

## A INFLUÊNCIA DA GENÉTICA NA APTIDÃO FÍSICA E AS SUAS CONDIÇÕES HEREDITÁRIAS NAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

TRANCOSO, Willian Gabriel; SANTOS, Ryan Dos; CONCEIÇÃO, Jean Francisco Lara Ciebre da; FRANÇA, Ana Paula da Silva; SOUZA, Wilson Eduardo; TESKE, Jocielson; AGOSTINI, Vanessa Wegner

### Resumo

A genética desempenha um papel crucial na aptidão física, influenciando características como composição corporal e resistência muscular. Este texto explora como a hereditariedade afeta a atividade física e apresenta como Objetivo reconhecer os principais impactos da genética na atividade física e como a genética influencia o desempenho atlético. Para isso, foi realizado a busca e leitura de artigos na base de dados do Google Acadêmico e construído um resumo com os principais achados sobre a influência da genética na atividade física. Como resultado da pesquisa pode-se dizer que a genética pode interferir em até 50% da aptidão física, afetando a eficiência aeróbica e a composição corporal. Genes como ACE e PPARGC1A são fundamentais para a capacidade cardiovascular, enquanto a variante do gene ACTN3 ajuda a entender o perfil das fibras musculares. A interação entre genética e fatores ambientais, como nutrição e treinamento, é essencial para otimizar o desempenho atlético. Além disso, a postura corporal, influenciada pela hereditariedade, é vital para a saúde e pode ser melhorada com práticas ergonômicas. A compreensão dessa relação é crucial para maximizar os resultados na atividade física. A genética é um fator

## **RESUMO**

determinante na aptidão física e na postura, mas a interação com o ambiente e hábitos de vida é igualmente importante para a saúde.

Palavras-chave - Genética. Desempenho atlético. Genes. Hereditariedade. Hábitos de vida.

E-mails - [wgabrieltrancoso@gmail.com](mailto:wgabrieltrancoso@gmail.com)