



# Painel Genético Físico e Esporte



# 1. Objetivo

O homem moderno vem deixando de lado as práticas esportivas, o que muitas vezes leva a um estilo de vida sedentário e provoca distúrbios como má alimentação, obesidade, estresse, doenças coronarianas etc. Como reação a essa atitude, a ciência do esporte vem desenvolvendo estudos e demonstrando a importância que a prática constante de uma atividade física bem planejada tem para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável. Diferentemente do que imaginamos, e mesmo de como costumamos usar essas palavras, **Atividade Física**, **Exercício Físico** ou **Esporte** não são exatamente a mesma coisa. Parecidos formam até uma cadeia hierárquica, mas não são sinônimos.

**Atividade Física:** “É qualquer contração do músculo esquelético que produza movimento corporal ou que resulte em gasto energético maior do que o apresentado em nível de repouso. Portanto, um simples movimento de dedo pode ser considerado uma atividade física”.

**Exercício Físico:** “É uma subcategoria da atividade física. Por definição, é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria ou a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (como flexibilidade, agilidade, equilíbrio, coordenação, resistência aeróbia, força muscular, composição corporal, entre outros)”.

**Esporte:** “Uma atividade competitiva, institucionalizada, que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas visando atingir o desempenho máximo”.

A aplicação da ciência varia conforme o propósito do praticante. No esporte, ou seja, para quem busca vitórias e tem gosto pela competição, a ciência auxilia na melhora do desempenho e na prevenção de lesões. Já para os praticantes de exercício físico, objetivo é melhorar a qualidade de vida. Pensando desta forma a AnaclinGene desenvolveu o Painel Genético Físico e Esporte que visa informar como seus genes podem afetar: Características pessoais, Susceptibilidade ao Esporte, Sistema muscular, Sono, Peso, Sistema Hematológico, Hormônios, Necessidades de Nutrientes, Vitaminas, Antioxidantes, Suplementos, Ácidos Graxos, Cardiovascular e Cerebrovascular, Sistema esquelético, Desordens metabólicas, Dores, Alergias e Inflamações.



## 2. Importância da Prática Física

### 1 – Autoestima

A prática regular de exercícios aumenta a confiança do indivíduo.

### 2 – Capacidade Mental

Pessoas ativas apresentam reflexos mais rápidos, maior nível de concentração e memória mais apurada.

### 3 – Colesterol

Exercícios vigorosos e regulares aumentam os níveis de HDL (lipoproteína de alta densidade, o “bom colesterol”) no sangue, fator associado à redução dos riscos de doenças cardíacas.

### 4 – Depressão

Pessoas com depressão branda ou moderada que praticam exercícios de 15 a 30 minutos em dia alternados experimentam uma variação positiva do humor já após a terceira semana de atividade.

### 5 – Doenças Crônicas

Os sedentários são duas vezes mais propensos a desenvolver doenças cardíacas. A atividade física regula a taxa de açúcar no sangue, reduzindo o risco de diabetes.

### 6 – Envelhecimento

Ao fortalecer os músculos e o coração e ao amenizar o declínio das habilidades físicas, os exercícios podem ajudar a manter a independência física e a habilidade para o trabalho, retardando o processo de envelhecimento.

### 7 – Ossos

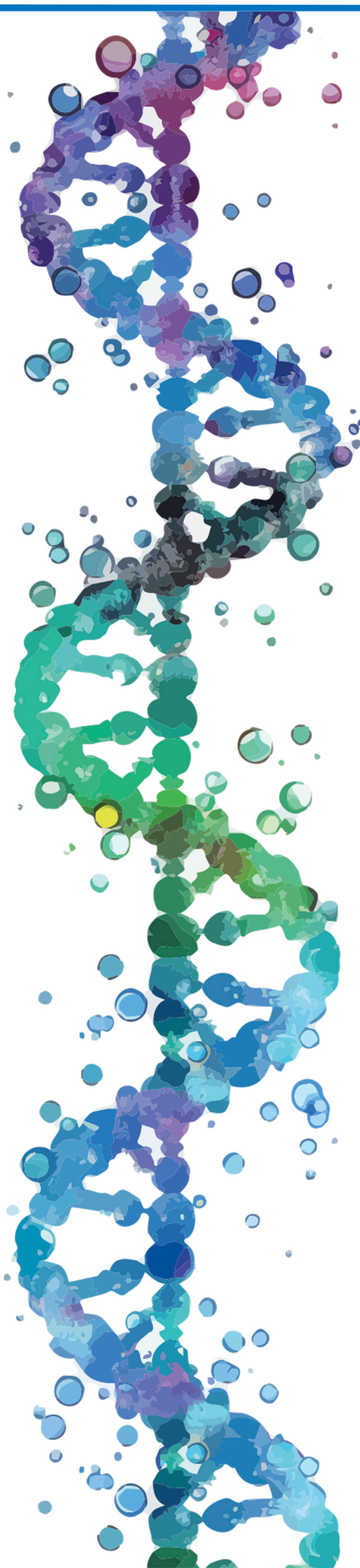
Exercícios regulares com pesos são acessórios fundamentais na construção e manutenção da massa óssea.

### 8 – Sono

Quem se exercita “pega” no sono com mais facilidade, dorme profundamente e acorda restabelecido.

### 9 – Estresse e Ansiedade

A atividade física libera os hormônios acumulados durante os momentos de estresse. Também funciona como uma espécie de tranquilizante natural: depois do exercício, a pessoa experimenta uma sensação de serenidade.



## 3. Condições analisadas

### Necessidade de Nutrientes e Metabolismo

Ômega 3  
Benefício da Cúrcuma (Turmerico)  
Necessidade Monofosfato de Uridina (UMP)  
Deficiência de Biotinidase (DBT)  
Vitamina B3 (Niacina)

### Aminoácidos

L-arginina  
L-glutamina  
Creatina Monohidratada  
Beta-alanina

### Antioxidantes e Suplementos

Coenzima Q10  
Shake Proteína da Carne  
Beta-Caseína A1  
Ácido Retinoico  
Glicerol  
Shake Proteína Vegetal  
Beta-Caseína A2A2  
Whey Protein  
Benefício de BCAA

### Características Pessoais

Resistência Física  
Altura  
Gene da Liderança  
Maior Probabilidade de Fadiga  
Capacidade de Aceitar Críticas  
Cronotipo Noturno  
Cronotipo Matutino  
Maior Necessidade de Horas de Sono  
Horário para dormir tardio.  
Insônia  
Memória de Trabalho Visuoespacial  
Insônia com Cafeína

### Sistema Cardiovascular

Taquicardia Ventricular  
Síndrome de Wolff-Parkinson-White  
Cardiomiopatia Hipertrófica Familiar  
Capacidade Aeróbica  
Cardiomiopatia Hipertrófica Primária  
Fibrilação Ventricular Paroxística  
Síndrome de Brugada

### Doenças Genéticas e Hereditárias

Síndrome de Walker-Warburg  
Doença de Pompe

### Dores

Fibromialgia  
Tolerância a Dor

### Esportes

MMA  
Atletas de Elite  
Ciclismo  
Combate  
Volley  
Iron man  
Maratona  
Boxe  
Endurance  
Maior Benefício do Exercício Aeróbico para a Função Vascular  
Futebol  
Tênis  
Basquete  
Escalada  
Judô  
Benefício da Atividade Física para Redução de Risco Cardiovascular  
Wakeboard  
Windsurf

\*Esse teste genético pode sofrer alterações técnicas, devido a atualizações futuras na literatura médica e podem ocorrer pequenas alterações no número de condições, genes e polimorfismos.



Atletas de Potência  
Força do Tendão  
Salto Triplo  
Natação  
Triatlon  
Levantamento de Peso  
Cross Country  
Baseball  
Yoga  
Arrancada  
Futebol Americano  
Nadadores de Longa Distância

### Hormônios

Deficiência do Hormônio do Crescimento (GH)  
Nível de Cortisol  
DHEA/DHEAS  
Testosterona

### Lesões

Artrose do Joelho  
Lesão no Tendão de Aquiles  
Lesão do Ligamento Cruzado Anterior  
Maior Risco de Lesões Esportivas  
Dano Muscular Induzido por Exercício  
Lesão do Menisco  
Luxação do Quadril  
Tendência a Fraturas  
Lesões nos Isquiotibiais  
Deslocamento do Ombro  
Probabilidade de Lesões Musculares  
Ruptura de Ligamento

### Sistema Metabólico

Tendência a Obesidade  
Deficiência no Metabolismo de Gorduras  
Metabolismo em Repouso  
Metabolização de Proteínas

### Provocativos e Conflitos

Dificuldades em Lidar com Críticas  
Comportamento Desafiador

### Peso

Adiposidade  
Aumento da medida da cintura com o hábito de fumar muito  
Índice de Massa Corporal Quantitativa (IMC)  
Gordura Corporal  
Medida da Cintura  
Maior Redução do IMC com Exercício  
Oxidação de Gorduras  
Dificuldade na Manutenção do Peso  
Emagrecimento com o Consumo de Carboidratos Complexos  
Magreza  
Benefício do Exercício Físico para o Emagrecimento  
Diminuição da massa corporal pós-treino

### Psiquiátricos

Tendência a vícios (alimentares, jogo, álcool, fumo)  
Enjôo em Movimento

### Sistema Esquelético (Ossos)

Escoliose  
Doença do Disco Intervertebral  
Osteopenia  
Contratura de Dupuytren  
Resistência Óssea


### Sistema Hematológico

Nível de Colesterol (HDL)  
Nível de Colesterol (LDL)  
Ferritina Alta  
Menores Níveis de Hemoglobina  
Benefício do Exercício Físico para o HDL

### Sistema Muscular

Fraqueza Muscular após Exercício  
Força de Prensão Manual  
Miopatia NemaIínica

\*Esse teste genético pode sofrer alterações técnicas, devido a atualizações futuras na literatura médica e podem ocorrer pequenas alterações no número de condições, genes e polimorfismos.



Força do Músculo Quadríceps  
Fibras Musculares de Contração Rápida (Tipo II)  
Rigidez Muscular  
Performance Muscular (Angiotensina II)  
Síndrome da Pessoa Rígida  
Força Muscular  
Área Transversal Fisiológica do Quadríceps  
Recuperação de Exercício  
Fibras Musculares de Contração Lenta (Tipo I)  
Potência Neuromuscular  
Força do Ligamento  
Miostatina K153R  
Distrofia Muscular de Emery-Dreifuss  
Músculo Vasto Medial  
Músculo Vasto Lateral  
Força do Joelho  
Hipotonia Muscular  
Proteção Contra Dano Muscular  
Tendinite do Manguito Rotador (Ombro de Tenista)  
Contração Lenta das Fibras Musculares  
Força Explosiva

### **Sistema Respiratório**

Resistência Aeróbica  
Volume de Oxigênio (O<sub>2</sub>) Máximo (VO<sub>2</sub> Max)

**Metodologia** - Sequenciamento por Illumina GSA (Infinium Global Screening Array) + Análise da base de dados WGS (Whole Genome Sequencing)

**Armazenamento** - Vitalício

**Prazo Recebimento Resultado** - 30 dias úteis após recebimento no laboratório



## INSTRUÇÕES:

- 1- Preencher o pedido médico e o termo de consentimento (assinar);
- 2- Realizar uma higiene bucal normal, sem a utilização de flúor bucal 1 hora e meia antes da coleta;
- 3- Após escovar os dentes não utilizar batom, não ingerir nenhum tipo de alimento e bebidas, não mastigar chicletes e não fumar;
- 4- 30 minutos antes da coleta ingerir aproximadamente 300 ml de água (um copo de água) para hidratar as células da mucosa bucal;

## PRIMEIROS PASSOS

1- Abra a embalagem no ponto de destaque e retire o kit de coleta, cuidadosamente gire a tampa para romper o lacre e retirar o swab de coleta do tubo plástico.

2- Faça esfregação da mucosa bucal vigorosamente (do lado interno da bochecha), 50X vezes ou 1 minuto em cada lado da bochecha, sem machucar. Após a coleta insira o swab bucal no interior do tubo coletor e feche bem a tampa, pressionando contra o tubo até ouvir um click.



### NOSSO KIT CONTÉM:

- 1 Bag
- 1 Swab Bucal
- 1 Etiqueta de Identificação

3- Após efetuar a coleta, cole a etiqueta com código de barras no exterior do tubo, guarde o tubo coletor dentro da bag de retorno e lacre com a etiqueta autocolante.



**\*Não necessita refrigerar**

**\* Imagem meramente ilustrativa**

**Seja um Prescritor AnaclinGene, conheça alguns de  
nossos Painéis Genéticos. Painéis Personalizados,  
Performance e Prevenção:**

- Painel Genético Físico e Esportes
- Painel Genético Baby Test
- Painel Genético Doenças Autoimunes
- Painel Genético Doenças Neurodegenerativa
- Painel Longevidade Saudável
- Painel Genético Inflamatório
- Painel Genético Microbioma



**(41) 3308-7010**

**(41) 99229-7010**

**[www.anaclingene.com.br](http://www.anaclingene.com.br)**

**[atendimento@anaclingene.com.br](mailto:atendimento@anaclingene.com.br)**

**Avenida República Argentina, 1336 – Sala 205**

**Vila Izabel – Curitiba – Paraná – Brasil**

**Cep: 80.620-010**



**Quer saber mais?**

**Acesse QR**