

Entenda o que são os biotipos e como eles influenciam no alcance do físico desejado. Apesar de controvérsias, o tema ainda é referência para muitos profissionais

POR ANA PAULA SOUSA
ESPECIAL PARA O CORREIO

Endomorfo, ectomorfo e mesomorfo. A popularização de um estilo de vida mais ativo e com hábitos saudáveis trouxe aos ouvidos do público termos antes restritos ao mundo fitness. Um deles diz respeito à teoria de que a estética corporal das pessoas pode ser definida em três tipos. Apesar de carregar contradições consigo, o tema ainda é referencial para muitos praticantes de musculação e profissionais do meio fitness.

Desenvolvido na década de 1940 pelo psicólogo norte-americano Sheldon Herbert William, a teoria conhecida como somatotipo baseia-se na observação do comportamento e na classificação de que os corpos, conforme suas estéticas, possam ser separados em endomorfos, ectomorfos e mesomorfos. Além de classificar pessoas mais magras, gordas e musculosas, o estudo aponta a influência do formato do corpo para determinado biotipo, considerados fatores como quantidade de massa muscular, gordura, estrutura óssea, além do metabolismo.

De acordo como o educador físico Rodrigo Marinho, a pessoa com características de cada biotipo pode ser definida como ectomorfa, mesomorfa e endomorfa. Pessoas denominadas ectomorfas são aquelas com corpos mais esguios e metabolismo acelerado. Com um baixo percentual de gordura corporal, geralmente, tendem a ter dificuldades no ganho de músculos. Às vezes apelidados como “magros de ruim”, os ectomorfos também podem ser caracterizados como aqueles que, mesmo comendo muito, continuam magros.

Em um meio-termo entre os ectomorfos e os endomorfos, as pessoas mesomorfas apresentam um corpo mais definido. Entre aqueles que fazem musculação, são tidos como “privilegiados”, dado a facilidade que têm em ganhar músculos e por terem um percentual de gordura corporal baixo. No físico, apresentam um tronco mais largo e as regiões do quadril e cintura mais estreitos.



Renata Moura, 44 anos, massoterapeuta

As faces da estética corporal

Já as pessoas endomorfas são aquelas que possuem uma maior dificuldade na perda de peso. Segundo a teoria de somatotipos, são identificados por terem uma estrutura óssea mais larga e forte. Com um corpo mais volumoso, os endomorfos têm facilidade no acúmulo de gordura corporal e músculos, entretanto, o processo de emagrecimento tende a ser mais dificultoso. Além de um metabolismo mais lento, a definição dos músculos é mais difícil para quem tem essas características.

Combinação de biotipos e predominância

De acordo com a nutricionista esportiva e antropometrista Priscila Rodrigues, apesar das classificações, dificilmente uma pessoa se encaixa apenas em um tipo corporal. Ela explica que, graças à combinação dos somatotipos, um indivíduo é capaz de transitar entre as classificações, porém com predominâncias em alguma dessas.

“Pode ser que uma determinada pessoa seja 40% mesomorfa e 60% endomorfa ou então 70% ectomorfas e 30% mesomorfas”, exemplifica. “Isso quer dizer que, apesar de ter um biotipo predominante, com exercícios físicos e alimentação, ela pode, sim, apresentar um corpo diferente do que o seu biotipo predominante estabelece”, justifica.

Isso quer dizer que uma pessoa que já foi muito magra em uma fase da vida poderia desenvolver um corpo mais forte e definido se adotasse hábitos alimentares e um estilo de vida mais saudável. Entretanto, é preciso ter em mente os limites de cada pessoa. “Uma pessoa mais magrinha, considerada ectomorfa, pode, sim, ter uma evolução muscular e se tornar fisiculturista, por exemplo. Entretanto, o corpo dela terá limites. Não será um corpo com densidade muscular muito grande”, enfatiza.

“Treinar eu sempre treinei, mas não tinha hábitos alimentares corretos”, relata a massoterapeuta Renata Moura, 44 anos. Ao iniciar um acompanhamento profissional, ela conta que não conhecia nada sobre os biotipos e suas características. “Passei a conhecer quando minha nutricionista explicou cada um deles. Atualmente, o meu corpo se encaixa como endo-mesomorfo”, detalha.

Há quem contradiga

Apesar dos muitos defensores, profissionais da saúde também apontam que existem con-