Saúde e Risco — Dopagem, Lesões e Condições de Treino — Ficha

11.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas — dopagem, doenças e lesões, condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino — utilizando esse conhecimento para realizar atividade física em segurança.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A dopagem é o uso de substâncias ou métodos proibidos para melhorar o desempenho. → ____

b) A dopagem só apresenta riscos de saúde a longo prazo. → ____

c) Doenças e lesões são fatores de risco associados à prática. → ____

d) As condições materiais e dos equipamentos influenciam a segurança do treino. → ____

e) A orientação do treino não tem relação com a segurança de quem treina. → ____

2. Completa

a) A dopagem põe em risco a ____ e a ____.

b) Os fatores de risco incluem a dopagem, as ____ e lesões e as condições ____.

c) As lesões mais frequentes na prática desportiva são as musculares e as ____.

d) A prevenção de lesões inclui ____, progressão e equipamento adequado.

e) A ____ do treino (supervisão e planificação) é uma condição de segurança.

© 2026 Estudantices

3. Dopagem

a) Define dopagem e explica porque é proibida no desporto.

b) Indica dois riscos de vida e/ou saúde associados à dopagem.

c) Relaciona a dopagem com a verdade desportiva.

4. Doenças, lesões e condições de treino

a) Distingue lesão muscular de lesão articular, com um exemplo de cada.

b) Indica três medidas de prevenção de lesões.

c) Indica três condições materiais e de equipamento que garantem segurança no treino.

5. Responde por escrito

a) Porque é que a dopagem é incompatível com o espírito desportivo?

b) Como avalias se as condições de um treino são seguras?

c) Relaciona os fatores limitativos da prática (industrialização, urbanismo e poluição) com a saúde das populações.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **F** — os riscos podem ser imediatos e graves c) **V** d) **V** e) **F** — a supervisão e a planificação são condições de segurança.

2. a) **saúde** e a **verdade desportiva** b) **doenças** e condições **materiais** c) **articulares** d) **aquecimento** e) **orientação**.

3. a) Uso de substâncias ou métodos proibidos para aumentar o desempenho; é proibida por pôr em risco a saúde e por falsear a competição b) Exemplos: problemas cardiovasculares e alterações hormonais — existem riscos imediatos e a longo prazo c) A dopagem destrói a **verdade desportiva**: o resultado deixa de refletir o mérito e o esforço, prejudicando também quem compete limpo.

4. a) Muscular: distensão ou rotura de uma fibra (ex.: gémeo); articular: lesão de ligamentos ou cartilagem (ex.: entorse do tornozelo) b) Aquecimento adequado, progressão das cargas e equipamento/calçado apropriado; respeitar o descanso e não treinar com dor c) Exemplos: piso e espaço em bom estado, equipamento verificado e calçado adequado à modalidade.

5. a) Porque o espírito desportivo assenta na igualdade de condições e no mérito: quem se dopa procura vantagem fora das regras e põe em risco a própria saúde e a dos outros b) Verificando o espaço e o piso, o material e o calçado, a supervisão existente, a progressão do esforço e as condições ambientais (calor, poluição) c) A industrialização e o urbanismo reduzem o movimento diário e o espaço de prática; a poluição condiciona a prática ao ar livre — os três ajudam a explicar o sedentarismo e pioram a saúde das populações.

© 2026 Estudantices