

Kit de Ferramentas do Professor

ABCD
Autoridade Brasileira
Controle de Dopagem

MINISTÉRIO DO
ESPORTE



#JOGOLIMPO

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 ou uso de drogas no esporte. Assim como esse kit do professor, com os outros dos kits (kits do Técnico e do Oficial de Coleta) fazem parte de um trabalho desenvolvido pela WADA. A ABCD se encarregou de traduzir e fazer adaptação de acordo com a história e a cultura brasileira.

A respeito da ABCD

A Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) é uma organização nacional, parte do Ministério do Esporte 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 (WADA).

Composta e fundada igualmente por movimentos do esporte e governos do mundo, a Agência Mundial de Antidopagem (WADA) coordena o desenvolvimento e implantação do código mundial (Code), documento que harmoniza as políticas antidopagem em todos os esportes no país.

Campanha #JOGOLIMPO

A campanha #JOGOLIMPO é uma iniciativa do Ministério do Esporte, via Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem e intermédio do Departamento de Informação e Educação, destinada a democratizar o acesso à informação sobre antidopagem e seus malefícios, 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. Pois, 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.* Cabendo 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 mão da campanha publicitária #JOGOLIMPO, que na sua primeira etapa, tem a participação de campeões olímpicos como José Roberto Guimarães (Técnico de Vôlei - Tricampeão Olímpico), Daniel Dias (maior nadador Paralímpico da história), Rafaela Silva

(Campeã Olímpica de Judô) e Gabriel Medina (Campeão Mundial de Surfe) com vídeos onde eles descrevem um pouco da sua história enfatizando que não é necessário se dopar, sendo possível se chegar ao mais alto pódio com um trabalho sério e ético.

Há também apoio de federações, confederações, comitês olímpicos, paralímpicos e de clubes por meio de acordos e/ou parcerias fundamentados dentro dos padrões da WADA. A ABCD, via Departamento de Informação e Educação, ministra palestras em todo o território nacional, além de atuar com a equipe técnica nos jogos escolares estaduais, jogos da juventude e jogos paralímpicos 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! Pois, 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 Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) busca organizar ações educativas com vistas a ampliar o acesso à informação intencionando a conscientização da não utilização de substâncias e métodos proibidos conforme lista divulgada anualmente pela WADA.

Por que debater dopagem com estudantes que não são atletas de elite que talvez nunca tenham que se preocupar em ser testado por drogas?

Existem muitas razões para se debater dopagem.

Primeiro, a comunidade antidopagem acredita que instalando valores antidopagem e valores de jogo justo em crianças antes de serem expostos ao uso de drogas, eles irão ser menos tentados a utilizar substâncias.

Secundário, ainda que os estudantes não se sintam tentados por 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 do esporte.

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 tem prevalecido no esporte, envolvendo atividades ilegais como resultados combinados, o uso de informações confidenciais e o uso de drogas para melhora 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 à drogas ilícitas, dopagem e resultados combinados tem sido estabelecidos; organizações esportivas tem implementado políticas, programas e educação para abordar condutas inadequadas. Apesar destas proteções, as violações continuam a ocorrer da elite para 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. Falha de integridade. A falta da integridade tira a atenção de todos os aspectos positivos do esporte e potencialmente reduzindo a confiança e convicção na essência do esporte e o que pode ser alcançada.

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 um conhecimento maior e conscientização de antidopagem.

Propósito

O propósito destes planos/guias de lições é:

- Aumento da consciência atual de questões de integridade que impactam o esporte e os seus participantes, e fornecer uma visão geral das leis, regras, códigos e enquadramento estabelecido para salvaguardar e proteger destes desafios.
- Destacando 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 usando um guia.
- Aumentar a consciência dos recursos importantes, links e suporte que as pessoas podem se basear 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-chaves 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, conhecimento adquirido de alguns Tópicos/Unidades irão 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 poderia 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) 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 dopagem. A intenção é utilizar o esporte, valores do esporte e dopagem 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.

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.

Sumário

<u>Carta de Introdução</u>	3
<u>Visão Geral</u>	5
<u>Como utilizar esse plano de lições/guia.....</u>	6

Jovens

Jovens Unidade 1: O Espírito Esportivo

Lição 1: Introdução aos valores do Espírito do Esporte.....	10
1.1 – Jogando dentro dos Valores do Espírito Esportivo.....	12
1.2 –Aplicação dos Valores do Espírito Esportivo no dia a dia	18
Espírito Esportivo no dia a dia (completo)	19
Espírito do Esporte no dia a dia (em branco)	21
Lição 4: Juramento de Jogo verdadeiro.....	23
Atividade de Extensão.....	25

Jovens Unidade 2: Dopagem e o Espírito do Esporte

Lição 1: O que é dopagem?	26
O que é dopagem?.....	27
O que é Antidopagem?.....	28
Definição de Dopagem.....	31
História da Dopagem e antidopagem.....	32
Lição 2: Dopagem e o Espírito Esportivo.....	34
O que é a WADA?	35
Quem é quem na antidopagem.....	36
Código Mundial de Antidopagem.....	39
Convenção UNESCO.....	40
Regras de Conduta.....	42

Adolescentes

Adolescentes Unidade 1: Por que a dopagem é banida?

Lição 1: Valores, Esporte e Antidopagem.....	50
Por que as regras são importantes?.....	52
Lição 2: Conseqüências da dopagem na saúde.....	54
Substâncias Proibidas.....	57
Palavras cruzadas- Reconhecendo o perigo da dopagem.....	59
Lição 3: Tomando decisões	60
Conheça os fatos.....	63
Casos de Estudo.....	64

Adolescentes Unidade2: Por que dopagem foi banida?

Lição 1: Protegendo o esporte da Dopagem.....	67
Processo de Controle de Dopagem	72
Exercícios sobre o Processo de Controle de Dopagem.....	75
Processo Pós-Coleta.....	77
Aplicando Sanções.....	79

Adolescentes Unidade 3: Escolhendo o lado

Lição 1: Debatendo a questão Dopagem no Esporte.....	81
Por que lutar contra Dopagem?.....	84
E sobre a dopagem supervisionada?.....	86
Definições.....	89
Anexos.....	91

Jovem Unidade 1: O Espírito do Esporte

Introdução

Nesta unidade, estudantes irão ser apresentados ao conceito do Espírito Esportivo. Os estudantes serão encorajados a pensar a respeito da importância de jogar limpo e também que comportamento 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 serão apresentadas nesta unidade:

- Considerar comportamentos de "jogar" associados com os valores do Espírito Esportivo
- Considerar comportamentos da "vida 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 da vida.
- Além disso, essa lição irá ajudar os estudantes a pensarem sobre o porquê 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 dos valores do Espírito Esportivo exerce 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 tem 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;
- Dedicção e compromisso;
- Respeito às regras e leis;
- Respeito próprio e por outros participantes;
- Coragem;
- Comunidade e solidariedade;

Mas o que tudo isso significa? Tenha os estudantes refletindo nestes valores por meio:

1. Os estudantes devem utilizar os Valores do Espírito Esportivo para prover exemplos que dêem suporte e sejam contrários para cada um dos 11 Valores que caracterizam o Espírito Esportivo.

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

2. Fornecendo aos estudantes uma tabela completa e tendo os estudantes discutindo.

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, parquinho ou competição esportiva.

VERIFICAR FOLHA DOS VALORES DO ESPÍRITO ESPORTIVO EM BRANCO (ANEXO 2, página 93).

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 recente do Troféu Pierre de Coubertin foi um jogador paralímpico alemão de tênis de mesa, Jochen Wollmert, que corretamente recebeu faltas por erros, causando a retiradas de pontos dele então procedendo para confortar seu oponente depois do Wollmert derrotar ele no fim da partida.

Outro exemplo, foi na maratona olímpica de Atenas em que tínhamos entre os competidores o brasileiro Vanderlei Cordeiro de Lima. Um pouco antes da metade do percurso Vanderlei abriu 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 um espectador a se desvencilhar do agressor, voltou à prova ainda na liderança. O inesperado susto da agressão sofrida tiraram 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 sendo 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 ideais 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 hábeis a fazer uma clara e convincente conexão entre o valor e a história, a resposta pode/deve ser aceita. Você pode querer incluir um(s) exemplo(s) local de Espírito Esportivo em ação, seja no nível de comunidade/clube ou no nível elite esportiva.

Colocando em ação o Espírito Esportivo

O Espírito Esportivo é importante para os atletas. Por favor, leiam 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

Olimpíadas 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 para fora do barco. Um 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

Olimpíadas 1936

Jesse Owens foi uma estrela de sucesso da caminhada e atletismo dos Estados Unidos. O principal competidor de Jesse nas Olimpíadas de 1936 na Alemanha foi Luz Long. Luz foi um atleta alemão favorecido para ganhar uma medalha de ouro no salto em comprimento.

Jesse queimou nos seus dois primeiros saltos. Se ele cruzasse 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 de se qualificar 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 Gonzales 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 você 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.

Bjoernar Haakensmoen, uma treinadora 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.

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

"O Espírito Olímpico é o caminho que nós tentamos seguir", Bjoernar 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, mostrando 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: Rubem foi muito corajoso em desistir do 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 arriscou sua carreira e também a ser afastado e não ser aceito por seu país/atletas.
- Caráter: Bjoernar é um excelente modelo. Ele mostrou que ajudando um atleta em necessidade e mantendo o esporte igual, mesmo que isso signifique que o time/atleta não ganhe, são os resultados mais importantes.
- Respeito por outros: Bjoernar ajudou um oponente quando ela mais precisou.
- Dedicação ao esporte: As ações de Bjoernar mostraram que assegurando que o esporte dele seja jogado da forma devida era 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 dele/dela. 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 é, claro, nem sempre é o caso. 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, porque não se interessarem ou participarem em esportes ou até mesmo talvez nunca tenham a possibilidade de se tornar um atleta de elite, que o Espírito Esportivo realmente não tem ligação/influência neles. É importante que os estudantes reconheçam que esses valores vão além do esporte. Nesta sessão, nós usamos 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 esportista, 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 dia a dia da vida (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.

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 conseqüências de não ter esses valores?
Ética, jogo limpo e honestidade	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.
Saúde	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.
Excelência no desempenho	Eu tento o meu melhor na escola. Mesmo quando eu não estou bem, eu me esforço para fazer melhor.	Eu espero meus colegas de classe fazerem 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, o trabalho 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.
Caráter e educação	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 irão me ajudar se eu precisar, do mesmo jeito que eu ajudaria eles 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, cada dia não será tão interessante como seria se fosse de outra maneira.
Diversão e alegria	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.
Trabalho de Equipe	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, seria caótico, 19 bagunçado e confuso.

Valores do Espírito Esportivo	O que eu posso fazer?	O que eu espero dos outros?	Quais são as consequências de não ter esses valores?
Dedicação e Compromisso	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, seria muito difícil terminar qualquer coisa.
Respeito pelas regras e leis	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 nas atividades.
Respeito próprio e por outros participantes	Eu sou educado com os outros. Eu espero minha vez para falar em classe. Eu espero minha vez quando eu jogo 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 duas mãos." Se eu não respeito outros, eles não vão me respeitar e, se os outros não me respeitarem, ficará difícil eu respeitá-los.
Coragem	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 o trabalho seja difícil de terminar ou aproveitar o trabalho de grupo.
Comunidade e Solidariedade	Eu faço coisas boas para minha comunidade. Eu ajudo meu professor. Eu ajudo meus amigos. Eu ajudo na escola. Eu ajudo estudantes mais novos. Eu compartilho o que eu sei e o que tenho com outros que precisam.	Eu espero que outros façam coisas boas para nossa comunidade e para compartilhar 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 ajudam os outros, cada dia seria mais do que uma luta.

Peça aos estudantes para completar esta tabela com exemplos do que eles fazem na vida deles que exemplifiquem esses valores. Na segunda coluna, peça aos estudantes para explicar como eles esperam que outros mostrem 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).

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

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

1.3 Juramento Jogo Limpo

Propósito:

O propósito das lições é fazer os estudantes pensarem sobre a importância dos Valores do Espírito Esportivo e que os adotem no dia a dia das suas vidas. 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 aos estudantes que certas profissões requerem que seus profissionais façam um juramento ou voto, como os políticos, juízes, doutores 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 no lugar 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 deles 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 da maneira que eles vivenciem/joguem com 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 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

- Ao invés 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 assembleias podem ser em torno deste valor.
- Estudantes foram encorajados a escreverem e fazerem um juramento Jogo limpo. Esta atividade poderá ser estendida para os estudantes que se tornarem responsáveis pelo seu comportamento e atitudes baseados no que eles juraram.
- 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 irão ser apresentados ao conceito de dopagem no esporte e considerar como a dopagem é contrária aos valores do Espírito Esportivo. Estudantes irão ser apresentados a história da dopagem e da antidopagem. Finalmente, os estudantes irão ser apresentados sobre informações a respeito de importantes organizações envolvidas na luta contra dopagem.

Tópicos irão ser cobertos nesta unidade:

- O que é dopagem?
- A história da dopagem e anti-dopagem.
- 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 é justo para todos os atletas.
- Dopagem e o Espírito Esportivo.
- Dopagem: Por que eu deveria me importar?
- Regras de Conduta e "fair play" – Como devem se comportar para manter o espírito esportivo? (Dirigentes, Professores, Jovens praticantes de esporte, Árbitros e Juízes, Pais, Espectadores, Treinadores, etc.)

Atividades irão ser apresentadas nesta unidade:

- Definindo Dopagem.
- História da dopagem e anti-dopagem- linha do tempo
- Jogo de cartas Anti-Dopagem ABCD

Lição1: O que é Dopagem?

Propósito:

O propósito dessas lições é introduzir o tema dopagem aos estudantes. Os estudantes irão ser apresentados a definição de dopagem assim como serão apresentados a história da dopagem e antidopagem. Finalmente, estudantes serão introduzidos aos tipos de organizações que lutam contra dopagem.

Aprendendo o objetivo:

Para adquirir conhecimento a respeito de dopagem e anti-dopagem.

O que é Dopagem?

Discussão:

Antes de debater dopagem, peça aos estudantes que juntem ideias, em grupos pequenos ou individualmente, o que eles pensam 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 material. 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 possam se lembrar, ou nome de atletas que tenham sido pegos pela dopagem.

Os estudantes tem 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 liderando para as Olimpíadas 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

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

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 WADA 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 drogas para melhorar o desempenho;
- Testando os atletas;
- Sancionando ou banindo os atletas que utilizam drogas;
- Banindo drogas;
- 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 drogas proibidas e substâncias para ajuda no desempenho físico no esporte são tão antigas quanto a história do esporte em si. Estas questões existem desde 776 (AC) –(anos antes de Cristo) em jogos olímpicos, e tem consistentemente tido competições humanas.

Recentemente, incidentes de corrupção na integridade e comportamento antiético tem sido prevaletente no esporte. Isto inclui atividades ilegais como o resultado combinado, o uso de informação interna e o uso de drogas 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 dos seus valores próprios, princípios e crença ética.

Atividade:

Peça aos estudantes para lerem a *História de Dopagem e Anti-Dopagem* 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 de dopagem e 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 questões 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

<http://www.wada-ama.org/en/dynamic.ch2?pageCategory.id=250>

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, se quebradas, que também pode ser configurado como dopagem. No código mundial de antidopagem, dopagem é definida como quebra de um 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(a) atleta pode ser cobrado por violação das regras antidopagem se ele/ela for pego em posse de uma substância proibida ou tentativa de usar uma substância proibida. Isto significa que até mesmo se o atleta não tiver utilizado a substância, ele/ela não lhe é permitido possuir uma substância proibida. Esta regra antidopagem também inclui traficar e administrar uma substância proibida para outro atleta.

Interferindo no processo de teste:

Um atleta que se recusa a fornecer uma amostra depois de ser notificado que ele/ela foi selecionado por controle de dopagem estará cometendo uma violação às regras de antidopagem. Um(a) atleta que concorda em fornecer uma amostra, mas tenta de se proteger do equipamento de controle de dopagem ou qualquer outra parte do processo é também estará cometendo uma violação às regras de antidopagem.

Não fornecer informações de localizações:

Atletas são requeridos a informar as Organizações de Antidopagem aonde 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 esta informação ou não está aonde ele/ela diz que está por três vezes dentro de um período de 12 meses, o atleta será cobrado por violação de uma regra antidopagem.

Encorajando ou Assistindo outros se doparem:

Qualquer pessoa que assista ou encoraje um atleta a se dopar ou forneça a este atleta substâncias proibidas irá ser cobrado com uma violação de regra antidopagem. Isto inclui encobrir quaisquer destas atividades.

Associações Proibidas:

É uma violação para um atleta ou outra pessoa se associar profissionalmente ou com capacidade relacionada ao esporte com o time de suporte do atleta, que são inelegíveis ou tenham sido convencidos de uma violação de regras antidopagem. "Associação Proibida" não se aplica em circunstâncias inevitáveis, como relacionamentos filho/pais ou 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 saber se os atletas estavam utilizando-as.

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

No ano seguinte, o Comitê Olímpico internacional começou a planejar o teste por substâncias proibidas nos jogos olímpicos. Testar por substâncias proibidas foi primeiro introduzido nos jogos olímpicos de inverno em Grenoble e nos jogos olímpicos do México em 1968.

Em 1970, esteróides foram comumente utilizados pelos atletas. Esteróides 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 esteróides, 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 de Antidopagem. Países e confederações esportivas devem concordar com as regras do Código Mundial de antidopagem 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 atletas de trapacear.

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, do Ministério do Esporte 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 (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 jogando 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. Em caso de você não ter 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 as pessoas que eles estão jogando trapaceiam ou não seguem as regras.
- Peça aos estudantes para lembrar o significado da palavra “dopagem”.

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

- 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 o oposto do Espírito Esportivo. Explique aos estudantes que dopagem também envolve “trapacear” o teste por substâncias proibidas tentando evitar fazer o teste ou fazer alguma coisa para interferir no resultado (colocando alguma coisa na amostra, usando a urina de outra pessoa, etc.).

O que é a WADA?

A Agência Mundial de Antidopagem foi criada em Lausanne, Suíça em 1999, conhecida no mundo todo como WADA.

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

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

Propósito:

O propósito desta lição é introduzir aos estudantes a luta contra a dopagem. Estudantes irão ser apresentados aos tipos de organizações que lutam contra dopagem. Particularmente, estudantes irão ser apresentados a Agência Mundial de antidopagem.

Aprendendo o objetivo: Adquirir conhecimento sobre a luta antidopagem

Quem luta contra Dopagem e quem 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 de Antidopagem (NADO), por Federações Internacionais (IF), que governa seus esportes, e por competições ou 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 pela organização internacional, as Nações internacionais de Educação, Organização científica e cultural (UNESCO).

Debate:

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

- Agência Mundial de Antidopagem;
 - Organizações Nacionais de Antidopagem;
 - Federações Esportivas [ex.: FIFA (futebol), FIBA (basquete), UCI (ciclismo), IAAF (caminhada e atletismo)]
 - Organizações de jogos internacionais (ex.: Comitê Olímpico Internacional), Comitê Paralímpico Internacional (Paralímpico)
- Resumidamente explique aos estudantes o que a Agência Mundial de 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.

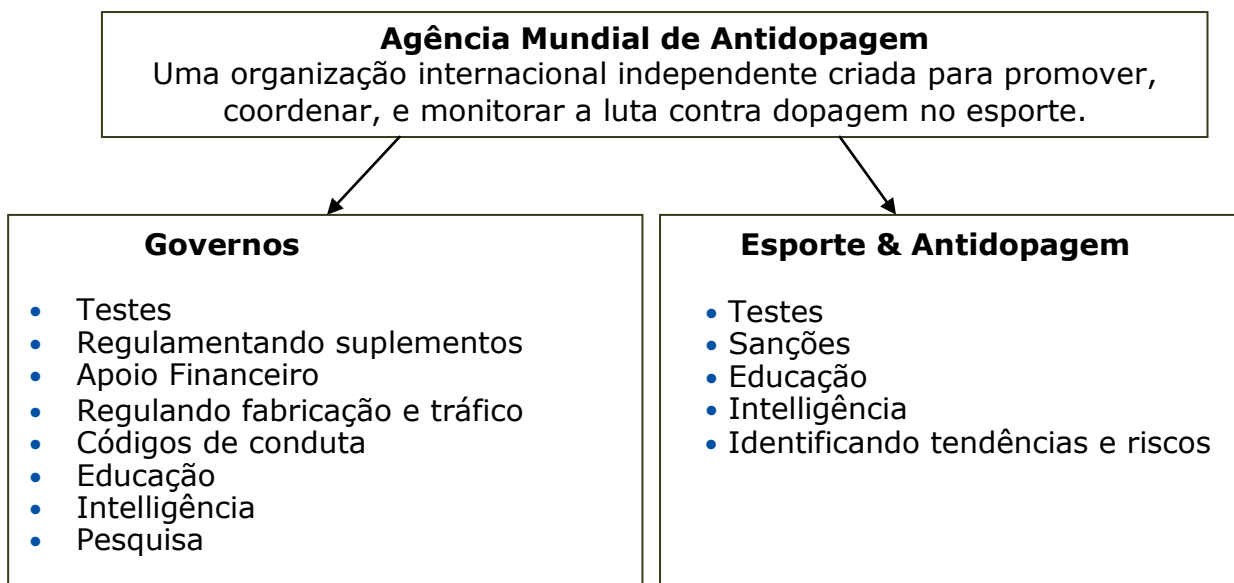
Quem é quem na antidopagem

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 idéia dos diferentes tipos de organizações envolvidas.

	Autoridades públicas	Antidopagem	Esporte
Internacional	Organização das Nações Unidas de Educação, Ciências e Cultura (UNESCO)	Agência Mundial de Antidopagem (WADA)	Comitê Olímpico Internacional (COI); Federações Internacionais (IFs); outros grandes organizadores de jogos.
Nacional	Governos Nacionais	Organizações Nacionais de Antidopagem (NADOs); Organizações Regionais de Antidopagem (RADOs)	Comitê Olímpico Nacional (NOCs); Federações Nacionais (NFs)

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 jogadores 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 na luta e 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 Comissão Médica)
 - Governos (países)
 - Agência Mundial de Antidopagem (WADA)
- Explique aos estudantes que isto é parte da história de 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 de Antidopagem Dedicadas;
 - Organizações esportistas.

Note: A tabela seguinte, assim como as informações sobre os papéis e responsabilidades da WADA, organizações do esporte e antidopagem, e governos está incluído 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 um 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 de Antidopagem e a Convenção Internacional da UNESCO contra a dopagem no esporte, que podem ser fornecidas para os estudantes.

Convenção Internacional contra dopagem da UNESCO	Código Mundial Antidopagem
Envolve autoridades públicas	Envolve o Comitê Olímpico Internacional, Comitê Paralímpico Internacional, Organizações nacionais de antidopagem, Federações internacionais do Esporte e Organizações de grandes jogos.
Esboço das políticas e regulamentações de autoridades públicas para colocar a convenção em prática em seus países.	Para aceitar o código, as organizações têm assegurado que eles tenham as regras antidopagem que estão alinhadas com o código.

Código Mundial de Antidopagem

O Código Mundial de 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 utilizar 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 burlar o processo de teste;
- Encorajar ou dar assistência a um atleta para se dopar ou prover para um atleta substâncias proibidas;
- Se associar com alguém que seja relacionado a suspensão de dopagem.

O código lista quais sanções devem ser impostas para os diferentes tipos de violações e descreve outras circunstâncias que talvez tenham um efeito em qual sanção é imposta.

VERIFICAR FOLHA DE TIPOS DE VIOLAÇÕES E VARIEDADES DE SANÇÕES (ANEXO 3, página 95).

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 no esporte. Em 2004, o movimento do esporte adotado pelo código mundial antidopagem 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 de 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 a legislação nacional com o código e então contribui para harmonizar o esporte e a legislação pública em uma luta contra a dopagem no esporte.

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 WADA 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*, página 96.

- 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, ele/ela deverá não participar mais do jogo, mas pode continuar a perturbar 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/dela 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 WADA (ANEXO 4, página 96) NOS ANEXOS AO FINAL DO DOCUMENTO.

Regras de Conduta

O espírito esportivo engloba um conjunto de ações e atitudes. Pensando nisso foi desenvolvido uma lista de regras que necessitam serem conhecidas tanto por jovens como por adolescentes. E por isso está sendo incluída neste ponto do nosso kit do professor.

A maneira como a pessoa se comporta e/ou se posiciona em relação ao esporte, pessoas, regras e até mesmo objetos de uso 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 obedecem 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 assegurarem uma educação técnica e esportiva de qualidade.
- Ter atenção para o fato de que as crianças e os 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 vários desempenhos motores básicos em diferentes esportes e desencorajar a especialização precoce num único esporte e numa 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 à participação em competições esportivas.
- Propiciar às 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 perceberem diferenças fundamentais entre as competições infantis e juvenis em que participam, e o esporte profissional cujas notícias lêem nos jornais ou vêem 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 existam 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 às 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 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 anti-esportivo inaceitável.
- Cooperar em todas as situações com o treinador, colegas de equipe e adversários. Sem estes últimos, não haveria competição.
- Praticar esporte por prazer e divertimento e não para agradar aos pais ou aos 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 anti-esportivo 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 através 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 respeita às condições de arbitragem, mas de igual modo, no que se refere às 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 numa competição “limpa” é tão importante como a vitória. Nesta perspectiva, qualquer que seja o resultado da competição, ele será aceito sem restrições ou desilusão.
- 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 numa prática esportiva que deve estar organizada visando ao seu próprio prazer e divertimento e não ao dos pais.
- Lembrar-se de que as crianças aprendem através 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 às 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 ao 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, ou ralhar, 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 na prática desportiva competitiva.
- Lembrar-se de 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 treinador 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:

Explique para os estudantes que eles irão jogar um jogo que precisam colocar em prática todas as regras de conduta listadas. Este jogo muito se assemelha ao antigo conhecido de todos “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 de encontrar.

- ✓ Determine uma base, que deve ser no final de cada lado, aonde 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 em qualquer metade. Se isso acontecer, o jogador deve devolver a bandeira para o seu lugar de origem imediatamente. Parando o jogo até que seja feito o mesmo.

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 adquire a bandeira que ele então anuncia 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 o jogo foi (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 comportamento dele/dela 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 banida?

Introdução

Nesta unidade, os estudantes irão considerar o porquê da dopagem ser proibida/banida no esporte. As considerações éticas e de saúde para banir dopagem serão apresentadas. Estudantes irão considerar de uma perspectiva ética e moral (valores do esporte e sociedade) assim como os efeitos da dopagem podem 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 que têm papéis importantes 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 de dopagem.

Conseqüências na Saúde:

Estudantes irão ser apresentados com o lado inverso dos efeitos colaterais de se usar substâncias proibidas. Eles irão considerar o potencial perigo do uso de medicações que são intencionadas para serem 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 tem na tomada de decisões?
- Por que as regras são importantes?
- Por que as substâncias proibidas são perigosas para saúde de quem as usa?
- Quais são os efeitos colaterais de substâncias de dopagem?
- 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 isto 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 à dopagem;
- Iniciar uma discussão geral no papel que os valores têm no programa de educação de 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 a 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 todos os atletas a se doparem, acreditando que a dopagem seria seguro se feito 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 em o porquê das pessoas serem envolvidas e continuarem no esporte, tipos de influências na vida deles e como isto está conectado com antidopagem.

Valores e Atividades no esporte

Parte 1: Refletindo em 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 uma sessão de plenário, 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 grupos deles (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 foram discutidas, peça aos estudantes para compartilharem suas respostas em uma sessão de plenário, 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 freqüentes). 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 tem a ver com 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 pegar meninas/meninos
- 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 continuam 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, página 91) E VERIFICAR FOLHA DOS VALORES DO ESPÍRITO ESPORTIVO EM BRANCO (ANEXO 2, página 93).

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 aonde joga ou quadra
- Não caminhar com a bola no basquete
- Regras sobre contato com os jogadores opostos
- Regras sobre equipamentos 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 estudantes informações sobre - Por que 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 e 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 desenhar uma linha em trapacear ou questões como desenvolvimento de desempenho são ditadas por esses valores e os participantes devem lutar para operar no "espírito" das regras.

Para alguns, o valor ou significado do esporte é freqüentemente obscurecido pelo foco na competitividade, a atitude "vencer a qualquer custo" e fazer "qualquer coisa" para chegar ao topo. Isto pode levar à 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 os fatores podem influenciar e como as regras de um determinado esporte são adaptados ou modificados 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. Dobrar 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 Jacques Rogge, 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 Jacques 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: Conseqüências da dopagem na Saúde

Propósito:

O propósito desta lição é apresentar aos estudantes as conseqüências 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 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 ser usadas 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 estão inclusas na linha de pensamentos que você pode fazer individualmente ou em pequenos grupos.

Explique aos estudantes que a WADA 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 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 éticas inclusa neste kit.

Quais são os efeitos colaterais de algumas substâncias proibidas?

Discussão:

Pergunte 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 com o 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
<p>Esteróides</p>	<p>Esteróides são substâncias naturais ou feitas manualmente para agir como o hormônio testosterona. Esteróides estimulantes desenvolvem características sexuais masculinas e constroem tecido muscular. Algumas vezes eles são utilizados medicinalmente para ajudar a recuperar de uma operação e para tratar câncer de mama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dependência psicológica, aumento de agressividade e alteração de humor. • Aumento do risco de doenças no fígado e cardiovascular. • Pressão sanguínea alta • Acne e Calvície. <p>Também em homens –</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuição dos testículos. • Efeitos colaterais sexuais. • Crescimento dos seios. <p>Também em mulheres –</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de características masculinas. • Ciclos menstruais anormais. • Aumento no clitoris.
<p>Maconha</p>	<p>É feita de flores secas, folhas ou resina da planta cannabis. A principal química ativa da cannabis é a 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"> • Dependência Psicológica <ul style="list-style-type: none"> • Dependência Física (suspensão) • Perda de atenção e motivação • Memória e habilidades de aprendizado comprometidas <ul style="list-style-type: none"> • Fraqueza no sistema imunológico • Doença respiratória (câncer no pulmão, câncer de garganta e bronquite crônica) <ul style="list-style-type: none"> • Psicose

Substância	O que é?	Efeitos colaterais
Estimulantes	Estimulantes são uma classe de drogas que agem no sistema nervoso central e periferal 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 mais banido.	<ul style="list-style-type: none"> • Dependência Psicológica e física (retirada). • Ansiedade e agressão. • Aumento e irregularidade no batimento cardíaco. • Aumento de pressão sanguínea. • Aumento do risco de derrame e ataque cardíaco. • Desidratação. • Problema com coordenação e equilíbrio. • Tremores. • Insônia. • Perda de memória. • Perda de apetite.
EPO	Eritropoietina ou EPO é um hormônio natural e feito manualmente 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 então 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"> • Aumento da viscosidade sanguínea (grosso/grudento). • Embolia Pulmonar. • Alternância de humor. • Aumento do risco de derrame e ataque cardíaco. • Fraqueza em geral. • Pressão sanguínea alta. • Aumento da viscosidade sanguínea (grosso/grudento).
GH	Hormônio de crescimento humano GH é natural e feito manualmente 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"> • Dor de cabeça forte. • Perda de visão. • Aumento da pressão sanguínea e falha no coração. • Diabetes e tumores. • Artrite paralisante. • Acromegalia irreversível. • Acromegalia irreversível. • Aumento das mãos e pés. • Testa protuberante, sobrelanceira, crânio e maxilar. • Crescimento do coração. • Retenção de líquido. • Danificação no fígado e tireóide.

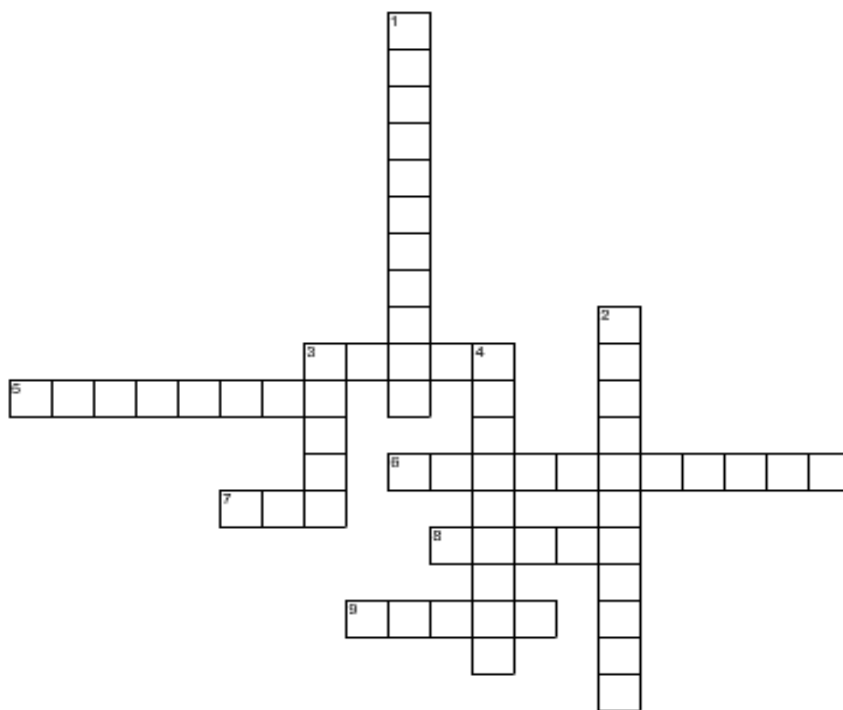
Reconhecendo o perigo da Dopagem

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 ariscarem. 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, dividir em grupos pequenos de discussão ou até mesmo escrever 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 conseqüências 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 conseqüências para dopagem além daquelas que afetam a saúde. Pergunte como a mídia e a sociedade trata ou fala 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 conseqüências sociais e de saúde. Pergunte o por quê 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: Ao invés de conduzir estas atividades como um professor, em sessão de plenário, 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 que 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 uma sessão de plenário, 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, 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, ele foi dito que o único caminho para melhora o seu jogo era ficar "maior". Quando os suplementos e treinamentos não produziram o resultado desejado, Rob se voltou para os esteróides, que ele obteve do 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 o 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 freqüência, 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 freqüentemente associados com o uso de esteróide. Ele entrava em fúria, e então começaria 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 por drogas recreativas, não por esteróides.

Casos de Estudo

Caso 3 - Efrain

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

Efrain estava usando esteróides secretamente para se preparar para uma temporada de futebol. Ele estava destacado como lateral no ensino médio e estava agora jogando com no nível de Junior da faculdade. Porém, ele decidiu que ele queria mover 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 se iniciou o uso de esteróide.

Efrain começou a ter episódios de paranóia e depressão profunda. Ele disse para seus pais que durante uma aula na faculdade ele sentiu que as pessoas estavam olhando para ele e gargalhando. As alterações de humor dele, 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 ignorantes do 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 dela do ensino médio, tomou uma decisão que ela se arrepende. Ela comprou esteróides anabolizantes de um menino do time de futebol da escola.

"Ninguém fez cara feia," ela disse. "Foi mais fácil para adquirir eles do que provavelmente seria comprar cerveja."

Mas depois de se injetar com stanozolol, em dias alternados por cinco semanas, ela se tornou suicida. Ela não tinha idéia dos efeitos psicológico e físico que os esteróides teriam em sua mente ou no corpo. Ao invés 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 ele/ela está usando substâncias proibidas? Nesta unidade, estudantes irão ser apresentados para um processo de coleta de amostras.

Dissuasão:

O que nos desencoraja de nos envolver em comportamentos arriscados? É o medo de ser pego? É o simples fato de sabermos que está errado? São as conseqüências de nos envolver neste comportamento, se é social, físico ou emocional? Nesta 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 conseqüências em quebrá-las.

Prevenção:

Se não existissem regras antidopagem, por que os atletas iriam querer competir limpo? O que conseguiria parar eles então? Para atletas que não são testados, como aqueles que estão no nível do ensino médio, o que conseguiria parar eles de usarem substâncias proibidas? Quais são as conseqüências sociais da dopagem? Como os valores morais podem se encaixar? Nesta 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 pode a dopagem ser prevenida?

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 do processo de coleta e pós-coleta de uma amostra.

Aprendendo os objetivos:

- Apresentar aos alunos o processo da coleta de amostras;
- Apresentar o pós-processo de 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 sido testados positivo de uma região, ou de um esporte que seja popular com os seus estudantes.

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 coletar amostras por 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 usadas 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 WADA e um resultado positivo tenha sido encontrado. O material incluso foi simplificado. Para mais detalhes no processo e sanções, por favor dirija ao Código Mundial de Antidopagem, que pode ser consultado no nosso website ou no site da WADA:

<https://www.wada-ama.org/en/resources/world-anti-dopagem-program/sanctions-under-the-code>

Qual é o processo quando uma amostra positiva é encontrada?

Discussão:

- Pergunte aos estudantes o que previne eles 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 conseqüências de serem pegos.
- Explique para os estudantes que nas atividades anteriores eles olharam para dopagem de um ponto vista das conseqüências 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 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, projeto de arte, etc..)

Implementação:

Qual a estratégia para implementação da campanha deles? Isto poderia simplesmente ser um plano ao invés de ser realmente a realização de todas as atividades. Por exemplo, se os estudantes decidirem a 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 conseqüências 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 conseqüências.

B: Rejeita a oferta.

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

Processo do 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 deve seguir a linha de procedimentos do Código Mundial de Antidopagem e o Padrão Internacional de 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 selecionadas para serem periodicamente testados. Isto é referido como um Agrupamento de Testes registrados. Organizações podem também não fazer parte deste Agrupamento de testes registrados.

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 dele/dela ou até mesmo na sua casa. A organização antidopagem irá dizer a equipe antidopagem quem deve ser testado.

Processo do Controle de Dopagem

Como as amostras são coletadas?

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

Notificação:

A equipe de controle antidopagem notificarão o atleta que ele ou ela foi selecionado/a para um controle de dopagem. Neste momento, os atletas são informados dos seus direitos e responsabilidades, incluindo o direito de ter um representante presente durante o processo de controle de dopagem. É solicitado ao atleta assinar um formulário confirmando que ele/ela foi notificado que ele/ela foi selecionado para um controle de dopagem. O atleta irá ser 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 ter sido selecionado e ter sido notificado os atletas serão requeridos a se dirigir para a estação de controle de dopagem, ou a área aonde a amostra irá ser processada, assim que possível depois de ser notificado que eles tenham sido selecionados para controle de dopagem. Se um atleta demorar a se reportar para estação de controle de dopagem, por causa de uma conferência de imprensa, cerimônia de medalha ou para continuar competindo ou treinando, ele/ela irá 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 acompanhar o atleta para área do banheiro. O atleta irá fornecer a amostra de urina com visão total do membro da equipe do controle de dopagem. Isto é para ajudar a prevenir da possibilidade de manipulação da amostra.

Dividindo a amostra:

Quando o atleta retorna da estação de controle de dopagem com a amostra dele/dela, a equipe do controle de dopagem irá pedir para ele/ela para dividir a amostra entre dois frascos e 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 irá revisar o formulário para assegurar que todas as informações estão corretas e podendo escrever no formulário qualquer comentário ou preocupação que ele/ela tenha sobre o processo.

O processo do laboratório:

Amostras são empacotadas para o envio pelos correios possibilitando a segurança de ser monitorada. As amostras são enviadas para um laboratório credenciado com a WADA. 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 amostra da análise para a organização antidopagem.

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 eles compitam ou que esporte eles competem serão testados, serão tratados da mesma maneira.

2- Se atletas fossem somente testados em competição, os atletas poderiam usar substâncias entre competições assim 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 porque atletas são testados por substâncias para 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 eles 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 os atletas souberem que ele/ela será testado, ele/ela poderá ocultar o fato de que ele/ela usam substâncias tomando um agente que mascara, usando urina de outra pessoa, etc...

4- Se nós fossemos um estudante ou um atleta, nós teríamos responsabilidades. Os estudantes têm que fornecer uma nota quando eles faltam a escola e eles tem tarefa para casa que eles tenham que fazer. 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 aonde 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 que os direitos dos atletas limpos sejam preservados e um atleta limpo não tenha nada para esconder. Infelizmente, porque existem atletas que tentam trapacear o sistema, ter alguém observando durante a coleta da amostra assegura a integridade.

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 relatada?

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 (WADA) podem analisar amostras de controle de dopagem. Estes laboratórios devem seguir as mesmas normas que foram dadas para eles pela WADA.

Os resultados estão disponíveis

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

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 no resultado do atleta.

Atletas, como todos os outros, podem ter uma doença ou condição que requer a eles tomarem uma medicação em particular. Se a medicação que um atleta tenha que tomar fizer parte da lista de substâncias proibidas, ele/ela pode receber permissão para tomar a medicação usando Autorização para 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 substâncias encontradas na amostra, o atleta será notificado que a amostra dele/dela voltou com o resultado positivo por substância proibida.

Direitos do atleta

Uma vez que o atleta foi avisado ou um representante dele/dela tem o direito de ter a amostra B analisada. 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 evidência 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 violação repetida. Quaisquer resultados, medalhas, pontos e/ou prêmios ganhos durante a competição em que o atleta testou positivo irão ser perdidos.

VERIFICAR FOLHA DE TIPOS DE VIOLAÇÕES E VARIEDADES DE SANÇÕES (ANEXO 3, página 95).

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 aconselhando que aquela amostra coletada durante o torneio tinha nandrolona (um esteróide 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 tem advertido sobre estar deixando de submeter sua localização duas vezes. Finalmente, ele não estava na pista quando ele foi indicado em sua localização.

Suzie foi uma boa jogadora de basquete na faculdade. Ela teve bolsa de estudos para freqüentar uma boa escola, mas tudo o que ela fez acabou perdendo quando foi pega roubando esteróides para um colega de time. Ela perdeu a bolsa de estudos e foi banida de competir por quatro anos. Quinze anos mais tarde, Suzie deu uma virada em sua vida e agora era treinadora de basquete. Ela estava finalmente limpando seu nome. Isto é, até que um dos seus jogadores foi testado positivo por 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 de o porquê organizações como a Agência Mundial de Antidopagem (WADA) luta 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 possa 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 ter os estudantes revisando e pensando 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 o argumento deles (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 os 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 serem designados 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 de ambos 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 deles.

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

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

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

Folder de dopagem genética criado pela Antidopagem Suíça

<http://antidoping-quiz.prod.lernetz.ch/player/47>

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 tem uma 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 categoria 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 que você esta 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 você poderia ter conquistado isso sozinho, sem meios artificiais.

Você está intitulado a esperar seus oponentes te respeitarem. A luta contra dopagem no esporte é também suposta a assegurar que os trapaceiros não são permitidos a competir 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 ser 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 a 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 e sem exceção, um médico deveria seguir os princípios da prática médica e defender a saúde do atleta, independente do nível de competição ou conseqüências no potencial econômico. Por outro lado, organizações do esporte deveriam sempre assegurar o direito dos médicos, garantindo independência na decisão dos médicos 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 éticas levam às várias conseqüências. 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 de 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 são certamente longe de ser benéfico para saúde.

Para ilustrar este ponto, alguém deve considerar a questão freqüentemente perguntada dos 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 que ele/ela está 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 medico 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 contra-indicações. Não existem evidências de que competir em esportes ou exercícios exaustivos são indicações para o uso de EPO ou transfusão de sangue. Aceitando este uso (ou uso indevido) de agentes farmacológicos é equivalente a definir a medicina esportista 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 "medicina."

Contrário ao que os médicos que defendem dopagem fingem, aceitando a idéia de dopagem com supervisão médica leva imediatamente e irremediavelmente a generalização de dopagem e uma exclusão de todos os atletas limpos que se opõem a utilizar drogas desnecessárias e querem defender o Espírito Esportivo do esporte. Encorajar dopagem talvez seja benéfico para seus promotores, mas não para o esporte e a saúde do atleta.

Para 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 esta de conhecimento científico e disponibilidade de medicamentos? Certamente que 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 de Análise Adversa:

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 de 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 conduz testes nos seus eventos, WADA, Federações Internacionais, e Organizações Nacionais Antidopagem.

Equipe de suporte 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 com o 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 WADA têm responsabilidades neste processo.

Organizações Antidopagem	Atletas	Laboratórios
<ul style="list-style-type: none"> - Planejamento de teste; - Coleção de informação de localização; - Coleta de amostras e manuseio; - Aprovação de Autorização para Uso Terapêutico; - Gestão de resultados; - Organização de audiências. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provisão de informação de localização; - Fornecer amostras; - Aplicar para isenção por uso terapêutico; - Requerimento de audiências/apelações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise laboratorial; - Relatando os resultados.

Organização Nacional Antidopagem (NADO):

As organizações designadas para cada país como sendo a autoridade primária e 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 (banidos). 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 a vontade para enviar para a ABCD o juramento dos seus estudantes por e-mail (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
Ética, jogo limpo e honestidade	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.
Saúde	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.
Excelência no desempenho	Eu sempre faço o meu melhor. Eu estou feliz quando ganho, mas não faço o meu oponente(s) 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.
Caráter e educação	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 para trapacear comigo ou não jogar limpo.
Diversão e alegria	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. As vezes eu machuco outros (fisicamente ou emocionalmente). Eu jogo para ganhar. Eu não acho mais divertido jogar.
Trabalho de equipe	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.
Dedicação e Compromisso	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.

Valores do Espírito Esportivo	Comportamentos de um bom Espírito Esportivo	Ações contrárias ao Espírito Esportivo
Respeito pelas regras e leis	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.
Respeito próprio e por outros participantes	Eu não permito que outros me tratem mal. Eu ajudo colegas de time e oponentes a se levantar se eles caírem.	Eu grito com meus colegas de time e oponentes. Eu sou grosseiro. Eu sou agressivo.
Coragem	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.
Comunidade e solidariedade	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 contra outros jogadores que são diferentes de mim. Eu não jogo com pessoas que não 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
Ética, jogo limpo e honestidade		
Saúde		
Excelência no desempenho		
Caráter e educação		
Diversão e alegria		
Trabalho de equipe		
Dedicação e Compromisso		
Respeito pelas regras e leis		
Respeito próprio e por outros participantes		

Valores do Espírito Esportivo	Comportamentos de um bom Espírito Esportivo	Ações contrárias ao Espírito Esportivo
Coragem		
Comunidade e solidariedade		

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

ANEXO 4 : Explicação e Jogo de cartas Antidopagem da WADA

Como jogar o jogo de cartas Antidopagem da 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 por dopagem.

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 quem será o responsável pelas cartas distribuindo as cartas com cada jogador pegando uma carta do deck. A pessoa com o maior número será o responsável pelas cartas. Quando selecionando o responsável, as cartas curinga e as cartas banido até o fim do jogo (carta dopagem) 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 e colocar as cartas 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 e seguir 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 curinga ou a carta + 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 curinga ou a carta + 4 em qualquer momento da sua vez.
- ✓ Se você está retirado ou tirou a carta banido para sempre, você está instantaneamente fora do jogo. A carta banido para sempre 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 uma carta restante 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 mais 5 cartas especiais que produzem diferentes efeitos durante o jogo:

- ✓ Inversão: o sentido de jogo inverte-se. Se o sentido do jogo está no sentido horário, quando jogada uma carta "Inverter", joga-se em sentido anti-horário;
- ✓ Bloqueio: o próximo jogador perde a vez;
- ✓ +2: o próximo jogador tem que apanhar duas cartas e passa o seu turno ao jogador seguinte;
- ✓ Curinga: 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);
- ✓ Curinga +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	Ética & honestidade
3	Diversão	Diversão & alegria
4	Não às Substâncias Proibidas	Ética, fair play & 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 & fair play
+2	Trapaceado	Respeito pelas regras e leis; Éticas, fair play & 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 style="text-align: center;">Cartas Regulares</p> <p>As principais cartas se parecem com esta – em verde, vermelho, azul e amarelo com números de 1 a 9.</p>
	<p style="text-align: center;">Perde a vez</p> <p>Quando esta carta é jogada, a pessoa jogando depois de quem jogou esta carta perde a vez dele/dela. Existem um verde, vermelho, azul e amarelo "Perde uma vez" cartas.</p>
	<p style="text-align: center;">Tirar 2</p> <p>Quando esta carta é jogada, a pessoa jogando depois dele, deve pegar duas cartas do monte. Existem verde, vermelho, azul e amarelo "pegue 2" cartas. Uma vez que o jogador pegou suas cartas, a vez dele/dela acabou.</p>
	<p style="text-align: center;">Não Jogou Limpo!</p> <p>Esta carta muda a direção do jogo (de sentido horário para sentido anti-horário). Existem verde, vermelho, azul e amarelo "mude de direção" cartas.</p>

	<p style="text-align: center;">Curinga</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 style="text-align: center;">+ 4</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 style="text-align: center;">Banido até o fim do jogo</p> <p>Quando um jogador tiver esta carta na mão dele/dela, está automaticamente "banido/a" do jogo. O jogador não poderá jogar mais durante este jogo. Ele/ela 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 em nas mãos de **todos** os oponentes.

Cartas	Números de pontos
1-9	Valor da Face
+ 2	20 pontos
Mude de Direção	20 pontos
Perde a vez	20 pontos
Curinga	50 pontos
+ 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.