

REPORTAGEM ESPECIAL · LAUDO PERSONALIZADO

SEU DNA. SUA CORRIDA.

— Marina Mendes da Silva

01

Perfil genético como
corredora

02

Onde prestar atenção a
lesões

03

Nutrição e recuperação

04

Resposta do corpo ao treino

Este laudo foi elaborado a partir da análise do seu DNA. Ele traduz informação genética em orientação prática para a corrida: como o seu corpo responde ao treino, onde há mais chance de lesão, o que a nutrição pede atenção e como aproveitar melhor o descanso.



Documento informativo. Não substitui avaliação médica ou nutricional. Os resultados indicam **predisposições genéticas, não certezas absolutas**. Existe uma versão técnica separada preparada para o seu treinador.

NESTA EDIÇÃO

PP . 02-03

01

Perfil genético como corredora

Fibras, capacidade aeróbica e adesão

02

Onde prestar atenção a lesões

Mapa de risco e prevenção

03

Nutrição e recuperação

Vitaminas, cafeína e dieta

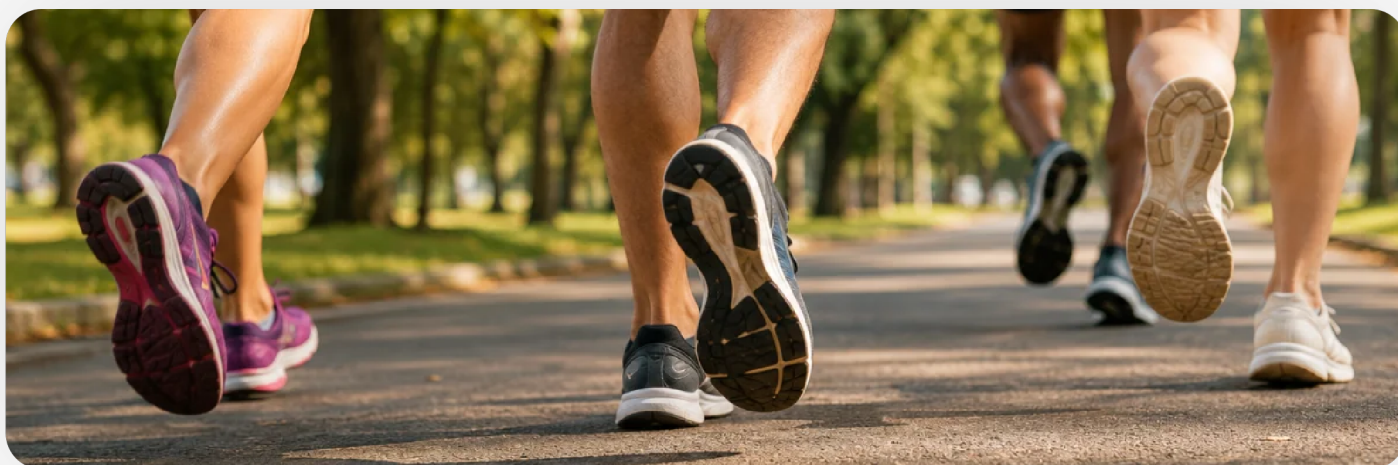
04

Como o corpo responde ao treino

Resistência, velocidade e eficiência

SEU PERFIL GENÉTICO COMO CORREDORA

Marina, antes de falar de lesões ou nutrição, vale entender como o seu corpo foi geneticamente programado para se mover. Essa é a base de tudo.



Como são as suas fibras musculares

Os músculos têm dois tipos principais de fibra: as de **potência**, que geram força e explosão rápida, e as de **resistência**, que

sustentam esforços prolongados. O seu DNA indica um perfil misto, com leve tendência para força e explosão. Na prática, você responde bem a tiros e acelerações curtas, mas também desenvolve resistência quando bem treinada.

RESISTÊNCIA

FORÇA · EXPLOSÃO

Perfil misto com leve tendência a força, boa base para provas de **5 km a 21 km**.



Responde bem a treinos de velocidade e tiros curtos

O QUE FAZER

- Inclua ao menos **uma sessão semanal de tiros curtos** (100–400 m) ou fartlek, o seu corpo tem bom retorno genético a esse estímulo.
- Não abandone os longões: a resistência se desenvolve bem com volume consistente, mesmo não sendo o seu ponto mais forte.
- Em provas, estratégias com **acelerações nos momentos certos** tendem a render mais para o seu perfil do que pace totalmente uniforme.

“VOCÊ RESPONDE BEM A TIROS E ACELERAÇÕES CURTAS.”

Capacidade cardiorrespiratória

A sua genética indica capacidade cardiorrespiratória um pouco abaixo da média. Isso não é problema. É ponto de partida. Esse

perfil costuma ter **grandes ganhos com treino aeróbico consistente**, porque o corpo responde bem ao estímulo progressivo. O importante é não pular etapas e respeitar a construção de base.

BAIXA

MÉDIA

ALTA

Ponto de partida abaixo da média, e justamente por isso, **com alto potencial de evolução** via base aeróbica.



Construa a base aeróbica com paciência. Aqui o treino faz diferença real

O QUE FAZER

- Priorize **zona 2** (ritmo em que consegue conversar) em 70–80% do volume semanal.
- Aumente **volume antes de intensidade**, a base é o que mais move o ponteiro no seu perfil.
- Inclua treinos de limiar 1×/semana após **6–8 semanas** de base sólida.
- Monitore a frequência cardíaca: sair da zona aeróbica com frequência prejudica mais do que ajuda no longo prazo.

Habilidade esportiva geral

FAVORÁVEL

Boa capacidade de adaptação a novos estímulos: variações de treino tendem a funcionar bem. Potencial **acima da média** para evoluir com consistência.

Faça: varie tiros, longões, rodagem e subidas ao longo da temporada; planeje ciclos com base, construção e pico.

Adesão ao exercício

ATENÇÃO

Menor predisposição natural a aderir ao exercício. Não é falta de vontade. O seu cérebro pode precisar de **mais estímulo externo** para manter a rotina.

Faça: horários fixos na agenda, grupos de corrida, metas de prova a cada 8–12 semanas e registro dos treinos.

ONDE PRESTAR ATENÇÃO PARA NÃO SE MACHUCAR

Toda corredora tem pontos de vulnerabilidade. Conhecer os seus não é motivo de preocupação, é vantagem. Com a prevenção certa, esses riscos diminuem muito.

MAPA DE RISCO GENÉTICO

4 regiões avaliadas

Tendão de Aquiles

Liga a panturrilha ao calcanhar



RISCO ELEVADO

Ligamento cruzado

Joelho (mudanças bruscas de direção)



MODERADO

Isquiotibiais

Parte de trás da coxa



PROTEGIDO

Torção de tornozelo e joelho

Entorses por instabilidade



PROTEGIDO

Tendão de Aquiles

PONTO PRINCIPAL

O seu resultado indica predisposição a **tendinopatia de Aquiles** (inflamação do tendão que liga a panturrilha ao calcanhar).

É muito exigido na corrida, sobretudo em subidas, tiros e quando o volume aumenta rápido.

! Prevenção é obrigatória para você, não é sugestão, é prioridade

PROTOCOLO-CHAVE · EVIDÊNCIA CIENTÍFICA FORTE

Fortalecimento excêntrico de panturrilha

Suba na ponta dos pés com as duas pernas e desça devagar com apenas uma.

3×

por semana

3 × 15

séries · reps por perna

PROTOCOLO PREVENTIVO COMPLETO

- **Aquecimento obrigatório:** 5–8 min de caminhada rápida ou trote leve antes de qualquer intensidade.
- **Regra dos 10%:** nunca aumente o volume semanal mais que 10% em relação à semana anterior.
- Calçado com **drop intermediário (6–10 mm)** e bom suporte de calcanhar. Evite transição rápida para minimalistas ou drop zero.
- Rigidez ou dor no calcanhar ao acordar ou no início do treino → **sinalize ao treinador imediatamente.**
- Rolo de espuma e massagem na panturrilha após treinos longos ou intensos.

“PREVENÇÃO É OBRIGATÓRIA. NÃO É SUGESTÃO, É PRIORIDADE.”

Ligamento cruzado do joelho

ATENÇÃO MODERADA

Maior predisposição a lesões no ligamento cruzado. Costumam acontecer em **mudanças bruscas de direção, descidas rápidas** ou

quando há desequilíbrio muscular entre as pernas.



Glúteos e quadríceps fortes são a melhor proteção para o joelho

FORTALECIMENTO PREVENTIVO

- **Glúteos (2×/semana):** agachamentos, afundos e elevação pélvica (glute bridge).
- **Quadríceps:** leg press, agachamento unilateral e cadeira extensora com carga progressiva.
- **Propriocepção semanal:** equilibrar numa perna por 30–60 s (olhos fechados para progredir).
- Em descidas, reduza a passada e aumente a cadência; evite trocas bruscas de superfície sem adaptação gradual.

BOA NOTÍCIA

Isquiotibiais e tornozelo

Sem predisposição a lesões nos músculos da parte de trás da coxa nem a torções, duas das lesões mais comuns na corrida.

Mantenha mesmo assim: fortalecimento de isquiotibiais e tênis adequado ao tipo de pisada, lesão muscular sempre tem componente de fadiga.

BOA NOTÍCIA

Recuperação muscular

Recuperação mais rápida após lesões e menor dano muscular após treinos intensos. Você tolera estímulos exigentes com menos efeito colateral, desde que respeite o descanso.

Aproveite: blocos mais intensos na periodização, 48 h entre sessões fortes e 20–30 g de proteína após o esforço.

Inflamação

ATENÇÃO CONSTANTE

Maior predisposição ao processo inflamatório. Sobrecargas podem gerar inflamação com mais facilidade, e o **descanso e a alimentação têm**

papel ainda mais importante para você do que para a média.

PROTOCOLO ANTI-INFLAMATÓRIO

- **Sono 7–9 h por noite:** é quando a inflamação muscular é resolvida. Para o seu perfil, dormir é parte do treino.
- **Dieta anti-inflamatória:** azeite extra-virgem, peixes gordurosos 2–3×/semana, frutas vermelhas, cúrcuma com pimenta-preta, gengibre.

- Não aumente volume e intensidade ao mesmo tempo. É a combinação que mais inflama o seu perfil.

- **Semana de recuperação a cada 3–4 semanas:** reduza o volume em 30–40% para deixar a inflamação baixar.
- Gelo localizado (10–15 min) na panturrilha e Aquiles após treinos longos.

NUTRIÇÃO E RECUPERAÇÃO PERSONALIZADAS

A sua genética diz bastante sobre como o corpo processa nutrientes importantes para a corrida. Estes pontos valem uma conversa com uma nutricionista, mas já são um ótimo ponto de partida.



PAINEL DE NUTRIENTES

Vitamina D

PRIORIDADE ALTA

Folato (B9)

ATENÇÃO

Cafeína

METAB. RÁPIDA

Açúcar · gordura sat.

ATENÇÃO

Ferro · B12

SEM ALTERAÇÃO

Ômega 3

RESPOSTA REDUZIDA

Vitamina D

PONTO CRÍTICO

Predisposição a níveis mais baixos de vitamina D. Para quem corre, isso importa muito: é essencial para a **saúde dos**

ossos, a função muscular e a recuperação.

Esse perfil frequentemente precisa de suplementação.

! Avalie os seus níveis com exame de sangue (25-OH vitamina D)

O QUE FAZER

- Peça o exame de 25-hidroxivitamina D. O ideal para atletas é **acima de 40–60 ng/mL**, não apenas dentro da referência padrão.
- Se baixos, suplementação de **2.000–4.000 UI/dia** é comum para esse perfil, dose sempre orientada pelo médico.
- Sol: 15–20 min nos braços e pernas entre 10h e 14h, sem protetor, 3–4x/semana (pele escura precisa de mais tempo).
- Fontes alimentares: gema de ovo, salmão, sardinha, atum e laticínios fortificados (dificilmente suficientes sozinhos).

“O DESCANSO E A ALIMENTAÇÃO PESAM MAIS PARA VOCÊ DO QUE PARA A MÉDIA.”

Folato (B9) ■

Predisposição a níveis mais baixos. Participa da produção de células do sangue e da reparação do DNA, importante para quem treina com regularidade.

Faça: 2–3 fontes/dia (couve, rúcula, espinafre, brócolis, lentilha, feijão, ovos). Cozinhe pouco (o folato é sensível ao calor); converse sobre ácido fólico em fases intensas.

Cafeína **ALIADA**

Você é **metabolizadora rápida**: o efeito dura menos, mas pode usar a cafeína estrategicamente com menor risco no sono.

200–400 mg **30–45 min**

2–3 cafés ou 1 gel antes do esforço

Não cedo demais (o efeito cai antes da largada); evite após as 16h; guarde para treinos exigentes e provas para manter a sensibilidade.

Açúcar e gordura saturada

ATENÇÃO NA DIETA

Predisposição a consumir mais açúcar do que o ideal e a uma resposta menos favorável à gordura saturada (mais risco de inflamação e diabetes). Para a corrida, isso vira **qualidade dos carboidratos e origem das gorduras**.



- 1/2 vegetais
- 1/4 proteína
- 1/4 carboidrato complexo

- **Carboidratos complexos** no dia a dia: aveia, batata-doce, arroz integral, frutas, feijão. Açúcar simples (gel, banana, tâmara) só durante e após os treinos.
- **Gorduras boas:** azeite, abacate, castanhas e peixes no lugar de embutidos, frituras e fast-food.
- Cuidado com ultraprocessados que somam açúcar + gordura saturada (biscoito recheado, sorvete, salgadinho).

BOA NOTÍCIA

Ferro e vitamina B12

Sem predisposição a deficiência, dois dos nutrientes mais críticos para corredoras, já que a anemia é causa comum de queda de desempenho.

Mantenha: carnes vermelhas, feijão, lentilha e folhas escuras; vitamina C junto do ferro vegetal; hemograma a cada 6–12 meses.

Ômega 3 EXPECTATIVA AJUSTADA

Os seus triglicerídeos respondem menos ao ômega 3 que a média, mas o **efeito anti-inflamatório permanece**, e isso é especialmente valioso para o seu perfil inflamatório.

Faça: peixes gordurosos 2–3×/semana; linhaça, chia e nozes diárias; converse sobre 1–2 g/dia de EPA+DHA pelo efeito anti-inflamatório.

COMO O SEU CORPO RESPONDE AO TREINO

Este é o bloco mais estratégico. Aqui você entende como o organismo reage ao esforço, e isso pode mudar bastante a forma como você e o seu treinador estruturam os treinos.

Resistência física

PONTO FORTE

Predisposição a **maior captação de oxigênio e maior resistência física**, vantagem clara para média e longa

distância. Com treino adequado, há potencial real de evoluir bem em 10 km, meia maratona e maratona.



Potencial favorável para provas de resistência, invista no longão

O QUE FAZER

- Pelo menos **um longão semanal**, é o treino que mais desenvolve a resistência aeróbica no seu perfil.
- Progrida o longão em **1–2 km por semana**, com recuperação a cada ciclo de 3–4 semanas.
- Não negligencie a zona 2 na semana: é a base que torna o longão mais eficiente.

PERIODIZAÇÃO SUGERIDA

Base

Volume em zona 2 · 6–8 semanas

Construção

Limiar + longão progressivo

Pico

Ritmo de prova

Velocidade em provas longas

Predisposição a ritmo um pouco mais lento em longa duração. A progressão de ritmo precisa ser construída **com consistência, sem atalhos**.

Faça: limiar 1×/semana (20–40 min em pace de prova); não corra o fácil em ritmo forte; reduza 30–60 s/km a cada ciclo de 12–16 semanas.

ACIMA DA MÉDIA

Recuperação da frequência cardíaca

O coração volta ao ritmo normal com mais facilidade após cada tiro ou série intensa.

Aproveite: intervalos de recuperação um pouco mais curtos em treinos intervalados; use a FC de recuperação como marcador de aptidão e de fadiga acumulada.

Eficiência muscular e velocidade

FAVORÁVEL

Predisposição a **aumentar a eficiência da contração muscular com o treino**, os músculos trabalham melhor quanto mais você

treina, e bom desempenho em aceleração e velocidade.

O QUE FAZER

- **Strides** (4–6 × 80–100 m em ritmo forte) ao fim de treinos fáceis: ativam a eficiência neuromuscular sem gerar fadiga.

- **ABC da corrida** 2×/semana (skipping, elevação de joelho, chute de calcanhar) potencializa a passada.
- Mantenha velocidade mesmo na base: uma sessão leve de tiros curtos por semana conserva a eficiência neuromuscular.

“ESTE É O BLOCO MAIS ESTRATÉGICO DO SEU LAUDO.”

Ganho de massa muscular

Você ganha massa com um pouco menos de facilidade. Não é problema grave, mas o fortalecimento precisa ser **consistente e paciente**.

Faça: musculação 2×/semana (quadríceps, glúteos, panturrilhas, core); carga progressiva; 1,6–2,0 g de proteína/kg/dia distribuída entre as refeições.

IMPACTO REAL

Corrida e saúde mental

O exercício regular reduz sintomas de ansiedade no seu perfil. Para você, correr não é só treino, é parte do cuidado com a saúde mental.

Faça: mantenha atividade leve mesmo em semanas de carga reduzida ou lesão; priorize ar livre e natureza; use o treino como regulação emocional.

O QUE FAZER COM TUDO ISSO

Marina, aqui está uma síntese do que o seu DNA diz, em linguagem direta.

PONTO FORTE **Resistência e recuperação rápida.** Invista em provas de 10 km a meia maratona e não abandone os longões.

VULNERAB. 1 **Tendão de Aquiles.** Fortalecimento excêntrico de panturrilha 3×/semana e nunca pule o aquecimento.

VULNERAB. 2 **Ligamento cruzado.** Glúteos e quadríceps fortes são a sua proteção, musculação 2×/semana.

INFLAMAÇÃO **Durma bem, coma anti-inflamatório, respeite semanas de recuperação.** Esses cuidados valem mais para você do que para a média.

NUTRIÇÃO **Peça exame de vitamina D** e discuta suplementação; inclua folato diariamente.

CAFEÍNA **Você metaboliza rápido.** 200–400 mg, 30–45 min antes de treinos intensos e provas, sem usar todos os dias.

CONSISTÊNCIA **A sua genética responde bem ao treino, mas precisa de estrutura externa.** Horários fixos, grupo de corrida e metas de prova funcionam.

MOSTRE ESTE LAUDO AO SEU TREINADOR

Ele recebeu uma versão técnica separada, com as mesmas informações em linguagem específica para o planejamento de treino. Juntos, vocês transformam o seu DNA em um plano.