

As possibilidades de cada biotipo

ENDOMORFO

▼ O ROBUSTO

Homens com este biotipo têm muita facilidade para acumular gordura e construir músculos. Geralmente, apresentam cabeça larga e arredondada, pescoço curto e grosso, tórax grosso e largo, abdômen largo, cintura ampla, pernas e braços curtos em relação ao tronco.



QUEM É

O ator Bruno de Luca. Engorda fácil se descuidar da dieta e não se exercitar.

Para ajudar você a adotar uma dieta e uma rotina de exercícios adequadas, nesta e nas próximas páginas apresentamos os biotipos mais comuns (endomorfo, mesomorfo e ectomorfo) e os principais objetivos possíveis. Localize o seu tipo físico, o seu objetivo e o seu estado atual (sedentário ou nível intermediário de atividade física). Depois, siga as orientações.

🎯 PARA ELES E ELAS

As maiores preocupações para pessoas deste biotipo, o endomorfo, devem ser com a queima da gordura corporal e o fortalecimento muscular para combater a flacidez e acelerar o metabolismo. Por isso:

▼ Capriche nos exercícios aeróbicos. Pessoas com este biotipo se saem bem em esportes que exigem força, como futebol, artes marciais e ginástica olímpica.

▼ Privilegie treinos de musculação com bastante carga e várias repetições.

▼ Mantenha uma dieta equilibrada, economizando nos carboidratos.



▼ A GORDINHA

Mulheres com este biotipo têm facilidade para engordar e ganhar músculos. Geralmente, têm quadris grandes e coxas volumosas. A cabeça é larga e arredondada, pescoço curto e grosso, tórax grosso e largo, braços e pernas curtos e grossos, cintura fina, quadris mais largos do que os ombros. Mulheres com corpo pêra ou misto adquirem gordura na região dos quadris e abdômen. Já mulheres com corpo maçã acumulam mais gordura na região abdominal.



QUEM É

A ex-dançarina Carla Perez tem de rebolar muito para manter a boa forma.

ECTOMORFO

▼ O MAGRICELO

Homens com este biotipo têm pouca gordura e pouca massa muscular. As formas do corpo são alongadas e frágeis. São magros e altos, têm pernas e braços compridos, testa alta, nariz e pescoço finos, ombros e ancas estreitas, tórax aplanado e longo. Fazem parte de uma minoria que, por mais que coma, dificilmente aumenta de peso.



QUEM É

O ator Micael Borges. Ele sempre foi magro. Começou a mudar o corpo com treino pesado de musculação.

🎯 PARA ELES E ELAS

Pessoas com este biotipo, o ectomorfo, ganham massa muscular com dificuldade. Por isso:

▼ Faça exercícios aeróbicos o suficiente para fortalecer o sistema cardiorrespiratório. Como são leves e ágeis, pessoas deste biotipo se dão bem em corrida, natação, tênis e basquete, entre outros esportes.

▼ Para ganhar músculos, levante muito peso e faça poucas repetições.

▼ Adote uma dieta nutritiva e com bastante carboidratos de boa qualidade, como integrais.



▼ A MAGRINHA

Mulheres com este biotipo tendem a ter pouca gordura e massa muscular. Geralmente, têm corpo magro, alto ou baixo, mas com estrutura delicada e frágil, nariz e pescoço finos, tórax longo, geralmente pouco peito, braços e pernas longos e finos, dedos e pescoço longos, face com formato triangular. Este é o tipo magro clássico, no qual as modelas mais se enquadram. Entretanto, uma alimentação desregrada pode levar a acúmulo de gordura, principalmente na barriga.



QUEM É

A modelo Gisele Bündchen faz parte deste grupo.

OBJETIVO 1: PERDA DE PESO

SE VOCÊ É SEDENTÁRIO

■ Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Comece com 20min de caminhada leve (CL) em dias intercalados. Na 3ª semana, aumente o tempo de caminhada para 25min, sendo um dia de caminhada rápida (CR) e 2 de CL. Na 4ª semana, faça 2 CL de 30min e uma CR de 25 min. No 2º mês, da 1ª até a 4ª semana, faça 2 CL semanais de 35min e uma CR de 30min. Na 9ª e 10ª semanas, continue com 2 CL de 35min e uma CR de 35min. Na 11ª e 12ª semanas, faça 2 CL de 40min e uma CR de 35min.

■ Treino de musculação

Treine 3x por semana. Séries: 1-2. Repetições: 15-20, em velocidade rápida. Intervalo: 30-40 segundos entre as séries. Os exercícios podem ser realizados em forma de circuito, intercalando o treinamento de musculação com o exercício aeróbico. A intensidade da carga de treino depende de cada aluno.

■ Dieta

Como os endomorfos tendem a acumular gordura abdominal e a apresentar inflamações e desequilíbrios hormonais, a dieta deve restringir calorias e priorizar alimentos ricos em vitaminas e minerais. A principal fonte de carboidrato deve ser de frutas e alimentos ricos em fibras (aveia, arroz integral e leguminosas). Evite batata, massas, pães e grãos refinados. Aposte nas proteínas, dando preferência a peixe, frango e ovos. Controle a ingestão de carne vermelha. Consuma, como moderação, gorduras saudáveis, como azeite de oliva e linhaça. Evite álcool, cafeína e gorduras saturadas. Dica: produtos à base de soja são contraindicados para homens. Estudos têm apontado sua relação com a aromatização da testosterona (conversão do principal hormônio masculino em estradiol, hormônio sexual feminino).

Pré-treino

Uma a duas horas antes de se exercitar, faça uma refeição com carboidratos de baixo Índice Glicêmico (IG), como frutas (maçã, pêra, morango e melão) e mingau de aveia. Carboidratos líquidos de ação rápida, como maltodextrina e dextrose, são contraindicados.

Pós-treino

Realize uma refeição completa, incluindo carboidratos de baixo IG, oleaginosas, como nozes, e proteínas de alto valor biológico, como leite de soja, atum e *whhey protein*. Este último é encontrado em lojas de suplementos alimentares.

■ **Em três meses, é possível:** reduzir inflamações e inchaços comuns a pessoas deste biotipo, dando continuidade ao emagrecimento que se inicia já nas primeiras semanas e diminuir o desejo por doces e a vontade de sal, melhorar o humor e o quadro geral de saúde. Para potencializar os resultados, é fundamental ter uma boa qualidade de sono e evitar situações de estresse. Sem o descanso adequado, o organismo libera o hormônio cortisol, amigo do acúmulo de gordura e inimigo da formação de massa muscular.

SE O SEU NÍVEL É INTERMEDIÁRIO

■ Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Evolua da caminhada ao trote. Nas primeiras 4 semanas, faça o seguinte treino diário: 15 min de CL + 5 tiros de 5min, sendo 1min de trote leve (TL) e 4min de CL. Da 5ª até a 8ª semana, o treino diário passa a ser: 10min de CL + 6 tiros de 5min, sendo 2min de TL e 3min de CL. Da 9ª até a 12ª semana, faça treinos de 10min de CL + 6 tiros de 5min, sendo 3min de TL e 2min de CL.

■ Treino de musculação

Treine de 4x a 5x por semana. Séries: 2-3. Repetições: 12-15, em velocidade média. Intervalo: 45 segundos a um minuto entre as séries.

■ Dieta

Adote as mesmas orientações dadas ao endomorfo sedentário. Apenas adequar o consumo energético ao gasto calórico, que é maior.

Pré-treino

Aumente em torno de 50% o consumo de carboidratos prescrito para o nível sedentário. Durante o treino, beba água.

Pós-treino

Em relação ao nível sedentário, aumente tanto o consumo de carboidrato quanto o de proteína.

■ **Em três meses, é possível:** perder peso, reduzir inflamações, diminuir a ansiedade e o consumo de doces, melhorar o humor e o quadro de saúde.

OBJETIVO 1: PERDA DE GORDURA E DEFINIÇÃO MUSCULAR

SE VOCÊ É SEDENTÁRIO

■ Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Comece com 20min de caminhada rápida (CR) em dias intercalados. Na 3ª semana, aumente para 25min de CR diariamente e, na 4ª, para 30min. Na 5ª e 6ª semanas, mude o treino diário para: 10min de CR + 5 tiros de 5min, sendo 1min de TL e 4min de CR. Nas 2 semanas seguintes, intensifique: 10min de CR + 5 tiros de 5min, sendo 2min de TL e 3min de CR. Da 9ª até a 12ª semana, faça diariamente: 10min de CR + 5 tiros de 5min, sendo 4min de TL e 1min de CR.

■ Treino de musculação

Treine 3x por semana. Séries: 1-2. Repetições: 15-20, em velocidade rápida. Intervalo: 30-40 segundos entre as séries. É interessante intercalar o treino aeróbico com o treino com pesos. Gradativamente, aumente a quantidade e a complexidade de exercícios para cada grupo muscular.

■ Dieta

Carboidratos de alto Índice Glicêmico (IG) são inimigos dos ectomorfos, principalmente das mulheres. Alimentos como arroz e pão branco são um gatilho para as magrinhas começarem a acumular gordura, principalmente no abdômen. Para perder gordura, não é necessário tanta restrição calórica, e sim mudança no tipo de alimentos ingeridos. Priorize carboidratos de baixo IG, como pães e massas integrais. A cada refeição consuma, com equilíbrio, porções de carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis. Para evitar perda de massa magra, antes de deitar-se é indicado o consumo de uma porção de carboidrato e de proteína. Ex: um iogurte, mais um copo de leite e uma colher de sopa de aveia.

Pré-treino

Uma a duas horas antes de se exercitar, faça uma refeição com carboidratos líquidos de ação rápida, como maltodextrina, dextrose ou sucos de frutas juntamente com uma porção de proteína. Exemplo: 15 gramas de *whhey protein*, produto à venda em lojas de suplementos nutricionais.

Durante o treino

Consuma apenas água para manter o organismo hidratado. Como pessoas com este biotipo desidratam com facilidade em treinos em ambientes quentes, pode-se fazer uso de bebidas esportivas, ricas em sódio.

Pós-treino

Faça uma refeição com carboidrato e proteína. Devem ser consumidos somente carboidratos com alto IG. Carboidratos de IG menor, como batata doce, massa, pão integral e aveia, são boas opções para comer ao longo do dia.

■ **Em três meses, é possível:** reduzir gordura localizada, mantendo a massa corporal presente, melhorar a imunidade e o quadro geral de saúde.

OBJETIVO 2: GANHO DE MASSA MUSCULAR (HIPERTROFIA)

SE VOCÊ É SEDENTÁRIO

■ Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Adote o mesmo treino indicado para o ectomorfo sedentário que deseja definir a musculatura. Se você espera obter um bom aumento de massa magra, economize no aeróbico. O que fará a diferença será o treino de musculação pesado e a dieta.

■ Treino de musculação

Treine 3x por semana. Séries: 1-2. Repetições: 15-20, em velocidade rápida. Intervalo: 30 segundos. É interessante, a cada semana, aumentar a quantidade e complexidade de exercícios para cada grupo muscular.

■ Dieta

A dieta deste biotipo deve ser rica em calorias e carboidratos. Porém, é preciso muito cuidado com o tipo de carboidrato consumido. Alimentos com alto IG são potenciais acumuladores de gordura. Alimente-se à base de carboidratos de baixo IG, proteína e uma pequena quantidade de gordura saudável. As proteínas devem ser de boa qualidade, como peixe, frango e ovos. Ajudam no aumento de massa muscular os suplementos alimentares, dentre eles, aminoácidos isolados ou não, shakes de proteína, BCAA e hipercalóricos. Esses produtos devem ser consumidos sob orientação de nutricionista.

Pré-treino

Aumente em torno de 50% o consumo de carboidratos prescrito para o ectomorfo sedentário que deseja definir a musculatura. Durante o treino, ingira água ou bebidas esportivas ricas em sódio.

Pós-treino

Em relação ao nível sedentário que quer perder gordura, aumente tanto o consumo de carboidrato quanto o de proteína. Para auxiliar na recuperação muscular, podem ser usados suplementos como arginina e glutamina, desde que sob orientação de nutricionista.

■ **Em três meses, é possível:** iniciar um aumento de massa muscular e reduzir a gordura corporal.

SE O SEU NÍVEL É INTERMEDIÁRIO

■ Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Evolua da caminhada ao trote. Nas 2 primeiras semanas: 10min de CR + 6 tiros de 5min, sendo 4min de TL e 1min de CR. 3ª e 4ª semanas: 10min de CR + 7 tiros de 5min, sendo 4min de TL e 1min de CR. 5ª e 6ª semanas: 10min de CR + 2 tiros de 15min, sendo 10min de TL e 5min de CR. 7ª e 8ª semanas: 10min de CR + 3 tiros de 15min, sendo 10min de TL e 5min de CR. 9ª e 10ª semanas: 10min de CR + 2 tiros de 20min, sendo 15min de TL e 5min de CR. Nas últimas 2 semanas: 10min de CR + 2 tiros de 25min (20min de TL e 5min de CR).

■ Treino de musculação

Treine 4x a 5x por semana. Séries: 2-3. Repetições: 12-15, em velocidade média. Intervalo: 45 segundos a um min entre as séries.

■ Dieta

Adote as orientações dadas ao ectomorfo sedentário. Apenas adequar o consumo energético ao gasto calórico, que é maior.

Pré-treino

Aumente em torno de 50% o consumo de carboidratos prescrito para o nível sedentário. Durante o treino, consuma água ou bebidas esportivas ricas em sódio.

Pós-treino

Em relação ao nível sedentário, aumente tanto o consumo de carboidrato quanto o de proteína.

■ **Em três meses, é possível:** reduzir gordura localizada, mantendo a massa muscular presente e melhorar o quadro geral de saúde.

OBJETIVO 2: DEFINIÇÃO MUSCULAR

SE VOCÊ É SEDENTÁRIO

■ Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Adote o mesmo treino indicado para o endomorfo sedentário que quer perder peso. O que fará a diferença para definição muscular será o treino de musculação e a dieta.

■ Treino de musculação

Treine 3x por semana. Séries: 1-2. Repetições: 15-20, em velocidade rápida. Intervalo: 30 a 40 segundos. Os exercícios podem ser realizados em forma de circuito, aliando o treino de musculação com o aeróbico. A intensidade da carga de treino depende de cada aluno. De acordo com a etapa de treinamento, pode-se incrementar o número de exercícios para aumento de massa muscular ou diminuir o treinamento de hipertrofia, aumentando o volume e a intensidade do treino aeróbico.

■ Dieta

Adote as mesmas orientações dadas ao endomorfo sedentário que deseja perder peso. Porém, priorize o consumo de proteínas para facilitar o ganho de massa magra. As orientações de alimentação pré e pós-treino também são as mesmas.

■ **Em três meses, é possível:** ganhar massa magra e aumentar a taxa metabólica, acelerando o processo de perda de gordura.

SE O SEU NÍVEL É INTERMEDIÁRIO

■ Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Adote o mesmo treino do endomorfo nível de intermediário que quer perder peso. O que fará a diferença será o treino de musculação e a dieta.

■ Treino de musculação

Treine de 4x a 5x por semana. Séries: 2-3. Repetições: 12-15, em velocidade média. Intervalo: 45 segundos a um min entre as séries.

■ Dieta

Adote orientações dadas ao endomorfo de nível intermediário que quer perder peso. Só priorize o consumo de proteínas para facilitar o ganho de massa magra. A alimentação pré e pós-treino também é a mesma.

■ **Em três meses, é possível:** ganho de massa magra e redução substancial de gordura corporal.

SE O SEU NÍVEL É INTERMEDIÁRIO

■ Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Adote o mesmo treino indicado para o ectomorfo nível intermediário que deseja definir a musculatura. Entretanto, se você deseja obter um bom aumento de massa muscular, economize no aeróbico.

■ Treino de musculação

Treine de 4x a 5x por semana. Séries: 2-3. Repetições: 12-15, em velocidade média. Intervalo: 30 a 45 segundos entre as séries.

■ Dieta

Adote as mesmas orientações dadas ao ectomorfo sedentário. Só adequar o consumo energético ao gasto calórico, que é maior.

Pré-treino

Aumente em 50% o consumo de carboidratos prescrito para os sedentários. Durante o treino, consuma água e bebidas esportivas.

Pós-treino

Adote as orientações dadas ao ectomorfo sedentário.

■ **Em três meses, é possível:** iniciar um aumento de massa muscular e reduzir a gordura corporal.

Segue