

- 1 ▶ **Pergunta:** Como é que sei se uma substância é permitida?
- Uma substância é segura de utilizar se a tiver comprado numa farmácia.
 - Uma substância é segura de utilizar se disser “sem dopagem” na caixa.
 - Uma substância é segura de utilizar se for feita de plantas.
 - Uma substância é segura de utilizar se não contiver nenhuma substâncias que constam da Lista de Substâncias Proibidas

Resposta: d. Uma substância é segura de utilizar se não contiver nenhuma substâncias que constam da Lista de Substâncias Proibidas

Explicação: *Sempre que desejar ou precisar de utilizar uma substância, certifique-se de que consulta a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos. Se não tiver a certeza, mostre a Lista ao farmacêutico ou ao médico e pergunte-lhes. Pode encontrar a Lista no site da AMA na Internet ou no site da sua Organização Nacional Antidopagem (ONAD) ou da sua Federação Internacional (FI). Pode também contactar a ONAD ou a FI e perguntar-lhes.*

- 2 ▶ **Pergunta:** Como é que se pode saber se os suplementos nutricionais são seguros?
- Todos os suplementos nutricionais são seguros
 - É impossível saber se os suplementos nutricionais são seguros
 - Se o rótulo disser que são seguros
 - Se lhe forem dados pelo médico

Resposta: b. É impossível saber se os suplementos nutricionais são seguros

Explicação: *A indústria dos suplementos não está regulamentada e portanto não é possível saber com certeza quais são as substâncias/ingredientes que se encontram num suplemento. O uso de suplementos é sempre por sua conta e risco. Se a informação que aparece na embalagem parecer demasiado boa para ser verdade - provavelmente contém uma substância proibida no desporto!*

- 3 ▶ **Pergunta:** Posso ser submetido a um controlo?
- Não, porque sou júnior
 - Não, porque não participo em competições internacionais
 - Sim, potencialmente qualquer atleta pode ser submetido a um controlo
 - Não, porque o meu desporto não é um desporto de alto risco

Resposta: c. Sim, potencialmente qualquer atleta pode ser submetido a um controlo

Explicação: *As regras antidopagem aplicam-se a todos os atletas, em todos os desportos e em todos os países. Por conseguinte, potencialmente qualquer atleta pode ser submetido a um controlo.*

- 4 ▶ **Pergunta:** Quais são as sanções se for apanhado a dopar-me?
- Não existem sanções para a dopagem
 - Não existem sanções se for júnior
 - Desde uma advertência até uma suspensão vitalícia
 - Depende de quem lhe deu a substância

Resposta: c. Desde uma advertência até uma suspensão vitalícia

Explicação: *As sanções podem incluir a desqualificação dos resultados, a proibição de competir em todos os desportos, sanções financeiras e a publicação obrigatória da sua violação das regras antidopagem, tudo dependendo da gravidade da infração.*

- 5 ▶ **Pergunta:** O meu treinador ou o meu médico podem ser punidos?
- Não, só os atletas são punidos
 - Não, só os atletas e os treinadores são punidos
 - Não, não existem sanções para a dopagem
 - Sim, todos os atletas e todo o pessoal de apoio dos atletas podem ser punidos

Resposta: d. Sim, todos os atletas e todo o pessoal de apoio dos atletas podem ser punidos

Explicação: *Ao abrigo do Código Mundial Antidopagem (Código), tanto os atletas como o pessoal de apoio dos atletas podem ser punidos por uma violação das regras antidopagem. Define-se como pessoal de apoio dos atletas qualquer treinador, instrutor, dirigente, agente, pessoal da equipa, funcionário, pessoal médico ou paramédico que trabalhe com os atletas ou que trate dos atletas que participam ou que se estão a preparar para uma competição desportiva.*

6 ▶ Pergunta: Quem é responsável quando se deteta uma substância no organismo de um atleta?

- O médico do atleta
- O treinador do atleta
- O atleta
- Depende de quem deu a substância ao atleta

Resposta: c. O atleta

Explicação: *O atleta é sempre responsável por aquilo que é detetado no seu organismo, mesmo que uma substância proibida tenha sido utilizada por acidente ou que alguém lhe tenha fornecido a substância, dizendo que é segura. A isto chama-se o princípio de responsabilidade objetiva. Se um atleta não tiver a certeza absoluta sobre os ingredientes ou se não tiver a certeza sobre o estatuto de uma substância – não deve tomá-la antes de verificar a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos ou de perguntar à sua Federação Internacional (FI) ou Organização Nacional Antidopagem (ONAD).*

7 ▶ Pergunta: E se o meu médico tiver de me tratar com um medicamento?

- O médico deve verificar se o medicamento contém uma substância proibida
- Tudo o que o meu médico me der será seguro
- Se eu tiver um controlo positivo para a substância que o meu médico me deu, a culpa é dele
- Se for por razões médicas, posso tomar tudo o que for necessário

Resposta: a. O médico deve verificar se o medicamento contém uma substância proibida

Explicação: *O médico deve verificar se o medicamento contém uma substância proibida. Se contiver, e se não houver possibilidade de outro tratamento, o atleta deve solicitar uma Autorização de Utilização Terapêutica, juntando os documentos que justificam o tratamento. Os médicos nem sempre conhecem este processo, pelo que é importante que informe o seu médico de que é um atleta e que certas regras antidopagem se lhe aplicam.*

8 ▶ Pergunta: O meu treinador, ou alguém escolhido por mim, pode ir comigo ao posto de controlo de dopagem?

- Sim
- Só se eu for júnior
- Só se o Responsável pelo Controlo de Dopagem tiver pedido para um representante lá estar
- Um atleta nunca pode ser acompanhado ao posto de controlo de dopagem

Resposta: a. Sim

Explicação: *Um atleta, se quiser, pode ter alguém como os pais, um treinador, um responsável da equipa ou um médico a acompanhá-lo ao posto de controlo de dopagem. Todos os atletas menores devem ter alguém com eles no posto de controlo de dopagem. Se ninguém puder acompanhar o atleta, o Responsável pelo Controlo de Dopagem pode escolher uma pessoa para o acompanhar. Um atleta pode ter também um intérprete, se for necessário e se estiver disponível.*

9 ▶ Pergunta: Quem tem autorização para realizar um controlo de dopagem?

- Um Responsável pelo Controlo de Dopagem que possa mostrar a identificação e uma prova de autorização de uma Organização Antidopagem
- Qualquer treinador
- Qualquer médico
- Qualquer agente da polícia

Resposta: a. Um Responsável pelo Controlo de Dopagem que possa mostrar a identificação e uma prova de autorização de uma Organização Antidopagem

Explicação: *Só um responsável pelo controlo de dopagem acreditado está autorizado a tratar do processo de controlo de dopagem. Tem de provar que é um responsável pelo controlo de dopagem e que uma organização antidopagem o encarregou de realizar o controlo de dopagem.*

- 10 ▶ Pergunta:** A dopagem pode afetar o meu crescimento?
- Sim, as substâncias dopantes podem afetar diretamente o seu crescimento
 - Não, pode provocar apenas acne muito intensa
 - Não, pode afetar apenas quando se é muito mais velho
 - Não, pode afetar apenas os órgãos internos

Resposta: a. Sim, as substâncias dopantes podem afetar diretamente o seu crescimento

Explicação: A dopagem pode ter muitos efeitos secundários. Um dos possíveis efeitos secundários consiste em poder afetar o seu crescimento e o seu desenvolvimento físico. Todos os outros efeitos secundários referidos nas respostas possíveis também são verdadeiros. As substâncias dopantes são proibidas em parte porque podem ter consequências negativas graves para a saúde.

- 11 ▶ Pergunta:** Posso recusar submeter-me ao controlo?
- Não
 - Sim, se tiver compromissos familiares
 - Sim, se estiver muito ocupado
 - Sim, se tiver obrigações escolares

Resposta: a. Não

Explicação: Os atletas não podem recusar submeter-se ao controlo de dopagem. Uma recusa pode acarretar a mesma sanção que um controlo positivo – por exemplo, a possibilidade de suspensão de todos os desportos. Isto porque os atletas que recorrem à dopagem podiam simplesmente recusar submeter-se a um controlo e nunca seriam apanhados ou punidos.

- 12 ▶ Pergunta:** Onde posso encontrar informações fiáveis sobre antidopagem?
- Federações Internacionais, Organizações Nacionais Antidopagem, Agência Mundial Antidopagem
 - A Internet
 - Revistas de musculação ou desporto
 - Os meus amigos

Resposta: a. Federações Internacionais, Organizações Nacionais Antidopagem, Agência Mundial Antidopagem

Explicação: As Federações Internacionais (FI), Organizações Nacionais Antidopagem (ONAD) e Organizações Regionais Antidopagem (ORAD), Comitês Olímpicos Nacionais e Federações Nacionais podem dar aos atletas informações sobre todos os aspetos do controlo de dopagem, incluindo a resposta a perguntas sobre a Lista de Substâncias e Métodos Proibidos, o Sistema de Localização ou sobre a solicitação de Autorizações de Utilização Terapêutica (AUT). A Agência Mundial Antidopagem (AMA) é também uma fonte de informações.

- 13 ▶ Pergunta:** Como se processa o controlo de dopagem?
- Um responsável pelo controlo de dopagem notifica-me de que tenho de fornecer uma amostra
 - Tenho que dar uma amostra do meu cabelo
 - Tenho que ficar nas pontas dos pés com o cotovelo esquerdo sobre o joelho direito
 - Todas as enumeradas acima

Resposta: a. Um responsável pelo controlo de dopagem notifica-me de que tenho de fornecer uma amostra

Explicação: Depois de ser selecionado para um controlo de dopagem, um Responsável pelo Controlo de Dopagem irá ter consigo. Irá com ele para o Posto de Controlo de Dopagem. Haverá alguns documentos para preencher e terá de escolher um kit para recolha da sua amostra (uma caixa com 2 frascos e um copo). Depois vai a uma casa de banho e urina para um copo, em frente de alguém de sexo idêntico ao seu (para se ter a certeza de que a urina é sua). Em certos casos podem solicitar-lhe que forneça uma amostra de sangue. Regressa então ao Posto de Controlo de Dopagem, enche os frascos que escolheu e sela-os. Mais alguns documentos e está tudo pronto! Tão fácil como 1-2-3!