

Identifique seu tipo físico e saiba o que fazer para atingir seus objetivos

Seu corpo na medida

NÁDIA DE TONI

Comer bem e se exercitar é essencial à saúde, mas ninguém esconde que a força que move halteres também impulsiona o desejo de ter um corpo modelado e bonito. A questão é que, embora hábitos saudáveis sejam capazes de promover maravilhas, ninguém consegue o corpo de Gisele

Bündchen se tiver biotipo de Carla Perez.

Os seres humanos são divididos em três tipos físicos: ectomorfos, endomorfos e mesomorfos. Essa classificação, feita pelo médico americano William Sheldon nos anos 1940, ainda hoje diferencia cada biotipo pela estrutura músculo-esquelética e pela facilidade ou não de acumular gordura. Na prática, significa que a genética impõe limites aos sonhos de ter corpo de modelo.

Entretanto, é possível potencializar os efeitos do treino e da dieta explorando ao máximo as características de cada perfil.

Como fazer isso? O Vida Saudável recrutou quatro especialistas de Caxias do Sul para elaborar treinos e dietas específicos para cada biotipo e objetivo – que você lê nas páginas central e 6. As sugestões de exercícios aeróbicos são do treinador de corrida e maratonista Marialdo Rodrigues, especialista

em fisiologia do exercício. As orientações de musculação são do personal trainer Alexandre Silvestrin, especialista em musculação e fisiologia do exercício. As nutricionistas Cláudia Fogaça, especialista em nutrição esportiva e medicina do esporte e do exercício, e Vanessa Cavagnoli, especialista em nutrição esportiva e estética, contribuíram com dicas de alimentação.

nadia.detoni@pioneiro.com

ANTES DE TUDO

As informações que você lê nesta matéria devem servir como guia para seu treino e dieta, mas não podem ser encaradas como fórmulas prontas. Use-as para visualizar o caminho a seguir e os objetivos que pode alcançar.

▼ Tenha em mente que ninguém é totalmente ecto, endo ou mesomorfo, mas um desses biotipos é predominante. A partir da característica dominante, escolha a sua direção.

▼ Para todos os biotipos, e todos os níveis, aliar treinamento aeróbico com musculação é fundamental tanto para emagrecimento quanto para ganho e definição muscular. Um corpo com mais músculos gasta mais calorias para se manter, mesmo em repouso.

▼ Lembre-se de que a sua alimentação é responsável por, pelo menos, 70% a 75% de todo resultado do seu treinamento.

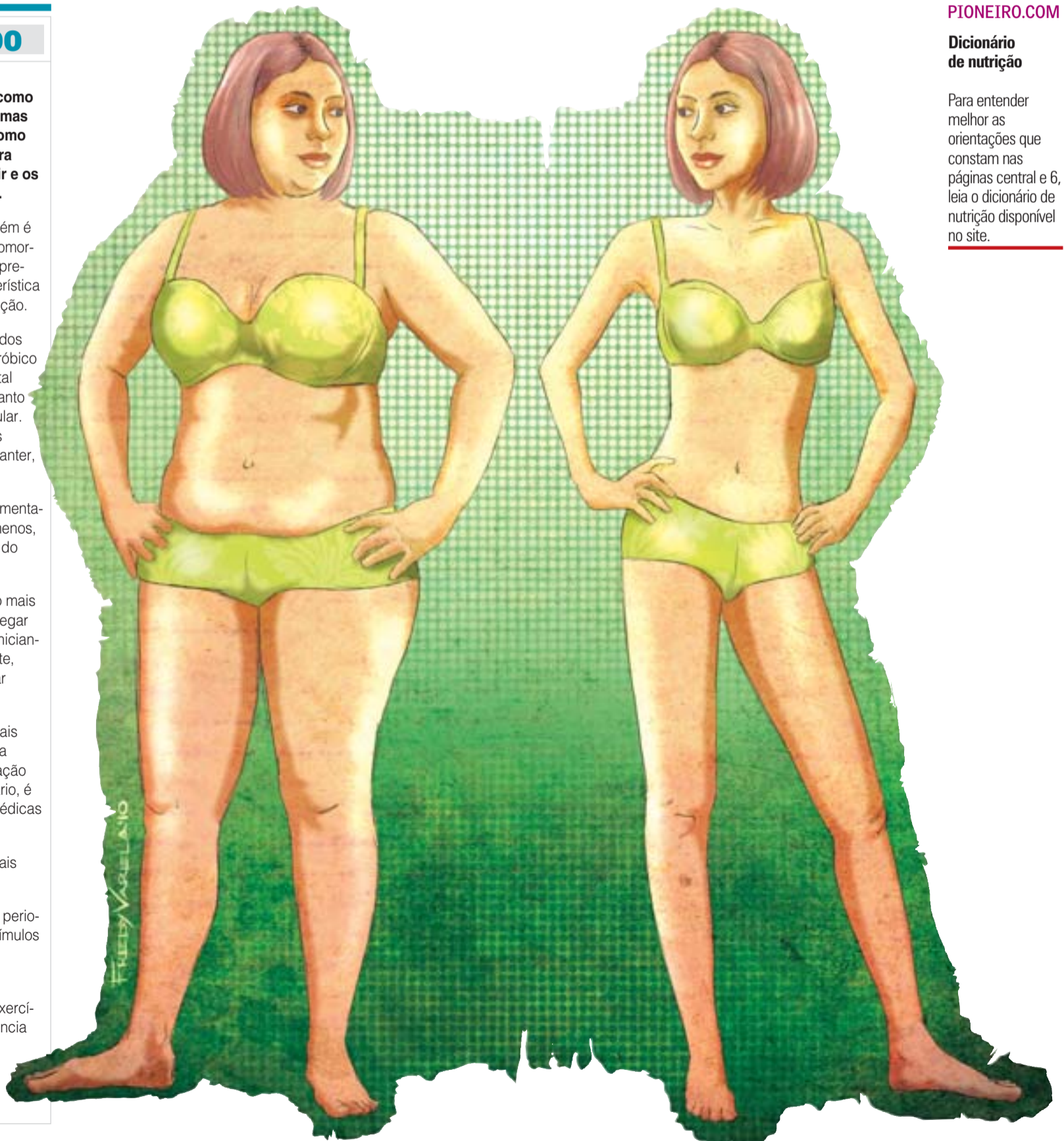
▼ Para chegar a um resultado mais satisfatório, não vale a pena pegar leve nos exercícios, salvo os iniciantes. O volume e, principalmente, a intensidade devem aumentar gradativamente.

▼ Busque ajuda de profissionais especializados para adequar a rotina de exercícios e alimentação à sua vida. Se você é sedentário, é importante fazer avaliações médicas e físicas antes de começar.

▼ Nunca omita dos profissionais seus problemas de saúde.

▼ Modifique o treino e a dieta periodicamente para dar novos estímulos ao organismo.

▼ Leve em conta a tendência genética. A mesma série de exercícios, feita com idêntica frequência e dedicação, terá resultados diferentes em duas pessoas, mesmo que tenham o mesmo tipo físico.



PIONEIRO.COM

Dicionário de nutrição

Para entender melhor as orientações que constam nas páginas central e 6, leia o dicionário de nutrição disponível no site.