



# ESTUDO GENÉTICO DE LESÕES ESPORTIVAS

## SEUS OBJETIVOS MAIS PRÓXIMOS

### O valor preditivo da genética na prevenção de lesões.

Está cientificamente comprovado que a atividade física tem múltiplos efeitos positivos sobre nossa saúde e bem-estar. No entanto, uma prática desportiva inadequada, mal orientada e não planejada pode levar a lesões.

Nos últimos anos, o conhecimento da influência genética sobre a atividade esportiva evoluiu de tal maneira que têm sido descritas mudanças genéticas (*polimorfismos ou SNPs*) que influenciam o desempenho e a predisposição para sofrer lesões.

Embora a causa das lesões seja multifatorial (*nutrição, estilo de vida, carga de treinamento, superfície, etc.*), estudos científicos estimam que o componente genético influencia valores próximos de 50% nas condições físicas e psicológicas do atleta.

A genética aplicada à medicina esportiva oferece informações preditivas confiáveis e objetivas, para que você realize uma prática esportiva de acordo com seus objetivos, melhorando seu desempenho e evitando possíveis lesões.

 O **Estudo Genético** permite obter recomendações para melhorar o desempenho e prevenir lesões: **bem-estar a longo prazo.**

### Indicações

Um estudo recomendado para:

- Atletas profissionais e amadores
- Atletas sob orientação de profissionais ou prescritores: *médicos, treinadores, nutricionistas, ginásios.*
- Jovens talentos

Recomenda-se que o atleta seja aconselhado por um especialista ou profissional, que utiliza a informação como uma ferramenta complementar, levando em consideração outras variáveis que influenciam o desempenho do atleta.

## Informações Técnicas

<b>TESTE</b>	15676- TESTE GENÉTICO DE LESÕES ESPORTIVAS
<b>METODOLOGIA</b>	EXTRAÇÃO DE DNA A PARTIR DA SALIVA. ANÁLISE DE 17 SNPS EM 17 GENES
<b>REQUISITOS</b>	É NECESSÁRIA ASSINATURA DO CONSENTIMENTO INFORMADO E PREENCHER UM QUESTIONÁRIO
<b>TIPO DE AMOSTRA</b>	SALIVA
<b>PREPARAÇÃO PRÉVIA</b>	NÃO É NECESSÁRIA
<b>PRAZO DE ENTREGA</b>	3-4 SEMANAS A PARTIR DO RECEBIMENTO DA AMOSTRA DE SALIVA

## Interpretação de Resultados

Embora a influência do genoma na predisposição para sofrer lesões esportivas seja demonstrada, a causa das lesões é multifatorial. Portanto, a informação fornecida indica predisposição e não é absoluta, não significa que você sofrerá ou não sofrerá lesões. Conhecendo a base genética e com o conselho de um especialista, uma atividade física equilibrada é alcançada.

No Estudo Genético de Lesões Esportivas, são analisados 17 polimorfismos genéticos (SNPs), alterações de uma única base na sequência do material genético (DNA), localizados em genes relacionados ao desenvolvimento, regeneração e elasticidade do tecido muscular, dos ligamentos e tendões. Esta informação genética é combinada com dados pessoais antropométricos, esportivos e de lesões, obtidos a partir do questionário, para elaboração do relatório final.

O relatório final consiste em:

- 1 Introduzir conceitos genéticos básicos e que facilitam a compreensão dos resultados.
- 2 Um resumo dos dados fornecidos pelo atleta através do questionário.
- 3 Resultados genéticos: tabela mostrando os genes analisados e a variante genética (polimorfismo) apresentada.
- 4 Resultados e explicações sobre:
  - a. Risco de sofrer lesões musculares, de ligamentos e tendões.
  - b. Gravidade das lesões.
  - c. Tempos de recuperação das lesões.
- 5 Recomendações para auxiliar na prevenção de lesões nos músculos, ligamentos e tendões, com base em resultados genéticos e dados esportivos pessoais.
- 6 Uma proposta de exercícios semanais para prevenção de lesões.

**i** Sports Medicine Genomics é um laboratório especializado em genética esportiva, aplicada a esportes profissionais e amadores, em três áreas principais relacionadas ao desempenho: prevenção de lesões, nutrição e condição física.

