

**PLAN DE ACTIVIDADES PARA EL TRABAJO EDUCATIVO SOBRE EL DOPAJE, SU INCIDENCIA EN EL ESTADO FISIOLÓGICO Y MORAL EN ATLETAS DE LA EIDE MARINA SAMUEL NOBLE DE CIEGO DE ÁVILA**

***PLAN OF ACTIVITIES FOR EDUCATIONAL WORK ON DOPING, ITS IMPACT ON PHYSIOLOGICAL AND MORAL STATUS IN ATHLETES OF THE EIDE MARE SAMUEL NOBLE OF CIEGO DE ÁVILA***

**Autores:** MSc. Rigoberto Pérez Hernández

MSc.Tania Arocha Hernández

**Institución:** EIDE Marina Samuel Noble de Ciego de Ávila

**Correo electrónico:** [rigobertop@cfisica.unica.cu](mailto:rigobertop@cfisica.unica.cu)

**RESUMEN**

En el trabajo se abordan los argumentos teórico- metodológicos relacionados con un plan de actividades para el trabajo educativo sobre el dopaje, su incidencia en el estado fisiológico y moral en atletas, de la EIDE Marina Samuel Noble de Ciego de Ávila, aspecto importante en la formación integral de la nueva generación de atletas de esta provincia. Con el presente estudio se pretende dar solución a la falta de materiales complementarios relacionados con la temática objeto de estudio, que contribuyen a la educación del atleta del mañana en la provincia Ciego de Ávila. Dentro de los métodos científicos se emplearon el analítico-sintético, el inductivo–deductivo y el histórico-lógico, del nivel empírico la encuesta y la entrevista, así como de la estadística descriptiva el cálculo porcentual. Como principales resultados del trabajo se muestra un plan de actividades para el trabajo educativo sobre el dopaje, su incidencia en el estado fisiológico y moral en atletas, de la EIDE Marina Samuel Noble de Ciego de Ávila, herramienta para la realización del proceso de preparación deportiva. En la investigación se brinda la posibilidad de dar una mejor orientación al proceso pedagógico deportivo desde la formación y la educación

integral de los atletas, sobre una base (aunque siempre incompleta) más integral y científica.

**Palabras clave:** Dopaje, Adicción, Estado Fisiológico, Dependencia.

## ABSTRACT

This paper deals with the theoretical and methodological arguments related to a plan of activities for educational work on doping, its incidence in the physiological and moral state in athletes, from the EIDE "Marina Samuel Noble" in Ciego de Ávila, an important aspect in the integral formation of the new generation of athletes of this province. This study aims to solve the lack of complementary materials related to the subject matter of study, which contribute to the education of the athlete of tomorrow in the Ciego de Avila province. Within the scientific methods were used the analytic-synthetic, the inductive-deductive and the historical-logical, the empirical level the survey and the interview, as well as descriptive statistics the percentage calculation. The main results of the study are a plan of activities for the educational work on doping, its impact on the physiological and moral state in athletes, from the EIDE Marina Samuel Noble in Ciego de Ávila, a tool for carrying out the sports preparation process. The research offers the possibility of giving a better orientation to the sporting pedagogical process from the training and the integral education of the athletes, on an (although always incomplete) more integral and scientific basis.

**Keywords:** Doping, Addiction, Physiological State, Dependency

## INTRODUCCIÓN

Históricamente el hombre ha hecho intentos para mejorar artificialmente su propia resistencia a la fatiga, existen referencias históricas vinculadas con el hecho desde civilizaciones muy antiguas y lejanas a la cubana, un cuadro chino del año tres mil a.c. presenta al emperador en cuclillas masticando una ramita de Ephedra, planta que contiene un alcaloide estimulante, la efedrina. El cuadro es alegórico, significa que el emperador no puede cansarse nunca porque debe entregarse totalmente al estado y por ello, debe mantenerse

despierto en forma constante. Otro ejemplo igualmente ilustrativo de esta problemática se describe desde la mitología nórdica, que refiere cómo los beserks elevaron hasta 12 veces su fuerza mediante una droga estimulante llamada bufoteina extraída del hongo Amanita Muscaria cuyos efectos se prolongan durante el día, pero con la aparición posterior de un gran cansancio. Hasta el presente han trascendido las historias de los juegos del mundo antiguo (siglo V a.c.), según referencias de Milón de Crotona, quien narra cómo los atletas trataban de aumentar su fuerza física ingiriendo grandes cantidades de carne de distinta calidad según el deporte practicado. En la época de Hipócrates, los corredores de fondo absorbían antes de la carrera «cocimiento de plantas» y se hacían aplicaciones con hongos disecados, se cauterizaban con hierro caliente al rojo vivo, lo que les ocasionaba costras e incluso llegaban hasta la extirpación del bazo, pues consideraban que un bazo congestionado, duro y doloroso era el mayor obstáculo para la velocidad en la carrera. Los Incas masticando hojas de coca realizaron un recorrido de 1750 Km. Desde la capital del imperio Inca hasta Quito en un tiempo récord de cinco días. Desde finales del siglo XVI se conocían en Europa drogas que contenían cafeína, pero es a partir del siglo XIX cuando se encuentran ejemplos palpables de la existencia de dopaje.

El doping, en una definición más extendida se caracteriza por la ingestión de sustancias extrañas al organismo que modifican artificial y deslealmente el rendimiento de un sujeto. Desde su origen etimológico no está muy clara su raíz, pero se ha propuesto como derivado de la palabra inglesa «dope» que originalmente significaba pasta o grasa usada como lubricante; la Enciclopedia Británica la atribuye a la voz flamenca «doop», que significa mezcla; en la actualidad hay tendencia a relacionarla con el aminoácido DOPA o la dopamina. La palabra «doparse» tiene su equivalente en el vocablo español drogarse. El doping como tal es un fenómeno tan antiguo como la civilización misma, y no estaba exclusivamente circunscrito a la práctica deportiva. En la segunda guerra mundial los estimulantes fueron exageradamente utilizados sobre todo, por parte de los pilotos de los ejércitos ingleses y alemanes en vuelos nocturnos o en marchas prolongadas que exigían grandes esfuerzos

que le hacían desaparecer la fatiga, no tener conciencia del peligro y desaparición de reflejos. El ejército nazi administraba a sus tropas elites testosterona.

El deporte está considerado como uno de los fenómenos sociales más importantes del siglo XX y lo que transcurre del XXI, al punto de ser reverenciado por los entendidos en el tema como la base fundamental del lenguaje social del presente siglo. Esta definición y el hecho principal de la generalización de su práctica y la interpretación que muchas civilizaciones hacen del mismo ha provocado que el deporte sea considerado como un espectáculo donde sólo hay vencedores y vencidos; lo que produce una gran tensión, pues nadie quiere pertenecer a esta segunda categoría. Cuando en 1955, se efectúa por primera vez un control antidopaje en el Tour de Francia, el 20% de los corredores dieron positivo, con el agravante de que se desconocían los efectos secundarios que estas sustancias pueden ocasionar, a mediano y largo plazo en el organismo de los deportistas.

A partir de 1950, aumentan los casos de dopaje deportivo o se descubren con más frecuencia. Así en 1955 se efectúan controles antidopaje en Ciclismo con un 20% de casos positivos. En 1967 muere el ciclista británico Tom Simpson durante la vuelta a Francia. En 1988 se encuentra positivo a Ben Johnson. La década del 90 señala el uso de nuevas sustancias como son la EPO y la Hormona de Crecimiento. En 1990 la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional ha acreditado un total de 19 laboratorios para la realización de control del dopaje. En estos momentos Cuba cuenta con un laboratorio antidoping acreditado por el COI a escala internacional. El Comité Olímpico Cubano creó desde 1978 su comisión médica y antidopaje la cual ha laborado desde entonces en este sentido.

Aun cuando el sistema deportivo cubano se basa en la igualdad y justeza de su sistema social, a lo largo de la historia se han producido alrededor de 37 casos de dopaje del deporte revolucionario y aún cuando difieren de principios y características si se comparan con los de otras latitudes han sido castigados con todo el rigor que se merecen.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

El doping es un ejemplo de los numerosos intentos que a través de la historia el hombre ha realizado para mejorar artificialmente su propia resistencia a la fatiga al participar en la guerra, en la caza y en el deporte, mezclando para ello frecuentemente la terapia con la magia y la brujería. Está relacionado en su misma esencia con el deporte de competición. Por lo tanto, no es estrictamente correcto referirse al doping en un ámbito diferente al de la actividad deportiva.

La humanidad, incapaz de aceptar libremente sus limitaciones físicas y mentales, siempre ha buscado formas mágicas en un intento de superar con el mínimo esfuerzo sus posibilidades naturales. En ese empeño ha utilizado diversos métodos alimenticios y medicamentos, no siempre lícitos, que pueden considerarse precursores de la práctica que hoy día se conoce como doping.

La aparición y extensión del doping se debe en gran parte a factores externos, a la misma esencia del deporte como el abuso de fármacos que se da en la actualidad y a la presión que ejerce la sociedad sobre el deportista al que le exige una superación continua de su rendimiento deportivo. En Cuba, el medicamento no sólo se usa para combatir la enfermedad, sino también como ayuda en estados fisiológicos límites (cansancio, dolor, sueño, ansiedad, frustración). El deportista también recurre a ellos para estimularse o sedarse, aumentar su fuerza y masa muscular, su capacidad cardiaca, concentración, calmar la fatiga, incluso la provocada por su entrenamiento. En definitiva usan el doping para obtener el triunfo o para conseguirlo con menor esfuerzo.

Tanto el deporte de recreación, amateur, como el competitivo, ocupan un lugar destacado en las sociedades modernas. El profesionalismo impulsado por las empresas y la televisión llevan a los deportistas a esfuerzos tremendos y a una superación constante. También el atleta ante una expectativa de mayores beneficios se sube a esa carrera desenfrenada y como le resulta difícil mantener ese ritmo con medios naturales recurre al doping. También hay deportistas amateurs y recreacionales que se dejan seducir por promesas de cientos de productos que le pueden ayudar a practicar un deporte con más

intensidad o a obtener resultados deportivos que de otra manera no conseguirían y que buscan afanosamente por motivos de prestigio personal social.

Teniendo en cuenta todo lo planteado anteriormente y por la necesidad de contribuir al perfeccionamiento del trabajo educativo relacionado con el Dopaje se elaboró un plan de actividades cuyo objetivo es proponer acciones preventivas para elevar los conocimientos de los atletas relacionados con el Doping y además que estas acciones contribuyan a la formación de valores éticos y morales en el deportista.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El doping es un problema social, cuya solución supone la aplicación de estrategias y acciones. Las federaciones deportivas y gobiernos han iniciado y potenciado eficaces medidas disuasorias que influyen en el ánimo del deportista cuando a este se le presente la disyuntiva de competir con doping o sin doping. Estas medidas disuasorias se llevan a la práctica con tres tipos de acciones:

- **Acciones preventivas:**

Las acciones preventivas se ejercen mediante programas de divulgación, información y educación. Los grupos receptores son todos aquellos que se relacionan con el deporte: deportistas de todos los niveles competitivos, niños escolares, jóvenes profesores de educación física, médicos (deportólogos, de familia), entrenadores, dirigentes. La sociedad está poco informada y se debe conseguir que la ignorancia no se convierta en excusa.

- **Acciones controladoras:**

Los controles antidoping permiten conocer el alcance del doping en un deporte, además reduce por su efecto disuasorio el consumo de drogas. También es útil la vigilancia en el comercio de medicamentos y la inspección de equipajes de los deportistas.

• **Acciones sancionadoras:**

Son complementarias a los test antidoping, sin sanciones en los casos deportivos, los controles serían inútiles. Las sanciones deben ser justas y equitativas, la tendencia actual es extender las sanciones a otras personas responsables además del deportista (entrenador médico).

Muestra del plan de actividades.

Acciones:

1. Divulgar a través de las organizaciones juveniles del centro (FEEM y UJC), por diferentes medios sobre los efectos del Dopaje en el deporte.
2. Impartir conferencias relacionadas con contenidos actualizados referentes al Dopaje.
3. Dotar la biblioteca del centro (EIDE) de bibliografías sobre este tema.

**Actividad # 1 Conferencia**

Tema: Reseña histórica sobre el surgimiento del Doping. Concepto de Doping. Su impacto en el deporte y la sociedad.

Objetivo: Analizar el impacto negativo del dopaje en el deporte y la sociedad.

Responsable: Profesores, entrenadores y directivos.

Fecha: primera quincena de Marzo del 2011

Implementación:

La actividad se realizará con todos los atletas o por deporte y será impartida por profesores y entrenadores seleccionados que posean conocimientos sobre el tema, se podrá utilizar la computadora y otros medios en el desarrollo de la conferencia.

**Conferencia # 2**

Tema: Consecuencias negativas del Dopaje para la salud. Problemática actual del Dopaje. Reglamentos del COI sobre el Dopaje. Medidas anti-dopaje. Ética ante el Dopaje.

Objetivo: Evaluar las consecuencias negativas del uso del Dopaje para la salud del deportista.

Identificar las medidas anti-dopaje reglamentadas por el COI.

Responsable: Profesores, entrenadores y directivos.

Fecha: segunda quincena de Marzo del 2011.

Implementación: se implementará de manera similar a la conferencia anterior.

#### Actividad # 2

Tema: Conversatorio con glorias deportivas.

Objetivo: Transmitir experiencias de competencias internacionales a través del diálogo.

Responsable: Directivos.

Fecha: primera quincena de Abril.

Implementación:

El conversatorio se realizará con glorias deportivas que hayan participado en competencias internacionales que transmitan su experiencia a través del diálogo. El conversatorio podrá realizarse por deportes.

#### Actividad # 3

Tema: Proyección y debate de un documental.

Objetivo: Debatir los aspectos que aparecen en el documental sobre el Dopaje.

Responsable: Profesores y entrenadores.

Fecha: segunda quincena de Abril del 2011

Implementación:

Debatir los aspectos sobre el dopaje que se aprecian en el documental aclarando las dudas que surjan del debate.

#### Actividad # 5

Tema: Distribución de propagandas en murales y lugares públicos relacionadas con el consumo de sustancias dopantes.

Objetivo: Contribuir a la educación anti-dopaje mediante la utilización de propagandas.

Responsable: FEEM y UJC.

Fecha: Todo el año.

Implementación:

Las organizaciones estudiantiles ubicarán propagandas en murales y lugares visibles del centro para contribuir a la educación de los atletas.

## CONCLUSIONES

La revisión bibliográfica muestra el desarrollo histórico del Dopaje y su influencia en la sociedad y el deporte. El diagnóstico reveló el poco conocimiento y las limitaciones que poseen los atletas para elevar sus conocimientos sobre el Dopaje. El plan de actividades diseñado es flexible y abierto, posibilitando elevar los conocimientos de los atletas sobre los efectos de sustancias dopantes en el deporte, a partir de acciones educativas. La evaluación preliminar del plan de actividades, demostró su efectividad al transformar la actuación de los atletas.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

ABRASS I.: *The Biology and Physiology of Aging*. West J Med Dec. pp 153 – 641. 2000.

ÁGUILA, C Y CASIMIRO, A.: «Bases metodológicas para el correcto diseño de programas de ejercicio físicos». *Revista de Educación Física*. 67:11-15.1997.

ÁLAMO, J. M.; AMADOR, F. Y PINTOR, P.: «Función social del deporte escolar. El entrenador del deporte escolar». *Revista Digital Buenos Aires*. Año 8, N° 45, Febrero de 2002.

ARGYLE, M.: *The social psychology of leisure*. New York: Penguin Books. 777:231-19. 2006.

BOOKCHIN, M.: *El fenómeno de la autogestión*. Editorial Océano, Barcelona, 2009.

BOMPA, T.: *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo para deportes con individuales*. Montreal. Warner Bros. 2006.

CARPERSEN, C.J.; POWELL, K.E. Y CHRISTENSON, G. M.: *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. Public Health Rep.; 100: 126-31. 2005.

DELGADO, M.: *El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud versus rendimiento*. Habilidad Motriz. 9: 15-26. 1997.

DEVÍS J. Y PEIRÓ C.: *El ejercicio físico y entrenamiento deportivo moderno*. Gaceta Deportiva. 33.6.263-268. 2002.

DEVIS, J.: *Actividad física, deporte y salud*. Ed. INDE, Zaragoza, 2000.

Diccionario Larousse de la Lengua Española (2010) España Agrupación Ed. Madrid.

EXTREMERA PACHECO, N. Y FERNÁNDEZ BERROCAL, P. «El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas». *Revista electrónica de investigación educativa*. Vol. 6, Núm. 2, 2004.