

# Composição Corporal

**Prof. Samuel Sales**

**2º ano**

No decorrer da história o corpo passou por diversos ideais de representação. A forma como o corpo humano foi encarado ao longo da história variou muito.



- Perucas.
- Açúcar.

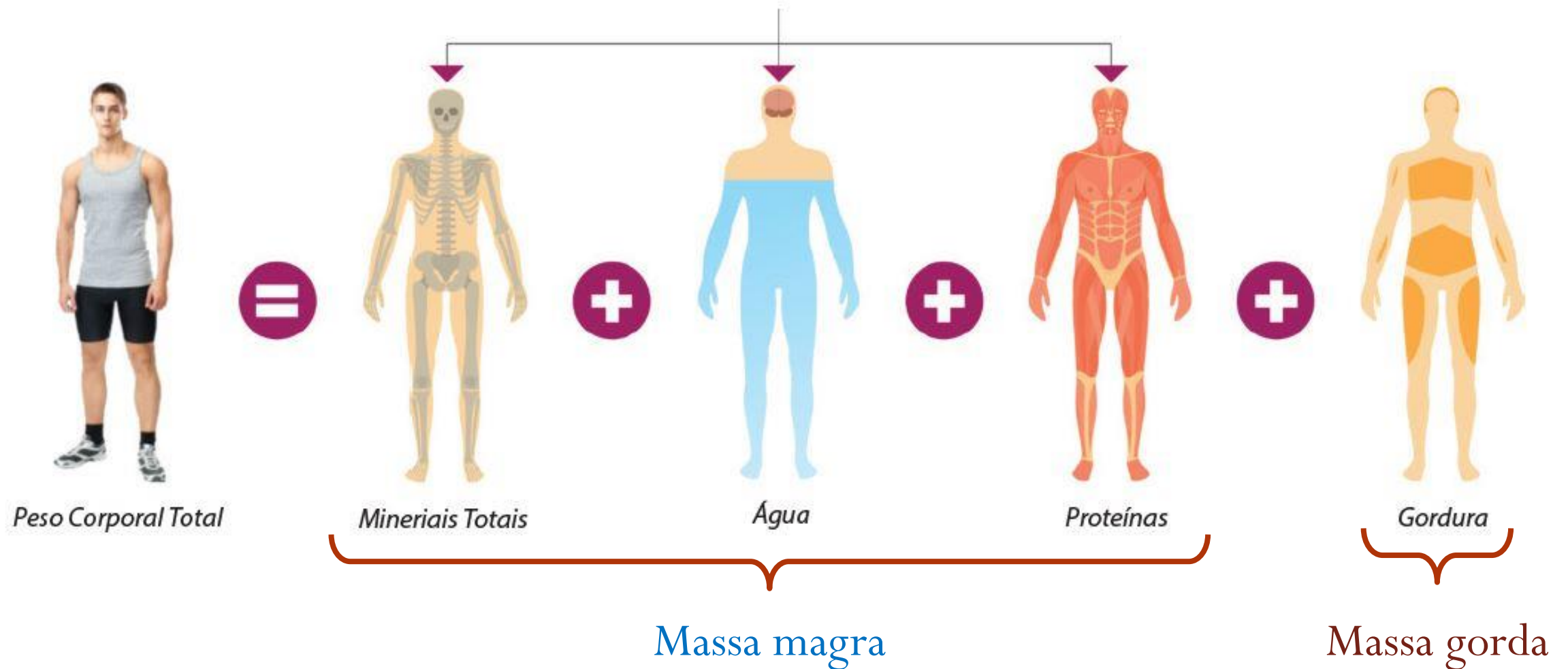
A beleza humana era tema de reflexão de filósofos como Pitágoras, para quem o modelo de beleza ideal deveria seguir um padrão matemático, um corpo perfeitamente simétrico e proporcional.

Atualmente os meios de comunicação nos bombardeiam com informações de como deve ser o atual padrão de beleza humana. Ocorre o culto ao corpo, onde os indivíduos experimentam uma crescente preocupação com a imagem e a estética.



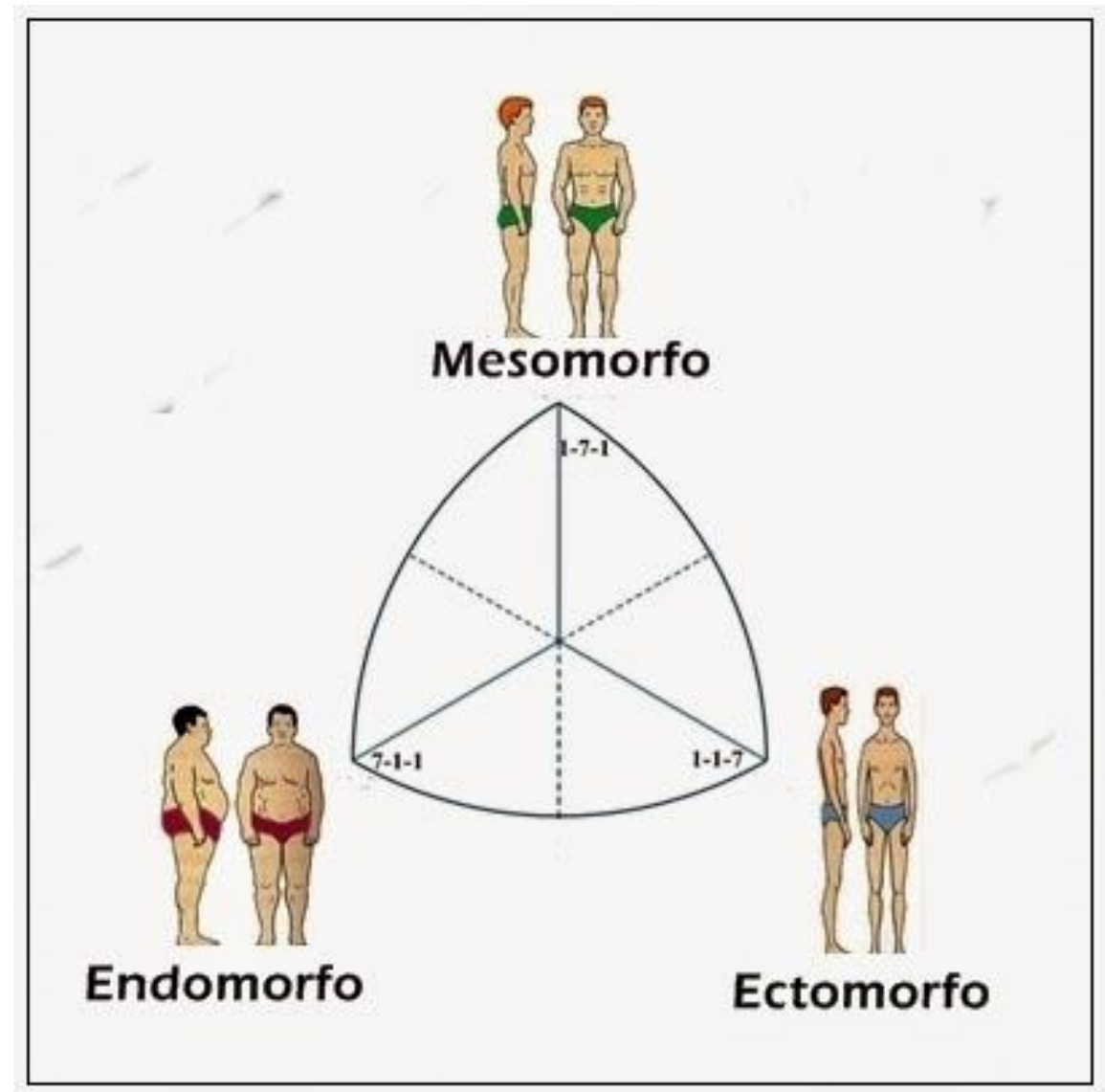
O cinema de Hollywood e programas de TV ajudaram a criar novos padrões de aparência e beleza. Mesmo sendo a ideia de beleza carregada de subjetividade, daí a famosa expressão "gosto não se discute".

O termo composição corporal se refere a forma como os componentes do corpo se distribuem.



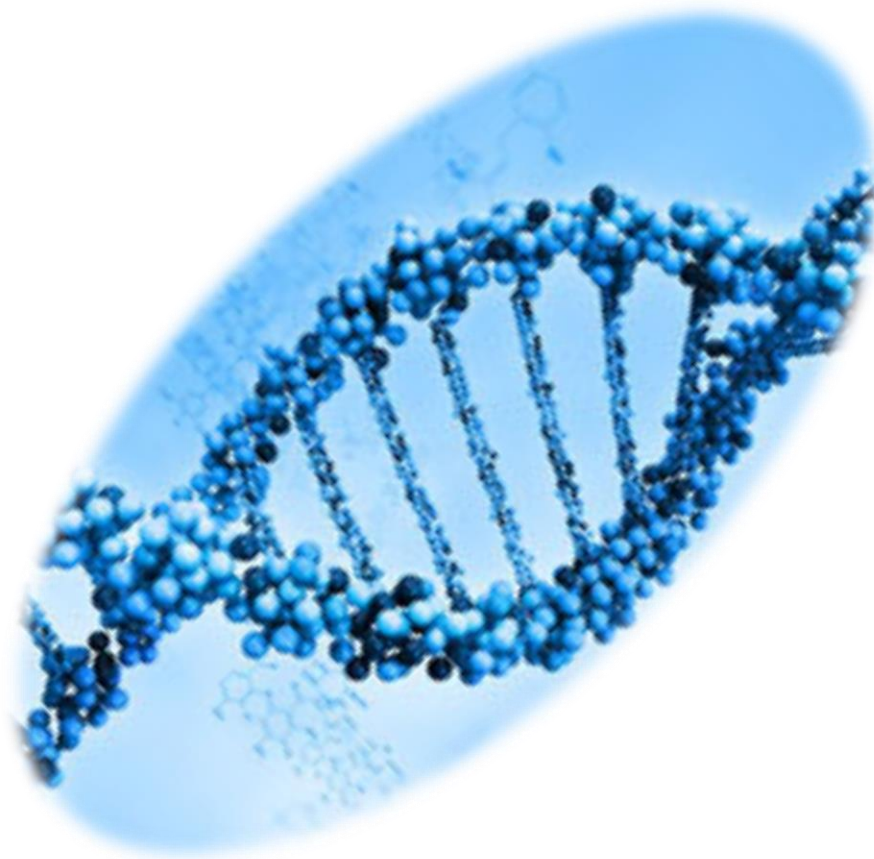


A composição corporal é considerada um componente da aptidão física relacionada à saúde, devido às relações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal com alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas.



# Biotipo

- Determinado pela carga genética.
- Qualidade imutável.
- Relacionado com:
  - Altura.
  - Composição e formas ósseas.
  - Ganho de massa muscular.
  - Gordura corporal.



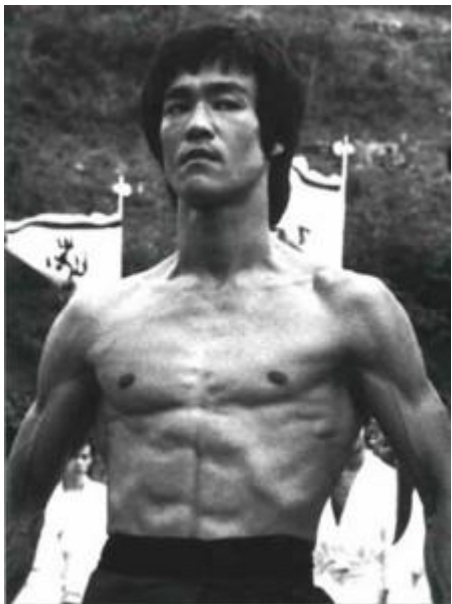
# Somatotipo (Déc. 40)

- É a condição em que você se encontra, e tem forte relação com estilo de vida.
- Dentro dessas condições mutáveis temos:
  - **Ectomorfo.**
  - **Mesomorfo.**
  - **Endomorfo.**



## Ectomorfo

Os **Ectomorfos** são pessoas magras que possuem dificuldade para ganhar peso, tanto em músculos ou gordura.



## Mesomorfo.

Os **mesomorfos** possuem facilidade em ganhar massa muscular e dificuldade em armazenar gordura. Os mesomorfos são musculosos e possuem ombros largos.

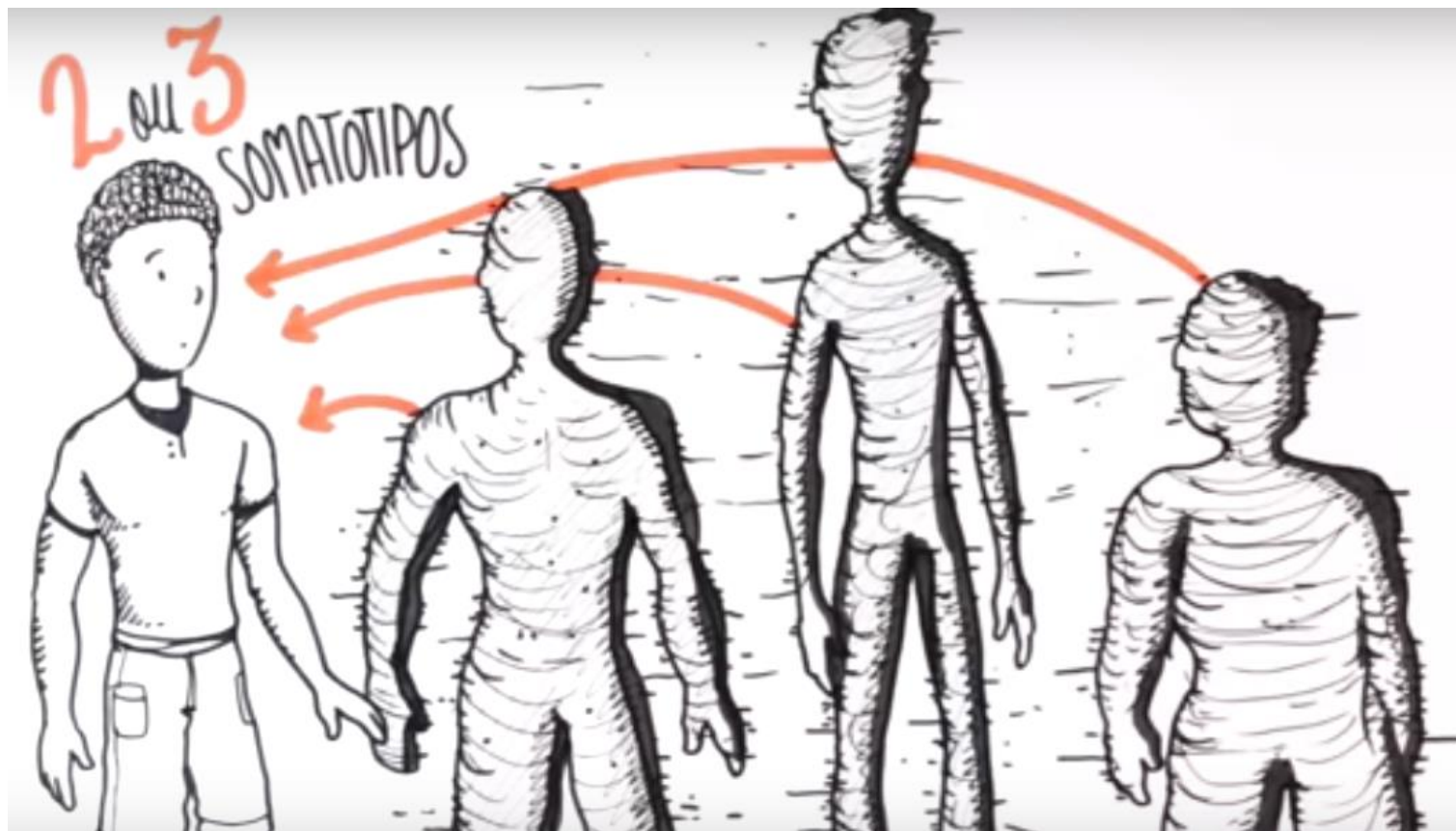


## Endomorfo

**Endomorfos** são pessoas que possuem grande dificuldade para perder gordura, mas ganham peso, seja em músculos ou gordura, facilmente.







As mudanças nos perfis podem ser ocasionada pelos hábitos alimentares e nível de atividade física.



**Perda de peso:**  
**Fácil.**

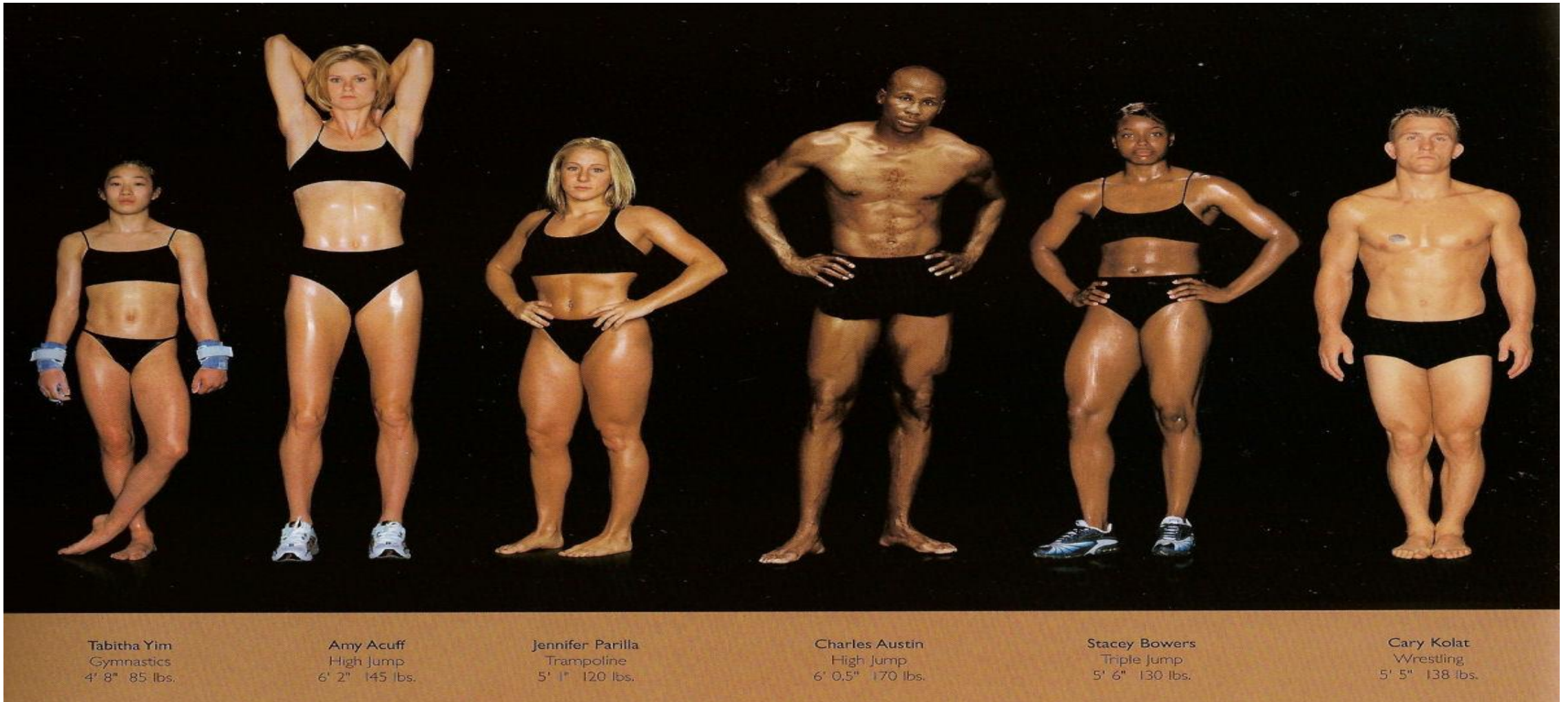
**Perda de peso:**  
**Médio.**

**Perda de peso:**  
**Difícil.**





O somatotipo terá relação direta com a prática de esportes, principalmente se tratando de alto rendimento.



Dessa forma, o rendimento em algumas práticas pode ser menor dependendo da composição corporal do indivíduo.

Porém, não se pode limitar as práticas a essa predominância.



**Um bom treino e alimentação adequada são fundamentais.**



## Devemos ter cuidado com treinos e deitas da moda



Felipe Franco e seu “trapézio descendente”.



Gabriela Pugliesi

Leo Stronda: “Vem monstro!”



# Documentário

## Superficial - Sobre os Padrões de Beleza

