

MESOMORFO

O FORTE

Homens com este biotipo acumulam pouca gordura e ganham ou definem músculos com facilidade. Possuem um corpo mais simétrico, com estrutura robusta e músculos grossos. Formas quadradas podem se mostrar no rosto (maxilares proeminentes), destacando o grande relevo muscular aparente, com contornos predominantes na região do trapézio e abdominal.



QUEM É

O ator Iran Malfitano. Se treinar com peso, ganha músculos com facilidade e tem pouca gordura corporal.

PARA ELES E ELAS

Os mesomorfos ganham ou definem a musculatura com facilidade, embora a balança custe a baixar porque músculos pesam mais que gordura. Por isso:

▼ Para manter a boa forma física mescle exercícios aeróbicos com musculação. Pessoas com este biotipo se saem bem em esportes de força como arremesso de peso, culturismo e certas posições no futebol.

▼ Se o objetivo é definir a musculatura, levante muito peso e faça poucas repetições. A isso, alie treino aeróbico. Se o objetivo é aumentar a musculatura, levante muito peso e faça poucas repetições, podendo excluir o treino aeróbico.

▼ Mantenha uma dieta equilibrada, consumindo, nas principais refeições do dia, carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis.



A ENCORPADADA

Mulheres com este biotipo têm pouca gordura, mas possuem um corpo forte, com ossos proeminentes. O volume de tórax domina o abdômen, os ombros são largos, pernas e braços mais roliços, bumbum avantajado, quadris largos. Às vezes, parecem gordinhas, apesar de não terem barriga porque são mais musculosas. Têm a pele mais grossa, cintura com largura menor que os ombros e rosto mais largo e longo.

QUEM É

A atriz Cláudia Raia faz o tipo encorpada. Tem músculos definidos mas não se enquadra entre as magras.

OBJETIVO 1: PERDA DE PESO E DEFINIÇÃO MUSCULAR

SE VOCÊ É SEDENTÁRIO

Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana, em dias intercalados. Comece com 20min de CL por dia. Na 3ª semana aumente para 25min de CL. Na 4ª semana, no 1º e 3º dia, faça: 30min de CL. No 2º dia, 25min de CR. Da 5ª até a 8ª semana, no 1º e 3º dia de cada semana faça 35min de CL. No 2º dia de treino de cada semana, 30min de CR. Na 9ª e 10ª semanas, faça 35min de CL 2x na semana e 35min de CR no outro dia. Nas 2 últimas semanas, no 1º e 3º dia faça 40min de CL. No 2º dia de treino, 35min 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. O treino aeróbico pode ser realizado no mesmo dia do treino de musculação. Entretanto, o melhor é treinar corrida ou caminhada em dias alternados ao do treino com pesos.

Dieta

Consuma proteínas como carnes, barras e bolos de proteína e shakes (à venda em lojas de suplementos alimentares). Restrinja calorias e priorize o consumo de carboidratos de baixo Índice Glicêmico (IG), como maçã, pêra, alimentos feitos com farinhas integrais, aveia, batata, e gorduras saudáveis, como azeite de oliva.

Pré-treino

Uma a duas horas antes, faça uma refeição com carboidratos de baixo IG e uma porção de proteína. Carboidratos líquidos de ação rápida, como maltodextrina, dextrose ou sucos de frutas, também são indicados, mas podem ser retirados do pré-treino em períodos de definição muscular.

Durante o treino

Consuma apenas água para manter o organismo hidratado.

Pós-treino

Realize uma refeição que inclua carboidratos de absorção rápida e proteínas como as encontradas em suplementos alimentares. 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, um copo de leite e uma colher de sopa de aveia. Uso de suplementos como BCAA e glutamina são indicados sob orientação de nutricionista.

■ **Em três meses, é possível:** reduzir o peso ou o percentual de gordura, promovendo uma definição muscular maior, melhorar o quadro geral de saúde, aumentar a saciedade e diminuir o desejo por doces.

SE O SEU NÍVEL É INTERMEDIÁRIO

Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana, evoluindo da caminhada ao trote. Nas 4 primeiras semanas, faça 10min de CL + 6 tiros de 5min, sendo 1min de TI e 4min de CL. Da 5ª a 8ª semanas, evolua para: 10min de CR + 7 tiros de 5min, sendo 2min de TL e 3min de CR. Da 6ª a 12ª semanas, mude para: 10min de CR + 7 tiros de 5min, sendo 3min de TL e 2min 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 mesomorfo sedentário. Só adicione 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 apenas água.

Pós-treino

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

■ **Em três meses, é possível:** reduzir peso corporal ou o percentual de gordura e acelerar o metabolismo, com manutenção mais fácil da massa muscular.

OBJETIVO 2: AUMENTO DA MUSCULATURA (HIPERTROFIA)

SE VOCÊ É SEDENTÁRIO

Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Adote o treino indicado ao mesomorfo sedentário que quer definição. O que fará a diferença será o treino de musculação e a dieta. Dependendo do seu objetivo, os exercícios aeróbicos podem ser retirados do treino.

Treino de musculação

Treine 3x por semana. Séries: 1-2. Repetições: 12-15, em velocidade rápida. Intervalo: 45 segundos a um minuto entre as séries. Antes de focar o treino em aumento de carga, preocupe-se em aumentar o número de repetições.

Dieta

A cada refeição, consuma proteínas de alta qualidade, como carnes, barras e bolos de proteína e shakes. Alimente-se a cada três horas. Aumente o consumo de carboidrato de forma bem significativa e priorize o consumo de carboidratos de baixo IG.

Pré-treino

Uma a duas horas antes, faça uma refeição com carboidratos de baixo IG e uma porção de proteína. Carboidratos líquidos de ação rápida, como maltodextrina, dextrose ou sucos de frutas, também são indicados, junto com a proteína. Durante o treino, consuma apenas água para manter o organismo hidratado.

Pós-treino

Faça uma refeição completa que inclua carboidratos como os de absorção rápida e proteínas de absorção rápida. Uso de suplementos como BCAA, glutamina e creatina também são indicados porém sob orientação de nutricionista. Antes de deitar-se é indicado o consumo de uma pequena porção de carboidrato e de proteína.

■ **Em três meses, é possível:** ganho de massa magra, com controle de ganho de gordura corporal. Melhora do quadro geral de saúde, com o fortalecimento do sistema imunológico graças à ingestão equilibrada de macro e micronutrientes, bem como o uso de suplementos.

SE O SEU NÍVEL É INTERMEDIÁRIO

Treino aeróbico

Exercite-se 3x por semana. Adote o mesmo treino indicado para o mesomorfo de nível intermediário que deseja perder peso. O que fará a diferença para definição muscular será o treino de musculação e a dieta. Dependendo do seu físico e objetivo, os exercícios aeróbicos podem ser retirados do treino.

Treino de musculação

Treine 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 gerais dadas ao mesomorfo de nível sedentário que deseja ganho de massa muscular. As orientações de alimentação pré e pós-treino também são as mesmas.

■ **Em três meses, é possível:** ganho de massa magra e da definição corporal, redução de gordura corporal, melhorar o quadro geral de saúde.