

## Mesomorfo, Ectomorfo ou Endomorfo? Qual o seu tipo físico?

Você provavelmente já notou que seu corpo não é o mesmo que o de seus amigos ou colegas de trabalho. Algumas pessoas tendem a ser mais magras e ter mais curvas, enquanto outras são mais pesadas, com ossos mais largos. Isso ocorre, porque todos nascemos com um corpo diferente, isso é resultado de nossa genética. As chances de seu corpo ser parecido com o de seus pais e irmãos são enormes.

Alguns especialistas em fitness chegaram à conclusão de que existe um tipo certo de treino

e dieta para cada tipo de corpo, portanto, é fundamental que você descubra qual é o seu para maximizar os resultados de seus treinos.

**Existem 3 tipos de corpos, os endomorfos, mesomorfos e ectomorfos. Vamos falar um pouco mais sobre eles.**

### ENDOMORFO

Esse é um tipo encorpado, com mais gordura corporal.

As pessoas com esse tipo de corpo normalmente possuem ossos largos, quadris e coxas grandes e rostos redondos. Os braços e pernas costumam ser curtos, salientando ainda mais o aspecto encorpado das pessoas endomorfos. Na maioria dos casos, as pessoas têm uma cintura alta, e mãos e pés pequenos.

Além disso, os endomorfos possuem um nível maior de gordura corporal, porém tem mais facilidade para construir tecidos musculares do que os demais.

Infelizmente, perder peso é uma grande dificuldade para as pessoas que possuem o biótipo endomorfo.

## **MESOMORFO**

Um corpo atlético com metabolismo acelerado.

Os mesomorfos são frequentemente descritos como pessoas com corpos atléticos. Um indivíduo com esse tipo físico, geralmente tem um corpo magro com muita facilidade em ganhar massa muscular.

A maioria dos mesomorfos tem a cintura baixa, estreita e ombros largos. Possuem uma mandíbula quadrada e maçãs do rosto proeminentes. Essas pessoas tendem a ter um metabolismo rápido, facilitando a tarefa de perder peso.

Os mesomorfos tendem a ter pernas e braços bem desenvolvidos, com músculos fortes e definidos. Para resumir, é o típico retrato de Arnold Schwarzenegger.

## **ECTOMORFO**

Aparência fina, com baixo nível de gordura.

Os indivíduos com um tipo de corpo ectomorfo geralmente possuem corpos finos, com ombros, cintura e quadris estreitos. Os ombros, além de estreitos, costumam ser caídos.

O rosto tende a ser triangular, as características faciais são nítidas. É fácil para alguém com esse tipo de corpo perder peso e se manter com baixo nível de gordura corporal. Porém, os ectomorfos tem mais dificuldade em ganhar massa muscular do que os outros.

## **AGORA QUE JÁ SABE QUAL O SEU BIÓTIPO, VAMOS VER UM POUCO MAIS SOBRE CADA UM DELES.**

### **Manual do Ectomorfo – Dieta, Treinos e Suplementação**

Os Ectomorfo são pessoas magras que possuem dificuldade para ganhar peso, tanto em músculos ou gordura. Outra característica é a baixa resistência, comparado aos demais tipos físicos.

Uma vantagem dos ectomorfos é a dificuldade de ganhar gordura. Com um bom plano de treinos e uma dieta balanceada, os resultados físicos alcançados por eles são muito bons, produzindo corpos muito definidos.

Alguns ectomorfos que conheço acreditam que nunca vão ganhar peso, mesmo treinando e se alimentando corretamente. É verdade que não será fácil, porém com uma dieta adequada e bons treinos os resultados acontecem. Eles acham que os nutrientes ingeridos e músculos fadigados vão pelo ralo e nada vai mudar, um tremendo engano! Não é por que os resultados demoram mais para acontecer que não aconteçam, é preciso ter paciência.



## TREINO PARA ECTOMORFOS

Os treinos para ectomorfos devem ser pesados, porém a cautela é fundamental. É comum encontrar ectomorfos tentando ficar fortes no primeiro dia de academia e desistirem duas semanas após começar. Isso acontece, porque os ectomorfos possuem baixa resistência, e a rotina intensa no início dos treinos é difícil de ser suportada.

O ideal é fazer uma boa série de adaptação, com pelo menos 1 a 2 meses de duração. À medida que o corpo for se acostumando, os pesos podem ser aumentados gradativamente até o início de séries de exercícios mais intensas.

Tenho certeza que boa parte das pessoas que estiver lendo isso não vai ligar, porém essa é uma parte fundamental. A pressa não leva a nada. Invista em você!

Depois da adaptação os treinos pesados podem começar.

## EXERCÍCIOS

**Tempo de Duração:** Os ectomorfos devem treinar no máximo por 1 hora. Ultrapassar esse limite é pedir para entrar em overtraining. Não tente imitar seus amigos, o treino é seu, o corpo é seu! Ectomorfos possuem menor resistência e capacidade de recuperação, 1 hora é mais que o suficiente para conseguir bons resultados.

**Séries:** Não se deve fazer muitas séries por parte do corpo na esperança de ganhar músculos rapidamente. Três séries para cada grupo muscular estão de bom tamanho.

**Repetições:** Procure realizar de 10-12 repetições com o máximo de peso possível, para promover o crescimento muscular (hipertrofia). Lembre-se, eu disse “o máximo de peso possível”, e não “mais peso do que você aguenta”. E evite fazer mais de 12 repetições, pois você aumentará sua resistência, e não sua massa muscular. Também não é recomendado realizar poucas repetições.

**Exercícios:** Agora que você já sabe o número de séries e repetições, vamos para os exercícios. É muito importante escolher exercícios que trabalham diferentes partes do músculo. Como poucas séries serão feitas, é importante escolher bem, de forma que todas as regiões musculares sejam trabalhadas. Opte por exercícios como supino reto, agachamento livre e levantamento terra, que cumprem bem esse papel.

**Descanso entre as Séries:** O descanso entre as séries deve ser de 30 segundos a 1 minuto, que é o ideal para a hipertrofia. Descansar por muito tempo vai minimizar os resultados e fazer com que seu treino fique muito prolongado.

**Descanso entre os Treinos:** Deve-se dar um descanso de 72 horas para cada grupo muscular. Ou seja, se você treina peito segunda-feira, só poderá treinar novamente na quinta-feira.

**Horas de Sono:** Um ectomorfo deve dormir em média 8 horas por noite. Como queimamos calorias enquanto dormimos, dormir demais não é indicado.

## DIETA PARA ECTOMORFOS

A nutrição é o ponto principal na formação de qualquer tipo de corpo, e com os ectomorfos não é diferente.

Eles precisam se preocupar com apenas 3 coisas em uma dieta.

**Escolher os alimentos certos:** Ectomorfos precisam comer boas quantidades de proteínas e carboidratos, e uma dose moderada de gorduras boas, para ganhar músculos. A ingestão de carboidratos deve ser duas vezes maior

do que a de proteínas. O ideal é consumir 2gr de proteína por kg do corpo (para uma pessoa de 65kg = 130gr); e 4gr de carboidratos por kg do corpo (para uma pessoa de 65kg = 260gr).

De preferência, escolha carboidratos fibrosos como aveia, batata doce, arroz integral, derivados do trigo, entre outros; pois promovem mais energia. Clique no link abaixo para encontrar as melhores fontes de proteínas e gorduras boas.

Comer nos Horários Certos: Os ectomorfos devem comer de 3 em 3 horas, totalizando 6 refeições diárias.

Comer Muito: O principal objetivo de um ectomorfo é ganhar peso, então o princípio básico é comer bastante. Coma como um leão, não pule refeições de forma alguma. Isso é fundamental.

## **SUPLEMENTAÇÃO PARA ECTOMORFOS**

A suplementação para ectomorfo suprirá as necessidades nutricionais difíceis de serem obtidas através da alimentação. Em um mundo de alimentos processados, às vezes é bem difícil encontrar alimentos ricos em nutrientes essenciais ao nosso corpo. Veja abaixo algumas ótimas sugestões de suplementos ricos em proteínas, carboidratos e gorduras boas.

## **Manual do Endomorfo – Dieta, Treinos e Suplementação**

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

É verdade que os endomorfos possuem uma grande desvantagem comparados aos demais tipos físicos, que é a facilidade em ganhar gordura; porém, existe uma grande vantagem que deve ser explorada: seguindo uma boa dieta e treinos regulares, os endomorfos terão muita facilidade para ganhar músculos, o que é ótimo.

Algumas pessoas encaram endomorfos como máquinas de fazer gordura, e isso não é verdade. Tenho que concordar que qualquer deslize na alimentação pode fazer com que um endomorfo ganhe gordura, mas basta um pouco de força de vontade para seguir uma boa dieta e treinar com consistência, e os resultados serão ótimos.



## **TREINOS PARA ENDOMORFOS**

O objetivo inicial de qualquer programa de treinamentos para endomorfos é a perda de gordura. A princípio, os treinamentos devem estar totalmente focados em exercícios aeróbicos. Os exercícios com pesos também ajudam a queimar gordura e podem ser inseridos no programa de treinos, mas sem a intenção de ganhar músculos em fase inicial.

Eu sei que a ansiedade por músculos pode falar mais alto, porém, se um endomorfo realmente quiser ganhar músculos com qualidade (sem aquela famosa camada de gordura por cima), o primeiro passo é queimar gordura, não tem jeito.

Os treinamentos com pesos podem ser feitos até 3x por semana, com a duração máxima de 40 minutos. Recomendo que faça treinos de circuito para maximizar a queima de gordura.

Inicialmente, os treinos aeróbicos devem ser feitos 3x por semana, com duração de 20 a 30 minutos. Conforme seu corpo for se acostumando, a quantidade e duração de treinos devem ser aumentadas para 4 a 6x por semana, de 30 minutos a 1 hora.

Muitos profissionais acreditam que treinamentos aeróbicos leves não trazem grandes resultados quando falamos em queimar gordura. Existe um método chamado HIIT (Treinamento com intervalos de alta intensidade), que tem se mostrado muito eficaz nesse aspecto.

## **DIETA PARA ENDOMORFOS**

A dieta é o ponto chave de qualquer programa para endomorfos. Colocando no papel, a dieta é responsável por 95% do sucesso alcançado por um endomorfo, os treinos somam apenas 5%. Isso não é exagero. Mesmo treinando o máximo possível, se um endomorfo se alimentar mal, não perderá gordura o suficiente para se orgulhar de seu corpo. Veja algumas dicas úteis:

**6 Refeições por Dia:** Isso pode surpreender algumas pessoas, mas quando nos alimentamos poucas vezes ao dia, o corpo armazena gordura para se proteger da fome. Além disso, a alimentação constante faz com que o metabolismo trabalhe mais, e conseqüentemente, queime gordura.

**Beber água:** A água potável ajuda a acelerar o metabolismo, transporta o fluxo de nutrientes e expulsa os resíduos.

**Coma menos carboidratos:** Reduzindo o consumo de carboidratos, seu corpo vai buscar energia nas fontes de gordura corporal. De preferência aos carboidratos de absorção lenta durante o dia (pão, batata doce, frutas, legumes, cereais), para não elevar os níveis de insulina.

**Coma mais proteínas:** O consumo de proteínas ajudará a manter seus músculos no processo de queima de gordura.

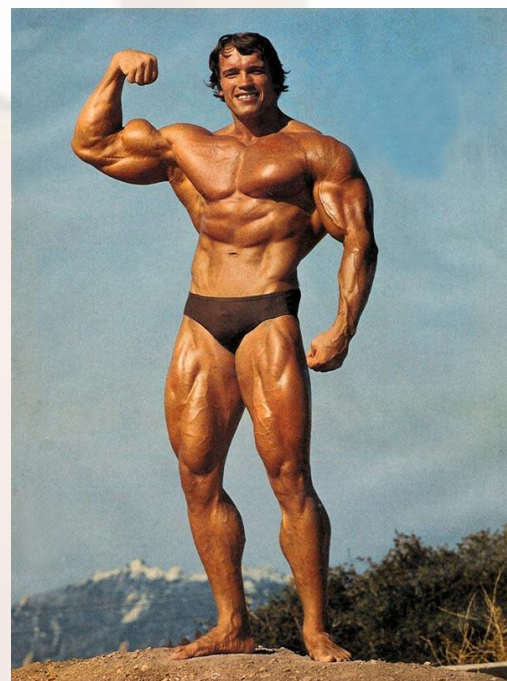
## **SUPLEMENTAÇÃO**

Não pense em suplementos como “Remédios Milagrosos”, pois não são. Se você não seguir os passos que vimos acima, nenhum suplemento vai queimar gordura o suficiente. A função dos suplementos é maximizar os resultados dos treinos e dieta. Veja algumas opções que podem ajudar.

## **Manual do Mesomorfo – Dietas, Treinos e Suplementação**

Podemos dizer que os mesomorfos reúnem o que há de melhor nos ectomorfos e endomorfos: facilidade em ganhar massa muscular e dificuldade em armazenar gordura. Os mesomorfos são musculosos e possuem ombros largos. É tipo de corpo dos sonhos para todos que praticam musculação, mas, infelizmente, pouca pessoa tem esse privilégio.

Os mesomorfos não possuem muitos desafios, seu plano de treinos envolve apenas a construção de massa muscular. Basicamente, é necessário apenas criar um bom plano de treinamento e dieta e cumpri-lo. Os resultados virão sem muitas dificuldades (a menos que o objetivo seja se tornar um fisiculturista profissional).



É importante lembrar, que mesmo sendo um Mesomorfo, o alto consumo de alimentos ricos em gorduras más fará com que a gordura seja armazenada. O mesmo acontece na construção de massa muscular. Para ganhar músculos é necessário treinar corretamente, os resultados não aparecem do nada. Os mesomorfos possuem grandes privilégios e facilidades, mas não são imunes aos resultados de maus hábitos.

## TREINOS

Os treinos devem ser pesados, já que os mesomorfos são feitos para esse tipo de coisa. Porém, para novatos é recomendado fazer um programa de 1 a 2 meses de adaptação, para se familiarizarem com o levantamento de pesos e evitar lesões. Após esse período, os treinamentos podem ser intensos.

Algumas regras devem ser aplicadas aos treinos para mesomorfos:

- Treinar Intensamente por menos de 1 hora
- Fazer de 9 a 12 repetições para cada série
- Descansar de 30 segundos a 1 minuto e 30 segundos entre as repetições.
- Dividir os treinos corretamente
- Usar exercícios compostos

Os mesomorfos podem dificultar os treinos a vontade, utilizando técnicas como o drop set, por exemplo. Basicamente, não há nada que possamos recomendar além disso.

## DIETA

Novamente, não existem grandes desafios para superar, tanto em ganho de massa muscular, como em redução de gordura.

Quando falamos em dietas para mesomorfos, algumas pequenas diretrizes podem ajudar na obtenção de resultados muito satisfatórios:

- Comer no mínimo 6 vezes por dia, com intervalos de 2-3 horas entre as refeições.
- Incluir fontes de proteínas, carboidratos e gorduras boas numa proporção 40% – 40% – 20%.
- Ingerir 1 grama de proteína para cada quilo de peso corporal diariamente.
- Beber muita água.
- Comer carboidratos de absorção lenta durante o dia.

## SUPLEMENTOS

Qualquer suplemento que promove ganhos de massa muscular magra é ideal para mesomorfos. Veja as principais opções:

- ✓ Whey Protein
- ✓ BCAA
- ✓ Glutamina
- ✓ Creatina

