos festejar. "Você sabe que êxtase está na lista de substâncias proibidas, mas você está fora de competição agora e por que isso deveria ter importância?" Seus companheiros falam que não é para melhora de desempenho então qual o drama? E eles te encorajam a tomar. Você:

A: Toma o comprimido e festeja sem se preocupar com as consequências.

B: Rejeita a oferta.

C: Fala para as autoridades do esporte que esta pessoa está oferecendo esta droga para os membros do clube.

# Processo de Controle de Dopagem

Atletas competindo em nível nacional ou internacional podem ser selecionados para controle de dopagem. O termo controle de dopagem se refere ao processo que os atletas são requeridos a fornecer uma amostra de urina e/ou sangue para assegurar que eles não estão usando substâncias proibidas. Testes para atletas ou controle de dopagem são conduzidos da mesma maneira em todo o mundo e devem seguir a linha de procedimentos do Código Mundial Antidopagem e o Padrão Internacional para Testes e Investigações (ISTI).

Os atletas podem ser testados a qualquer hora, em qualquer lugar, por pessoas especialmente treinadas e certificadas em controle de dopagem.

## Como os atletas são selecionados para o controle de dopagem?

Conforme o Código, organizações antidopagem devem planejar e implementar um número efetivo de testes em competição e fora de competição. Como parte do plano, organizações antidopagem criam um grupo alvo de teste que são atletas selecionados para serem periodicamente testados. Isto é referido como um Grupo Alvo de Testes (GAT).

## Quando os atletas são testados?

Os atletas podem ser testados a qualquer momento e em qualquer lugar. Eles não são avisados quando ou onde serão testados, mas eles devem dar informações para a organização antidopagem sobre a sua agenda. Isto inclui quando estarão treinando, competindo, estudando, trabalhando e viajando.

Uma organização antidopagem pode decidir coletar amostras na competição ou evento. Isto é chamado de teste em-competição. Para os testes em competição, organizações antidopagem irão definir critérios de como selecionar atletas para controle antidopagem, por exemplo, isto poderia ser feito aleatoriamente, baseado na posição final ou atletas que compõem o GAT, Grupo Alvo de Teste.

Uma organização antidopagem pode também decidir coletar amostras fora de competição. Para testes fora de competição a equipe antidopagem poderia coletar amostras do atleta no lugar de treinamento ou até mesmo na sua casa. A organização antidopagem irá dizer a equipe antidopagem quem deve ser testado.

# Processo de Controle de Dopagem

## Como as amostras são coletadas?

Existe vários passos no processo de controle de dopagem. Amostras são coletadas da mesma maneira em todos os países e em todos os esportes.

### Notificação:

A equipe de controle de dopagem notificará o atleta que foi selecionado para um controle de dopagem. Neste momento, os atletas são informados dos seus direitos e deveres, incluindo o direito de ter um representante presente durante o processo de controle de dopagem. É solicitado ao atleta assinar um formulário confirmando que foi notificado e selecionado para um controle de dopagem. O atleta será acompanhado por um membro da equipe de controle de dopagem da hora que foi notificado até o término do processo do controle de dopagem.

### Se dirigindo para a estação de controle de dopagem:

Assim que possível, após o atleta ser selecionado e notificado, devem se dirigir para a estação de controle de dopagem, ou a área onde a amostra será processada. Se um atleta demorar a ir para a estação de controle de dopagem, por causa de uma conferência de imprensa, cerimônia de medalha ou para continuar competindo ou treinando, deverá ser acompanhado por um membro da equipe de controle de dopagem.

### Fornecendo uma amostra:

Quando um atleta está pronto para fornecer uma amostra de urina, alguém da equipe do controle de dopagem, do mesmo sexo que o atleta, irá acompanhá-lo para área do banheiro. O atleta fornecerá a amostra de urina com visão total por parte do membro da equipe do controle de dopagem. Isto ajudará prevenir da possibilidade de manipulação da amostra.

### Dividindo a amostra:

Quando o atleta retorna da estação de controle de dopagem com a amostra, a ele é solicitado que divida a amostra entre dois frascos e, em seguida, selar. A divisão de amostras é denominada para os atletas como amostra A e amostra B. Quando seladas as amostras são enviadas para o laboratório de análises, a amostra A é analisada e a amostra B é guardada em um freezer caso seja necessária para confirmar os resultados da análise da amostra A.



## **Preenchimento do formulário de controle de dopagem:**

Um formulário é preenchido durante o processo do controle de dopagem. Este formulário fornece informações para organização antidopagem, como o endereço do atleta e qualquer medicação que o atleta tenha usado recentemente. Um número é designado para a amostra o qual também é escrito no formulário. Uma cópia deste formulário vai para o laboratório com a amostra. A cópia do formulário do laboratório não irá conter nenhuma informação que possa identificar o atleta. Somente o código numérico é incluído. Antes de assinar o formulário, o atleta deve revisar o formulário para assegurar que todas as informações estão corretas, podendo escrever no formulário qualquer comentário ou preocupação que ele/ela tenha sobre o processo.

## **O processo do laboratório:**

Amostras são armazenadas para o envio pelos correios, possibilitando a segurança de ser monitorada. As amostras são enviadas para um laboratório credenciado pela AMA. O laboratório irá inspecionar as amostras na sua chegada para assegurar que não tem evidência de manipulação. O laboratório irá analisar a amostra A, baseado na lista de substâncias proibidas. O laboratório irá relatar os resultados da análise da amostra para a organização antidopagem.

# Processo de Controle de Dopagem

**Responda as perguntas abaixo, baseado no que você aprendeu sobre processo de controle de dopagem.**

- 1) Por que é importante que todos os países e todos os esportes sigam as mesmas regras?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2) Por que você acha importante que os atletas sejam testados em competição e fora de competição?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3) Você acha justo que os atletas sejam testados a qualquer momento e em qualquer lugar? Por que?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 4) Você acha justo que os atletas tenham que informar para a organização antidopagem onde eles estão e quando? Por que?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 5) Você acha justo que alguém testemunhe o atleta fornecendo a amostra? Por que?

## Respostas:

Nem todas as respostas serão encontradas no texto do processo do controle de dopagem. Estes estão inclusos para encorajar os estudantes a pensar criticamente sobre o porquê as regras são colocadas no lugar.

1- Para assegurar que todos os atletas – independentemente de onde ou em que esporte competem, serão tratados da mesma maneira.

2- Se atletas fossem somente testados em competição poderiam usar substâncias entre competições e assim a substância poderia sair do corpo deles em tempo de serem testados, mas os benefícios da substância poderiam durar. Se os atletas fossem testados somente fora de competição, eles poderiam usar as substâncias no tempo da competição o que daria a eles uma vantagem desleal, mas não seriam detectados quando fossem testados.

- Existem várias razões para que atletas sejam testados para substâncias que causam a melhora de desempenho. Uma das principais razões é preservar a saúde dos atletas. Somente testando em ou fora de competição, atletas poderiam estar colocando sua saúde em risco usando substâncias, porque eles sabem que não seriam pegos.

3- Testes são feitos para assegurar que os direitos do atleta limpo são preservados.

- Atletas são testados a qualquer hora e em qualquer lugar para adicionar o elemento surpresa. Se o atleta souber que será testado, poderá fraudar o controle usando, por exemplo, urina de outra pessoa, etc.

4- Se fossemos um estudante ou um atleta, nós teríamos responsabilidades. Os estudantes obrigatoriamente precisam fornecer uma nota quando eles faltam à escola e tem tarefa para casa. Ser um atleta de elite vem com responsabilidades. Parte da tarefa de casa dos atletas é ter que completar e submeter as informações de localização declarando onde eles estarão e quando. Isto permite que as organizações que coordenam os testes saibam quando eles são avaliados para serem testados.

5- Testes são feitos para assegurar os direitos dos atletas limpos e um atleta limpo não tem nada para esconder. Infelizmente, porque existem atletas que tentam trapacear o sistema, ter alguém observando durante a coleta da amostra de urina assegura a integridade do processo.

# Processo Pós-coleta

## O que acontece uma vez que a amostra é coletada?

Qual processo a amostra de um atleta que testou positivo sofre entre ser coletada e ser relatado o positivo?

## A amostra chega no laboratório

Uma vez que o atleta fornece uma amostra e esta é selada no recipiente apropriado para envio pelo correio para o laboratório para análise. Somente laboratórios que tenham recebido certificado ou aprovação oficial da Agência Mundial de Antidopagem (AMA) podem analisar amostras de controle de dopagem. Estes laboratórios devem seguir as mesmas normas que foram dadas para eles pela AMA.

## Os resultados estão disponíveis

Depois de analisar a amostra, o laboratório irá enviar os resultados para a organização que demandou o teste. Se o laboratório descobrir um resultado analítico adverso, um teste potencialmente positivo, os resultados serão enviados para organização antidopagem que autorizou o teste, a federação internacional responsável pelo esporte que o atleta compete e a AMA.

## Autorização para uso Terapêutico (AUT)

Quando o laboratório relata um resultado analítico adverso, a Organização Nacional Antidopagem irá revisar os resultados e verificar se o atleta recebeu permissão para utilizar a substância que o laboratório encontrou na amostra do atleta.

Atletas, como qualquer outra pessoa, podem ter uma doença ou condição que os obrigam a tomar uma medicação em particular. Se a medicação que o atleta tenha que tomar fizer parte da lista de substâncias proibidas, ele poderá receber permissão para tomar a medicação, e esse instrumento é chamado de Autorização de Uso Terapêutico (AUT). Entretanto, um atleta tem que provar, com evidências médicas, que esta medicação é necessária. Aos atletas não são permitidos tomar medicações até que a AUT esteja aprovada. Se está determinado que um atleta tem uma AUT para substâncias proibidas encontrada na amostra, nenhuma ação adicional será feita. Não é considerado teste positivo e o atleta não é punido.

## O atleta é notificado

Se está determinado que o atleta não tem uma AUT para as substâncias encontradas na amostra, o atleta será notificado que a amostra acusou o resultado positivo por substância proibida.

## Direitos do atleta

Uma vez notificado o atleta ou um representante tem o direito de solicitar a abertura e análise da amostra B. O atleta tem o direito de estar presente quando a amostra B é aberta. Quando qualquer amostra é coletada, é dividida em amostras A e B para assegurar que os resultados não foram consequência de um erro no processo do laboratório. A amostra B deve ter o mesmo resultado da amostra A. O atleta tem o direito de apresentar evidências na audiência. Mesmo se o resultado positivo do teste for confirmado depois da audiência e a sanção for imposta, o atleta pode apelar da sanção.

## Sanções

A sanção ou consequência de um teste positivo depende do tipo de violação, as circunstâncias do caso, qual substância que o atleta utilizou, e se esta foi a primeira vez ou não que o atleta incorreu em uma violação. Quaisquer resultados, medalhas, pontos e/ou prêmios ganhos durante a competição em que o atleta testou positivo poderão ser perdidos.

**VERIFICAR FOLHA DE TIPOS DE VIOLAÇÕES E VARIEDADES DE SANÇÕES (ANEXO 3).**

## Aplicando Sanções

Qual sanção deverá ser aplicada para cada caso? Para cada caso abaixo determine:

- 1) Qual regra antidopagem o atleta violou?
- 2) Qual sanção deve ser imposta ao atleta?

Christie é uma tenista de nível internacional. Ela recentemente foi classificada em terceiro lugar em um torneio, o qual ajudou a movê-la para cima no ranking dando-lhe o prêmio em dinheiro. Dez anos depois, Christie recebeu uma carta da sua federação do esporte sugerindo que aquela amostra coletada durante o torneio tinha nandrolona (um esteroide anabólico). Christie pediu para ter a amostra B analisada, que também voltou como positiva para substância nandrolona.

---

Como corredor com barreiras conhecido mundialmente, é solicitado pela Federação Internacional quando e em que lugar está treinando, competindo, morando e trabalhando. Como todos os atletas competindo neste nível, ele tem que submeter informações de localização regularmente e ter certeza que está atualizada. Jonathan não gosta de fazer este tipo de trabalho burocrático, ele simplesmente quer ser um atleta! A Federação Internacional o advertiu por ter deixado de submeter sua localização duas vezes. Finalmente, ele não estava na pista quando foi indicado em sua localização.

---

Suzie foi uma boa jogadora de basquete na faculdade. Ela teve bolsa de estudos para frequentar uma boa escola, mas tudo o que ela fez acabou perdido quando foi pega roubando esteroides para um colega de time. Ela perdeu a bolsa de estudos e foi proibida de competir por quatro anos. Quinze anos mais tarde, Suzie deu uma virada em sua vida e se tornou treinadora de basquete. Ela estava finalmente limpando seu nome. Até que um dos seus jogadores foi testado positivo para hormônio do crescimento humano e foi revelado que foi a Suzie que forneceu isto para ele.

### **Aplicando Sanções-- Respostas**

#### **Caso 1: Christie (em-competição)**

- Violação de regra Antidopagem: Uso de substância proibida
- Sanção: 2 anos, perde pontos no ranking, tem que retornar prêmio em dinheiro

#### **Caso 2: Jonathan**

- Violação de regra Antidopagem: por duas vezes não atualizou sua localização e tem perdido o teste (não estava no local de treinamento como indicado na informação de localização submetida). Esta é a combinação de três testes perdidos e falha em fornecer uma informação de localização correta em 12 meses.
- Sanção: 1-2 anos

#### **Caso 3: Suzie**

- Violação de regra Antidopagem: Administração de substância proibida
- Sanção: Banido por toda vida (já que esta era a segunda violação de regra antidopagem, ela foi sancionada como atleta e também como treinadora)

# Adolescentes Unidade3:

## Escolhendo o lado

### Introdução

Agora que os estudantes estão atentos sobre o porquê organizações como a Agência Mundial de Antidopagem (AMA) lutam contra a dopagem no esporte, peça aos estudantes para compartilharem o que eles pensam. Esta unidade fornece sugestões de tópicos, atividades e recursos que são fornecidas para que em uma oportunidade possam ser apresentadas diferentes questões antidopagem, ainda assim os estudantes podem ser convidados a criarem os seus próprios tópicos, que sejam do interesse deles.

#### **Quais tópicos serão cobertos nesta unidade:**

Revisão de todo o material incluído no kit

#### **Quais atividades serão apresentadas nesta unidade:**

- Um debate
- Apresentação Oral
- Papel de posicionamento

### Lição1: Debatendo a questão Dopagem no Esporte

#### **Propósito:**

O Propósito desta lição é ter os estudantes pensando criticamente sobre as questões de dopagem, direitos do atleta, o papel dos valores e do papel que o esporte tem na sociedade em geral.

#### **Aprendendo o objetivo:**

Considerar as diferentes fontes de influência na tomada de decisões dos atletas sobre dopagem.

#### **Atividades sugeridas:**

#### **Histórico:**

Muitas atividades e recursos são apresentados nesta sessão como um caminho para os estudantes revisarem e pensarem criticamente sobre o que eles aprenderam sobre dopagem. Você pode ter todos os estudantes completando a mesma atividade para permitir que os estudantes escolham qual o tipo de atividade eles querem completar.



### **Debate:**

- Os debates podem ser em pequenos grupos (2 ou 3 estudantes) ou individualmente.
- Permitir que os estudantes possam escolher um tópico e um lado para o debate. Alternativamente, estudantes poderiam ser designados para um tópico e um lado. Fornecer aos estudantes o tempo necessário para pesquisar o tópico e preparar seus argumentos (1-2 semanas). Assegurar que pelo menos um estudante/grupo é designado para os prós e contras de cada tópico.
- Começando com o lado pró, permita 5 a 7 minutos para cada lado fazer a apresentação inicial sobre a sua posição.
- Seguindo a apresentação inicial, forneça aos estudantes alguns minutos para preparar suas respostas.
- Permita um espaço para a classe fazer perguntas.

### **Apresentação Oral:**

- Permitir aos estudantes escolherem ou designar para cada estudante um tópico e posição.
- Pedir aos estudantes que preparem 5 a 10 minutos de apresentação oral apresentando suas opiniões. Os argumentos dos estudantes devem ter o suporte de fatos, assim como a opinião pessoal.
- Permita um espaço para a classe fazer perguntas.

### **Papel do posicionamento:**

- Permita aos estudantes escolherem ou designe um tópico e uma posição para cada.
- Pedir aos estudantes para escrever uma redação ou composição apresentando o tópico e posição. Forneça aos estudantes um guia da extensão que deve ter o trabalho.
- Explique aos estudantes que o trabalho deve incluir introdução (introduzindo o tópico, fornecendo histórico e posição do estado no tópico), contra-argumentos (resumindo contra-argumentos e rebater essas reivindicações), apresentação do argumento e a conclusão.

### **Relatório de pesquisa:**

- Permitir aos estudantes escolherem ou designar para cada estudante um tópico e posição.
- Pedir aos estudantes para pesquisar e apresentar os dois lados do tópico na forma escrita. Fornecer aos estudantes um guia de extensão do trabalho.
- O trabalho deve incluir uma introdução (introduzir o tópico e histórico), desenvolvimento (apresentar um resumo dos pontos prós e contras da posição) e conclusão (resuma em um parágrafo ou dois o que foi apresentado e apresente a sua posição baseada em toda informação apresentada).

### **Tópicos sugeridos:**

- "Se todos os atletas forem permitidos se dopar, então o esporte é justo"
- "Dopagem sob supervisão é seguro"
- "Regras de Dopagem vão contra os direitos do atleta"
- "Atletas que se dopam estão longe de serem pegos"
- "Manipulação genética deveria ser permitida para colocar os atletas em um certo nível. "

### **Recursos Sugeridos:**

**Note:** Ainda que os recursos abaixo não sejam especificamente para adolescentes, eles podem ser úteis em dar assistência na pesquisa/preparação.

Dopagem genética:

Questão 1/2005 da revista da WADA

[https://wada-main-prod.s3.amazonaws.com/resources/files/PlayTrue\\_2005\\_1\\_Gene\\_Doping\\_EN.pdf](https://wada-main-prod.s3.amazonaws.com/resources/files/PlayTrue_2005_1_Gene_Doping_EN.pdf)

Questão 2/2007 da revista da WADA

[https://wada-main-prod.s3.amazonaws.com/resources/files/PlayTrue\\_2007\\_2\\_Science\\_Honing\\_In\\_On\\_Doping\\_EN.pdf](https://wada-main-prod.s3.amazonaws.com/resources/files/PlayTrue_2007_2_Science_Honing_In_On_Doping_EN.pdf)

Questão 3/2008 da revista da WADA

[https://wada-main-prod.s3.amazonaws.com/resources/files/PlayTrue\\_2008\\_3\\_Levelling\\_the\\_Playing\\_Field\\_EN.pdf](https://wada-main-prod.s3.amazonaws.com/resources/files/PlayTrue_2008_3_Levelling_the_Playing_Field_EN.pdf)

# Por que lutar contra Dopagem?

**Existem muitas razões para dar suporte na luta contra dopagem no esporte. Algumas destas razões são exploradas no texto abaixo.**

## Regras do jogo

Qual seria o seu esporte favorito se não existissem regras? Você poderia jogar com a quantidade de jogadores no campo ou quadra que você quisesse. Poderiam existir muitas bolas no campo ao mesmo tempo. Não teriam linhas na pista ou linhas na piscina. Não existiriam limitações no campo de jogo.

Regras asseguram que, todas as outras coisas sejam iguais, competidores têm chance igual de vencer e, portanto, manter o ânimo inerente ao esporte. Esportes são divertidos para assistir ou jogar porque você nunca sabe realmente quem vai ganhar e quem vai perder.

Existem regras sobre o comprimento de um bastão de hóquei. Alguns esportes têm categorias de peso ou idade. Todas as regras são designadas para prevenir participantes de tomar uma desvantagem desleal sobre outros. Incluindo regras antidopagem.

## Integridade Pessoal

Trapacear é desrespeito em relação a si mesmo e em relação a outros. Quando você quebra regras, você quebra um acordo que você fez com o seu oponente, de que você está lutando a mesma boa luta, jogando o mesmo jogo.

A vitória obtida trapaceando tem o mesmo sentimento? Talvez você possa andar por aí com uma medalha, o prêmio, uma fama gloriosa, mas por trás das portas fechadas você irá sempre duvidar se poderia ter conquistado isso sozinho, sem meios artificiais.

Você está legitimado a esperar que seus oponentes te respeitem. A luta contra dopagem no esporte é também assegurar que os trapaceiros não competirão contra atletas limpos.

## **Regras antidopagem protegem os direitos do atleta**

Regras antidopagem protegem o direito dos atletas para competir em um esporte e contra os outros, livre de dopagem. Isto protege atletas de se sentirem compelidos a se doparem para serem competitivos. Assegura uma competição saudável e segura.

Regras antidopagem procuram proteger o Espírito Esportivo e asseguram que o esporte se mantenha como uma atividade humana de valor. Isto assegura que os jovens e futuros atletas sejam providos com exemplos livres de dopagem.

## E sobre a Dopagem supervisionada?

Uma carta aberta para aqueles que promovem dopagem médica supervisionada

Por Dr Alain Garnier  
Médico Diretor, Agência Mundial de Antidopagem

*Lausanne, Suíça, 11 de agosto de 2006*

Seguindo recentes declarações de certos médicos que consideram a dopagem necessária e até saudável para atletas, é tempo de reafirmar mais uma vez e sem equívocos, alguns princípios básicos na prática médica e deontológica.

Se alguém está considerando, no papel de alguém, como médico de esportes, que a elite do esporte não é saudável, isso significa que este tipo de prática não é bem adaptado à fisiologia humana. Se isto é verdade, então é difícil justificar o suporte e envolvimento dos médicos nos esportes. Depois de tudo, médicos têm a obrigação de proteger a saúde dos atletas.

Se uma situação particular nos esportes não é compatível com a fisiologia humana e talvez seja prejudicial para a saúde do atleta, alguém tem de fato somente duas opções: trocar o esporte ou as regras que governam aquele esporte, para fazer ele mais competitivo com a condição humana, ou para adaptar os atletas ao esporte. O precedente é a ação, que tem o suporte da literatura científica em fisiologia, saúde pública e medicina ocupacional. O último, lamentavelmente escolhido por certos médicos, leva alguns a justificarem a dopagem como "indispensável".

Para trocar o esporte ou para trocar humanos? Esta é a questão. Dado a eminência de terapia genética, nós não devemos nos tardar em abordar esta questão de uma vez por todas.

Sempre, sem exceção, um médico deveria seguir os princípios da prática médica e defender a saúde do atleta, independentemente do nível de competição ou consequências no potencial econômico. Por outro lado, organizações do esporte deveriam sempre assegurar o direito dos médicos, garantindo independência na decisão dos testes e os protegendo do conflito de interesses. Quando confrontado com uma situação que impõe uma ameaça para saúde do atleta, o médico não deve aceitar esta situação, nem agir para tornar ela suportável. Não seguindo esses princípios básicos de ética levam às várias consequências. Deve um médico ser confrontado com tortura propondo suporte médico para fazer isso menos prejudicial para o indivíduo? Certamente não, mas aqueles que propõem supervisão médica para dopagem seguem exatamente a mesma lógica distorcida.

Em adição às razões éticas apresentadas acima, muitos outros argumentos médicos se opõem à aceitação da dopagem com supervisão médica.

Independentemente se drogas ou métodos são utilizados com o propósito de dopagem, tem o poder de, efetivamente, melhorar o desempenho, não existem evidências científicas que esta prática é saudável, particularmente em médio e longo prazo. Dependendo da natureza da substância usada para dopagem, o atleta pode estar apto para competir por um longo tempo, executar mais rápido, tolerar trabalhos mais longos e pesados, ou uma melhor resistência à dor, mas esses estão certamente longe de ser benéfico para saúde.

Para ilustrar este ponto, alguém deve considerar a questão frequentemente perguntada pelos médicos: em caso de machucado ou febre, qual seria a atitude legítima médica? Práticas médicas em geral, a resposta seria clara. Por que seria diferente em qualquer esporte? Pode alguém imaginar um médico prescrevendo anfetaminas para um motorista de caminhões por estar muito cansado para dirigir?

Até mesmo o uso da droga mais comum está associado com riscos e potenciais efeitos colaterais. Dado este fato farmacêutico, qualquer médico deve entender a razão risco/benefício antes de qualquer prescrição. Promover dopagem para todos os atletas contradiz o princípio básico da medicina. Para argumentar que dopagem supervisionada por médico é mais segura é porque o médico que está no comando não entende o ponto totalmente.

Não existem dados confiáveis indicando que drogas são menos perigosas quando prescritas por um médico. Todos os dias, em hospitais e clínicas pelo mundo, pacientes experimentam os efeitos colaterais das drogas, mesmo que severamente monitorados por médicos altamente experientes.

Na prática da medicina o uso de drogas é muito restrito, codificado com indicações e contraindicações. Não existem evidências de que competir em esportes ou exercícios exaustivos são indicações para o uso de EPO ou transfusão de sangue. Aceitar o uso (ou uso indevido) de agentes farmacológicos é equivalente a definir a medicina esportiva como uma prática da medicina experimental em atletas e para usar atletas como objeto de pesquisa, sem o seu consentimento, portanto, definindo as regras desta suposta “medicina”.

Ao contrário do que pretendem os médicos defensores da dopagem, aceitando a ideia de supervisão médica de dopagem levaria imediata e irremediavelmente a uma generalização da dopagem e exclusão do esporte de todos os atletas limpos que se opõem ao uso de substância proibidas desnecessárias e querem defender o espírito esportivo.

Incentivar a dopagem pode ser benéfico para seus promotores, mas não para o esporte e saúde do atleta.

Fingir que permitir dopagem seria induzir um jogo igualitário não é somente absurdo, mas é moralmente errado e irresponsável. Aceitar dopagem seria permitir o uso de recursos econômicos e conhecimentos científicos para decidir uma competição, e somente aqueles com acesso àqueles recursos e conhecimentos ganhariam. Pode alguém imaginar uma desigualdade maior no mundo do que conhecimento científico e disponibilidade de medicamentos? Certamente não. Isto significaria o fim do mérito dos atletas. Isso significaria que o prêmio e medalhas não seriam concedidos para os atletas, mas para companhias farmacêuticas e times de pesquisa.

# Definições

## **Resultado Analítico Adverso:**

Um relatório do laboratório que identifique a presença de substâncias ou evidências do uso de métodos proibidos na amostra.

## **Instituição Antidopagem:**

Uma instituição que é signatária do Código Mundial Antidopagem, é responsável por adotar regras para iniciar, implementar ou executar qualquer parte do processo do controle de dopagem. Isto inclui, por exemplo, o Comitê Olímpico Internacional, o Comitê Paraolímpico Internacional, outras Grandes Organizações de eventos que conduzem testes em suas competições, AMA, Federações Internacionais e Organizações Nacionais Antidopagem.

## **Equipe de apoio ao Atleta:**

Qualquer técnico, treinador, gestor, agente, equipe do time, oficiais, médicos, paramédicos, pais ou qualquer pessoa trabalhando com tratamento, participação ou preparando o atleta para a competição esportiva.

## **Dopagem:**

Dopagem não se refere somente a um atleta usar substâncias ou métodos proibidos. Também inclui:

- Posse de substância proibidas e/ou métodos;
- Interferir no processo de teste;
- Não fornecer informações, ou prover informações incorretas, sobre quando e onde eles irão estar, ou não estar presente no local indicado; e
- Encorajar e assistir outros se doparem.

## **Controle de Dopagem:**

Todos os passos do processo de teste. Organizações antidopagem, atletas e laboratórios certificados da AMA têm responsabilidades neste processo.



<b>Organizações Antidopagem</b>	<b>Atletas</b>	<b>Laboratórios</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planejamento de teste;</li> <li>- Coleta de informações de localização;</li> <li>- Coleta de amostras e manuseio;</li> <li>- Aprovação de Autorização para Uso Terapêutico;</li> <li>- Gestão de Resultados;</li> <li>- Organização de audiências.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Provisão de informação de localização;</li> <li>- Fornecer amostras;</li> <li>- Solicitar, quando necessário, autorização de uso terapêutico;</li> <li>- Requerimento de audiências/apelações.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análise laboratorial;</li> <li>- Relatando os resultados.</li> </ul>

### **Organização Nacional Antidopagem (NADO):**

As organizações designadas para cada país como sendo a autoridade primária e com responsabilidade para todos os aspectos de antidopagem em nível nacional.

### **Lista de substâncias proibidas (Lista):**

O documento que identifica as substâncias e métodos que são proibidos. Qualquer substância ou método que é incluso na lista deve atender 2 dos 3 critérios seguintes:

1. Potencial de melhorar o desempenho no esporte;
2. Potencial risco à saúde do atleta;
3. Viola o Espírito Esportivo.

### **Amostra:**

Urina ou sangue, que são coletados durante a sessão do controle de dopagem.

**Note:** ABCD valoriza o que os estudantes têm para falar. Por favor, se sinta à vontade para enviar para a ABCD comentários e perguntas por e-mail ([educacao@abcd.gov.br](mailto:educacao@abcd.gov.br)) ou pelos correios:

Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem – ABCD  
Atenção: Departamento de Educação  
Setor de Indústrias Gráficas - SIG, Quadra 04, lote 83  
Bloco C, 2º andar, sala 201  
Condomínio Capital Financial Center  
70610-440 – Brasília- DF

# ANEXOS:

## ANEXO 1: Folha Valores do Espírito Esportivo completa

Valores do Espírito Esportivo	Comportamentos de um bom Espírito Esportivo	Ações contrárias ao Espírito Esportivo
<b>Ética, jogo limpo e honestidade</b>	Eu jogo dentro das regras mesmo sabendo que não serei pego se eu trapacear.	Eu não respeito as regras do jogo. Eu minto quando eu sou pego trapaceando.
<b>Saúde</b>	Eu escuto o meu corpo. Eu como bem, durmo o suficiente e não exagero.	Eu me arrisco quando pratico esporte. Eu jogo mesmo quando estou machucado ou cansado.
<b>Excelência no desempenho</b>	Eu sempre faço o meu melhor. Eu estou feliz quando ganho, mas não faço o meu oponente se sentir mal.	Eu desisto quando estou perdendo ou não estou jogando bem. Se não estou jogando bem, eu me torno agressivo em relação aos meus colegas de time e oponentes.
<b>Caráter e educação</b>	Eu demonstro um bom exemplo para os meus colegas de time sobre o jogo limpo. Eu sou um bom modelo para jogadores jovens. Eu sempre me controlo mesmo quando estou perdendo ou não estou jogando bem.	Eu encorajo outros a trapacear comigo ou não jogar limpo.
<b>Diversão e alegria</b>	Jogando meu esporte favorito faz me sentir feliz. Eu sempre me divirto ganhando ou perdendo.	Eu frequentemente fico agressivo quando estou jogando, o que faz o esporte menos divertido. Eu fico com raiva e triste. Às vezes eu machuco os outros (fisicamente ou emocionalmente). Eu jogo para ganhar. Eu não acho mais divertido jogar.
<b>Trabalho de equipe</b>	Eu sei que não posso ganhar sozinho. Nós ganhamos como um time e perdemos como um time.	Eu faço coisas na área que me fazem ser bem visto, mas na verdade não é bom para o time. Eu fico com raiva dos colegas de time porque eles não são bons como eu.
<b>Dedicação e Compromisso</b>	Eu sou dedicado ao meu esporte e time. Eu vou para todos os treinos e jogos. Eu ajudo as crianças menores a jogar.	Eu só jogo em jogos. Eu não pratico ou treino. Eu não jogo se eu não achar que vamos ganhar.

<b>Valores do Espírito Esportivo</b>	<b>Comportamentos de um bom Espírito Esportivo</b>	<b>Ações contrárias ao Espírito Esportivo</b>
<b>Respeito pelas regras e leis</b>	Eu conheço as regras. Eu respeito as regras e os oficiais.	Eu grito com os oficiais e treinadores. Eu desafio as chamadas feitas pelos árbitros. Eu não respeito autoridades.
<b>Respeito próprio e por outros participantes</b>	Eu não permito que outros me tratem mal. Eu ajudo colegas de time e oponentes a se levantarem se eles caírem.	Eu grito com meus colegas de time e oponentes. Eu sou grosseiro. Eu sou agressivo.
<b>Coragem</b>	Eu falo quando eu sei que tem um colega de time ou oponente que não está jogando pelas regras.	Eu não falo nada quando eu vejo um colega de time ou oponentes quebrando as regras ou trapaceando.
<b>Comunidade e solidariedade</b>	Eu deixo a competição no campo. Eu sou amigo dos meus oponentes fora do campo. Eu falo quando vejo alguma coisa que não está correta.	Eu discrimino os jogadores que são diferentes de mim. Eu não jogo com pessoas que não são habilidosos como eu. Eu não falo com oponentes fora do campo.

## ANEXO 2: Folha Valores do Espírito Esportivo em branco

Valores do Espírito Esportivo	Comportamentos de um bom Espírito Esportivo	Ações contrárias ao Espírito Esportivo
<b>Ética, jogo limpo e honestidade</b>		
<b>Saúde</b>		
<b>Excelência no desempenho</b>		
<b>Caráter e educação</b>		
<b>Diversão e alegria</b>		
<b>Trabalho de equipe</b>		
<b>Dedicação e Compromisso</b>		
<b>Respeito pelas regras e leis</b>		
<b>Respeito próprio e por outros participantes</b>		

Valores do Espírito Esportivo	Comportamentos de um bom Espírito Esportivo	Ações contrárias ao Espírito Esportivo
<b>Coragem</b>		
<b>Comunidade e solidariedade</b>		

### ANEXO 3: Folha de Tipos de Violações e Variedade de Sanções

Por favor, esteja atento (a) que sanções podem ir até por toda uma vida em alguns casos.

Tipos de Violações	Variedade de Sanções
Possuir ou utilizar substâncias proibidas	<b>Mínimo</b> – advertência (Com prova de produtos contaminados em substâncias específicas) <b>Padrão</b> – 2 - 4 anos
Recusar a ser testado	<b>Padrão</b> – 4 anos
Traficar	<b>Primeira violação</b> – 4 anos até por toda vida
Combinação de 3 falhas de localizações (dentro de 12 meses)	<b>Primeira violação</b> – 2 anos
Tentar burlar o processo de teste	<b>Padrão</b> – 4 anos
Encorajar ou dar assistência a um atleta para se dopar ou prover para um atleta substâncias proibidas	<b>Padrão</b> – 2 - 4 anos
Administração	<b>Padrão</b> – 4 anos até por toda vida
Associação proibida	<b>Padrão</b> – 2 anos

\*os dados da tabela acima estão sujeitos a alterações de acordo com decisões exaradas pela ABCD e Tribunal de Justiça Desportiva Antidopagem. (informações antes da vigência do Código Mundial Antidopagem 2021)

## ANEXO 4: Explicação e Jogo de cartas Antidopagem ABCD

### Objetivo do jogo:

O objetivo do jogo é ser a primeira pessoa a ficar sem cartas na mão, sem ser banido até o fim do jogo.

### O que você vai precisar para jogar:

Tudo que você vai precisar para jogar é o jogo de cartas antidopagem da ABCD.

### Como jogar:

- Para começar o jogo, escolha um responsável pelas cartas fazendo com que cada jogador escolha uma carta do baralho. A pessoa com o maior número é o responsável pelas cartas. Ao selecionar um responsável pelas cartas, o selvagem os cartões e o cartão de Proibição vitalícia contam como zero.
- Cada jogador recebe 7 cartas. O restante do baralho é deixado na mesa com a face virada para baixo e então vira-se a primeira carta do monte. Esta carta que fica em cima da mesa serve como base para que o jogo comece.
- O responsável pelas cartas irá distribuir sete cartas para cada jogador, colocando as restantes com a face para baixo no meio da mesa. Este será o monte de cartas.
- Vire para cima a primeira carta do monte que ficará em cima da mesa para servir como base para o descarte.
- Cada um tem a sua vez, começando pelo jogador a esquerda do responsável que distribuiu as cartas, seguindo em sentido horário.
- O jogador a esquerda do que distribuiu as cartas inicia o jogo, que segue em sentido horário. Os jogadores devem jogar, na sua vez, uma carta de mesmo número, cor, OU símbolo da carta que está na mesa. Exemplo: se a carta inicial for um 2 *vermelho*, o primeiro jogador deve jogar sobre ela um 2 (não importando a cor) ou uma carta vermelha (não importando o número). O jogador sucessivo faz o mesmo, dessa vez valendo como base a carta colocada pelo jogador anterior. Quando jogar a penúltima carta de sua mão, o jogador deve anunciar em voz alta falando "JOGO LIMPO". Se não o fizer, os outros jogadores poderão obrigá-lo a comprar mais duas cartas. O jogo se encerra quando um dos jogadores ficar sem cartas na mão.
- Quando for a sua vez, coloque a carta no monte de descarte. Sua carta deve ter o mesmo número, cor ou palavra da carta do topo do monte de descarte – ou se for o "Muda de Cor (curinga)" ou a carta "Muda de Cor + 4".
- Se você não pode jogar a carta, você deve retirar uma carta do topo do monte. Jogue a carta retirada se você puder. Se você não puder jogar a carta que retirou, guarde-a na sua mão. Daí será a vez da próxima pessoa.
- Você pode jogar o "Muda de Cor (curinga)" ou a carta "Muda de Cor + 4" em qualquer momento da sua vez.

- Se você começar ou retirar a carta banido para sempre carta “dopagem”, você está instantaneamente fora do jogo. A carta dopagem deve então ser colocada na pilha de descarte, embaixo da carta que está correntemente no topo do monte de descarte.
- Fale “Jogo Limpo” quando você estiver com apenas uma carta na mão. Se você esquecer de dizer “Jogo Limpo” e outro jogador perceber, você deverá retirar duas (2) cartas do monte.





### Cartas especiais:




Além das cartas numéricas, o baralho do Jogo Limpo possui 6 cartas especiais que produzem diferentes efeitos durante o jogo:

- Muda a Direção: o sentido de jogo se inverte. Se o sentido do jogo está no sentido horário, quando jogada uma carta “Muda a Direção”, joga-se em sentido anti-horário;
- Perde a Vez: o próximo jogador perde a vez;
- Jogo Sujo +2: o próximo jogador tem que apanhar duas cartas e passa a sua vez ao jogador seguinte;
- Muda de Cor: essa carta pode ser jogada a qualquer momento do jogo, independentemente da carta que se encontra no topo de descarte. Quem jogar essa carta escolhe a próxima cor do jogo (azul, verde, vermelho ou amarelo);
- Muda de Cor +4: o próximo jogador é obrigado a apanhar quatro cartas do baralho e passar a vez, assim como o curinga normal, quem jogar essa carta escolhe a próxima cor do jogo (verde, azul, vermelho ou amarelo). Esta carta só poderá ser usada quando o jogador não possuir nenhuma outra carta que possa usar. Porém, se o jogador prejudicado desconfiar que quem jogou está “blefando”, pode pedir para conferir a mão deste, caso esteja certo, quem jogou terá que apanhar as 4 cartas como punição. Caso a jogada tenha sido legal, o jogador que desconfiou deve apanhar seis cartas.
- Dopagem: o jogador que pegar esta carta em qualquer momento do jogo tem que sair do jogo, só podendo jogar novamente em outra rodada. Se o jogador retirar esta carta antes de iniciar o jogo deve colocar de volta no monte e embaralhar as cartas.



Cartas	Texto	Valores do Espírito Esportivo
1	Respeito	Respeito às regras; Respeito próprio e por outros participantes
2	Fair Play- Jogo Limpo	Ética & honestidade
3	Diversão	Diversão & alegria
4	Não às Substâncias Proibidas	Ética, jogo limpo & honestidade; Saúde; respeito pelas regras e leis; respeito próprio
5	Descanso	Saúde
6	Vivendo Positivamente	Saúde
7	Dedicação	Dedicação & compromisso
8	Vivendo Saudavelmente	Saúde
9	Honestidade	Ética & Jogo Limpo
Jogo Sujo +2	Trapaceado	Respeito pelas regras e leis; Éticas, jogo limpo & honestidade
Perde a vez	Perde a vez	Respeito por outros participantes; Diversão e alegria
Muda a direção	Não Jogou Limpo	Todos os 11 Valores do Espírito Esportivo
Dopagem	Dopagem	Dopagem, um mal para o atleta e o esporte!

	<p><b>Cartas Regulares</b></p> <p>As principais cartas se parecem com esta – em azul, vermelho, verde e amarelo com números de 1 a 9.</p>
	<p><b>Perde a vez</b></p> <p>Quando esta carta é jogada, a pessoa jogando depois de quem jogou esta carta perde a vez. Existe um verde, vermelho, azul e amarelo “Perde uma vez” cartas.</p>
	<p><b>Tirar 2</b></p> <p>Quando esta carta é jogada, a pessoa jogando depois dele, deve pegar duas cartas do monte. Existem verde, vermelho, azul e amarelo “jogo sujo + 2” cartas. Uma vez que o jogador pegou suas cartas, sua vez acabou.</p>
	<p><b>Não Jogou Limpo!</b></p> <p>Esta carta muda a direção do jogo (de sentido horário para sentido anti-horário). Existe verde, vermelho, azul e amarelo “muda a direção” cartas.</p>

	<p><b>Muda de cor (Curinga)</b></p> <p>Esta carta é utilizada para mudar a cor, número ou palavra do jogo. Quando esta carta é jogada, a pessoa que coloca a carta na mesa escolhe o que vai ser jogado.</p>
	<p><b>Muda de cor + 4</b></p> <p>Esta carta é utilizada para modificar a cor, número ou dizer do jogo. Quando esta carta é jogada, a pessoa que joga depois deve pegar mais quatro cartas do monte. A pessoa que jogou a carta escolhe o que vai ser jogado.</p>
	<p><b>Banido até o fim do jogo</b></p> <p>Quando um jogador tiver esta carta na mão dele/dela, está automaticamente “banido” do jogo. O jogador não poderá jogar mais durante este jogo. Pode jogar nos jogos subsequentes a este.</p>

### Campeonato de jogos:

Se você está planejando jogar uma série de jogos, os jogadores podem monitorar seus pontos. O objetivo do campeonato de jogos é que o primeiro jogador alcance 500 pontos. No final de cada jogo (quando o jogador não tenha mais carta na mão) o **ganhador** ganha pontos pelas cartas restantes nas mãos de **todos** os oponentes.

Cartas	Números de pontos
1-9	Valor da Face
+ 2	20 pontos
Muda a Direção	20 pontos
Perde a vez	20 pontos
Muda de cor (Curinga)	50 pontos
Muda de cor + 4	50 pontos

Se o jogador tirar a carta dopagem será banido até o fim do jogo. E durante o campeonato de jogos, o jogador só é banido por um jogo.

O jogo de cartas da ABCD está em anexo na pasta do Kit do professor e também pode ser encontrado no site da [WWW.abcd.gov.br](http://WWW.abcd.gov.br).

Termos importantes que devem estar unificados ao longo do documento:

**Agência Mundial Antidopagem** – No texto consta Agência Mundial de Antidopagem

**Código** – sempre que citado deve estar com letra maiúscula

**Organizadora de Grandes Eventos** – Está no texto como Organizações de Grandes Jogos

**AMA ou AMA-WADA** – devem ser as siglas utilizadas para se referir a Agência Mundial.