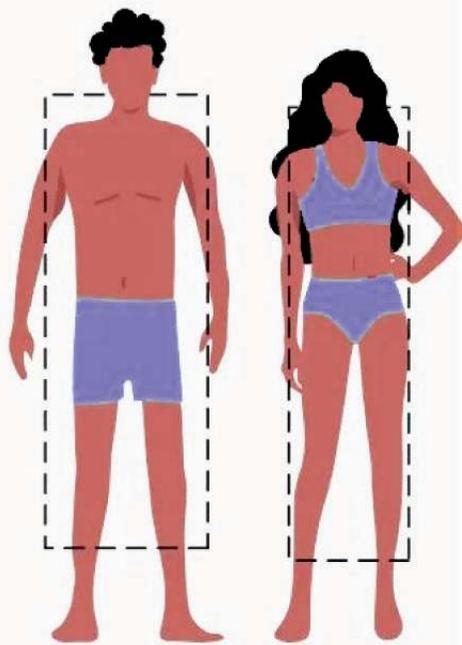


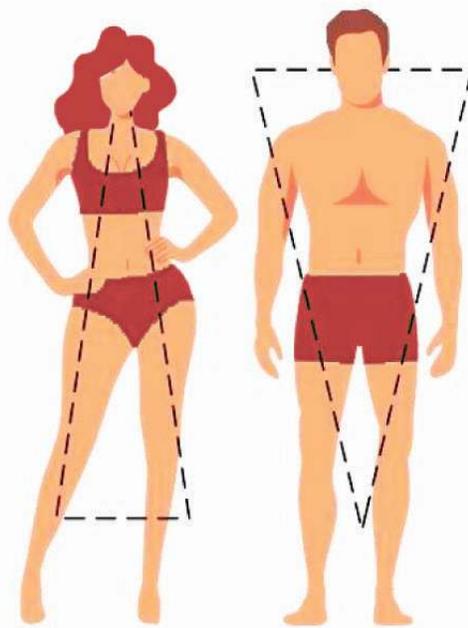
Os biotipos

ECTOMORFOS



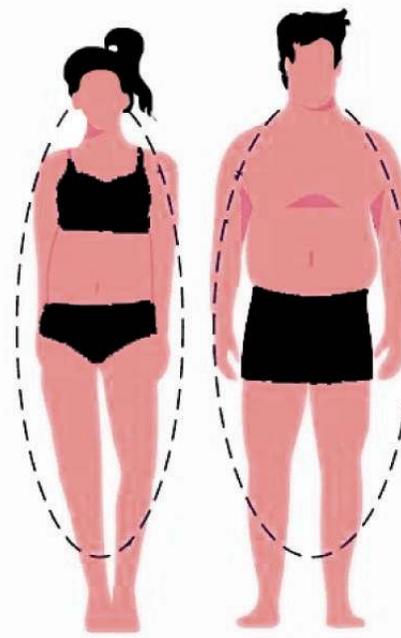
Corpos mais esguios e metabolismo acelerado. Com um baixo percentual de gordura corporal, geralmente, tendem a ter dificuldades no ganho de músculos.

MESOMORFOS



Corpos mais definidos. Entre aqueles que fazem musculação, são tidos como "privilegiados" por causa da facilidade para ganhar músculos e por terem um percentual de gordura corporal baixo.

ENDOMORFOS



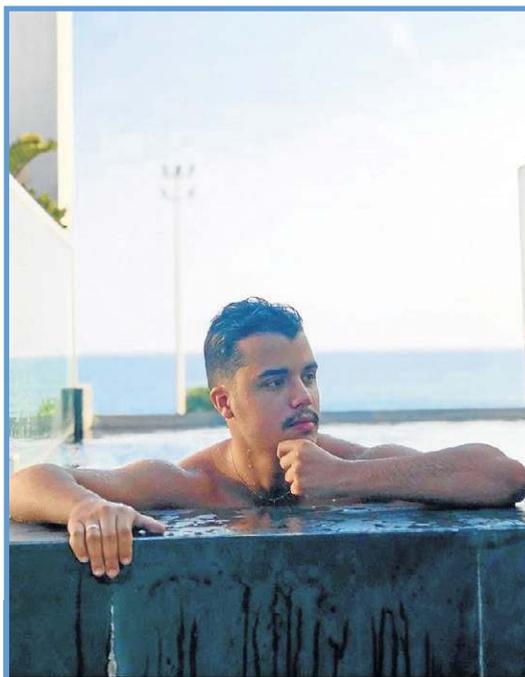
Têm estrutura óssea mais larga e forte. Com um corpo mais volumoso, possuem facilidade no acúmulo de gordura corporal e músculos, entretanto, o processo de emagrecimento tende a ser mais difícil.

trovérias na teoria, julgada por ser simplificada demais e generalista, ao tentar encaixar todos os tipos de corpos em apenas três categorias, ou a combinação das mesmas. "Isso (os biotipos) é apenas um rótulo para o estado da pessoa. Tem a ver com quem você é no momento. Só que, em uma vida inteira, o mesmo ser humano pode ter os três biótipos. Não é respaldado pela ciência que os biotipos sejam algo fisiológico", enfatiza o nutricionista Bruno Melo.

De acordo com ele, por ser baseado na observação do comportamento dos biotipos, a tese de Sheldon não considera fatores como genética, ambiente, estilo de vida pessoal e o estado de saúde, imprescindíveis em processos de emagrecimento ou ganho de massa muscular.

Mudança de hábitos

Entre os biotipos estipulado por Sheldon, o estudante de psicologia João Pedro Nobre, 20, seria encaixado entre os ectomorfos. Com um



João Pedro Nobre, 20 anos, estudante de psicologia

corpo mais magro, de baixa estatura e bastante facilidade em perder peso, ele relata como a mudança de hábitos e estilo de vida contribuíram para sua nova estética corporal. "Antes eu praticava muito esporte aeróbico e, com isso, perdia massa muscular muito rápido", conta. Para alcançar a estética corporal desejada, ele conta que algumas mudanças precisaram ser feitas. A primeira delas foi reduzir as atividades aeróbicas e intensificar treinos de musculação e uma dieta mais calórica.

O nutricionista Bruno Melo destaca, ainda, a importância de as pessoas buscarem acompanhamento profissional ao iniciarem o processo de emagrecimento ou ganho de massa corporal, reiterando a realização de exames médicos investigativos que permitam o acompanhamento do profissional na evolução adequada do paciente. "A jornada da pessoa em alcançar a estética desejada fica mais fácil quando ela procura ajuda de um profissional. Mas, para isso, é preciso ter coragem de mudar", reitera.