



**Professor:** Juliano Tavares dos Santos (juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)

**Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal) **Área:** Linguagens, Códigos e suas Tecnologias.

**Educação de Jovens e Adultos – Ensino Médio Totalidade:** 8 EJA

**Aluno(a):** \_\_\_\_\_ **Turma** \_\_\_\_\_ **Período:** 2ª quinzena de Setembro/20

### Atividade2

#### Biotipo corporal: você é endomorfo, mesomorfo ou ectomorfo?



Você já deve ter percebido que existem algumas pessoas que possuem uma dificuldade maior em ganhar massa muscular, se comparadas a outras que em poucas semanas já modificam significativamente suas medidas corporais. Este fato está relacionado à genética, sistema muscular, metabolismo energético de cada pessoa e ao biotipo corporal, que pode ser classificado endomorfo, mesomorfo e ectomorfo.

O biotipo corporal possui uma grande influência genética e o indivíduo deve sempre levar em consideração o esporte que deseja praticar e suas relações com a dieta, metabolismo e desempenho físico. Além disso, a avaliação cardiopulmonar possui um aspecto de fundamental importância na determinação do predomínio do metabolismo e sistema muscular da pessoa, podendo ser uma metodologia muito eficaz na prescrição de treinamento físico coerente com seu biotipo corporal. Conheça os três tipos:

**Ectomorfos:** As pessoas ectomorfas possuem uma estrutura óssea pequena, peitoral reto, ombros pequenos, metabolismo acelerado e dificuldade para ganhar massa muscular. Os ectomorfos tendem a conseguir mais resultados seguindo treinos com dias de descanso extras durante a semana, com menos volume e foco no uso de exercícios mais intensos para hipertrofiar (ganhar massa muscular).

Contudo, nos treinos de resistência, como as corridas de longa duração, os ectomorfos levarão vantagem. As características das fibras musculares dos ectomorfos possuem o predomínio oxidativo, ou seja, mais mitocôndrias e alta capacidade oxidativa geralmente. Possuem dificuldade para ganhar músculos, mas apresentam qualidades em provas de resistência. Este é o exemplo clássico dos maratonistas, os quais possuem um biotipo ectomorfo.

**Mesomorfos:** Existem também os mesomorfos, os quais possuem estrutura óssea grande, mais massa muscular e aparência esportiva. Este biotipo corporal tem facilidade tanto para hipertrofia muscular quanto para metabolizar gordura. As características dos mesomorfos são: aspecto esportivo, hipertrofia muscular, pouca gordura corporal, ombros largos e peitoral largo.

Os mesomorfos poderão ingerir mais calorias que o necessário sem se preocupar tanto com ganho indesejado de gordura já que o corpo consegue otimizar o metabolismo dos nutrientes. Estas pessoas possuem características de resistência e potência muscular, sendo indicadas para esportes como vôlei, basquete, tênis, futebol de salão e lutas.

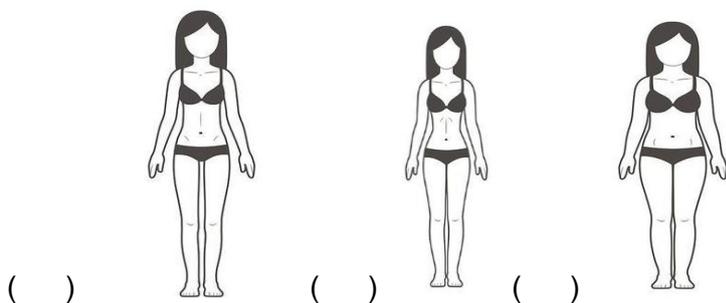
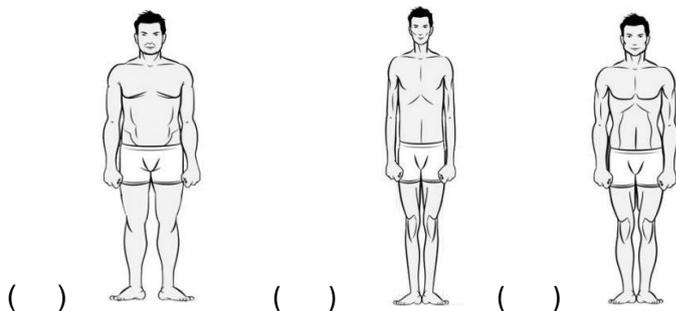
**Endomorfos:** Existem também os endomorfos. São pessoas que possuem facilidade para engordar. As características mais comuns são: dificuldade para conseguir definição, maior acúmulo de gordura corporal, metabolismo lento e dificuldade para controlar a ingestão de calorias. Um endomorfo, pode ter facilidade ou dificuldade para ganhar massa muscular e hipertrofiar.

O ideal é começar com treinos de baixa intensidade e volume, assim como os ectomorfos, aumentando gradativamente a intensidade, respeitando sempre a adaptação muscular e sua evolução cardiorrespiratória e metabólica. As pessoas endomorfos devem controlar muito bem sua alimentação e não podem cometer exageros sem que existam consequências em termos de ganho de gordura corporal.

**Atividades:**

1) Associe as colunas com as figuras, relacionando o biotipo delas:

- (A) Ectomorfo
- (B) Mesomorfo
- (C) Endomorfo



2) Faça uma auto avaliação do seu corpo. Você acha que você tem um biotipo Ectomorfo, Mesomorfo ou Endomorfo? Justifique:

---

---

---

---