



# INDIVIDUALIDADE CORPORAL E *ATIVIDADE FÍSICA*





## WILLIAN SHELDON

Em 1940 o norte americano **William Sheldon** criou um sistema de individualidade corporal, que dividiu a estrutura física do ser humano em três condições: **Endomorfia (adiposidade)**, **Mesomorfia (muscularidade)** e **Ectomorfia (magreza)**, definindo determinadas características físicas que as diferenciam entre si.

Muito semelhantes aos **Doshas da Ayurveda**, os **Somatótipos** combinam-se para criar constituições mistas.

O estudo dos Doshas é concomitante ao dos Somatótipos, pois as características de ambos os sistemas se sobrepõem ou complementam-se.

**A Endomorfia é um atributo de Kapha, a Mesomorfia um atributo de Pitta e a Ectomorfia um atributo de Vata.**

Este estudo foca em algo que a Ayurveda não aborda tanto: a atividade física para os diferentes biotipos.

É mais uma referência para você compreender como equilibrar a sua individualidade.



## ECTOMORFO (Magreza)

### *É o típico magro.*

Ossos mais finos e estrutura longilínea, a musculatura é pouco desenvolvida.

Apresenta metabolismo rápido e dificuldade em ganhar massa muscular e peso.

### **EXERCÍCIOS**

O principal motivo para ectomorfos não conseguirem resultados rápidos e consistentes em musculação é porque não conseguem reparar e construir massa muscular como os outros biotipos.

- O período de descanso para recuperação e construção muscular é extremamente importante para este biotipo.

- A qualidade e quantidade de sono podem influenciar bastante os resultados. A alimentação pós-treino é imprescindível e pode ser aconselhável o uso de suplementos.





- Exercícios aeróbicos não são tão benéficos, principalmente de média ou longa duração, já que o ectomorfo não tem quase reservas energéticas e facilmente desgasta o organismo, com perda de massa muscular.
- Exercícios mais intensos, com pesos e de curta duração, são melhores, mas devem progredir gradualmente.

## **DIETA**

Ectomorfos não tendem a ganhar gordura com facilidade, de fato tendem a ingerir menos calorias que o necessário, portanto, podem se adaptar melhor a dietas hipercalóricas e com mais carboidratos, ainda assim, a preferência deve ser por carboidratos complexos e de baixo índice glicêmico.

- O uso de shakes é uma boa opção para complementar proteínas, calorias e nutrientes. Sua digestão costuma ser fraca, portanto, métodos de tornar os nutrientes liquefeitos e biodisponíveis são bem vindos.
- Por terem reserva menor de glicogênio, a prática de jejum é mais delicada para este biotipo; não é recomendado fazer jejum com frequência e, quando for feito, deve ser mais curto.





## **MESOMORFO** (Muscularidade)

### ***Estrutura óssea larga, músculos fortes e definidos.***

Mesomorfos ganham e perdem peso com facilidade, tem o metabolismo rápido.

### **EXERCÍCIOS**

Representam o biotipo naturalmente adaptado para o exercício físico. Normalmente, gostam de praticá-lo e apresentam essa facilidade.

- Respondem muito bem ao treinamento com peso. Os ganhos são geralmente vistos muito rapidamente, especialmente nos iniciantes.
- Uma combinação de musculação e cardio funciona bem para mesomorfos.
- Têm estrutura propícia para suportar treinos pesados. Podem treinar com frequência e utilizar técnicas avançadas.



## DIETA

Mesmo ingerindo mais calorias que o necessário, os mesomorfos podem não apresentar ganho indesejado de gordura rapidamente, já que o corpo consegue otimizar a distribuição de nutrientes.

- De um modo geral, corpo se adapta bem a grande parte dos alimentos, porém grãos e amidos de alto índice glicêmico devem ser evitados.
- A prática do jejum intermitente pode ser mais fácil para este biotipo, otimizando diversos aspectos da saúde.





## **ENDOMORFO** (Adiposidade)

### ***Ganha gordura com facilidade e perde com dificuldade.***

Endomorfos, em geral, são mais baixos, com ossatura larga e braços e pernas grossas.

Os músculos podem ser fortes, mas geralmente têm pouca definição.

Metabolismo lento.

### **EXERCÍCIOS**

Como os endomorfos ganham peso (gordura) com facilidade, o melhor tipo de treino é o HIIT, pois acelera o metabolismo e queima calorias por um período prolongado.

- Treino com pesos também são bons.
- Podem fazer exercícios com frequência, de modalidades variadas.
- De um modo geral os suplementos não são necessários.





## DIETA

Podem ter dificuldade para controlar a ingestão de calorias e precisam estar atentos à dieta e ao teor de calorias, principalmente os provindos de carboidratos e açúcar.

- Dietas tipo low carb e cetogênicas podem ser as ideais.
- Podem ser utilizados (sem excesso) alimentos e chás com características termogênicas, que ajudam a acelerar o metabolismo e a queimar calorias.
- Jejuns intermitentes também podem trazer ótimos resultados







[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)

Flavio Passos   puravida 