



EJA

CANAL SEDUC-PI5



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

**REVISÃO DE
BIÓTIPOS E IMC**



CONTEÚDO:



DATA:

17.04.2020

REVISÃO DE BIOTIPOS E IMC

PROFA LAURYANNA DE QUEIROZ

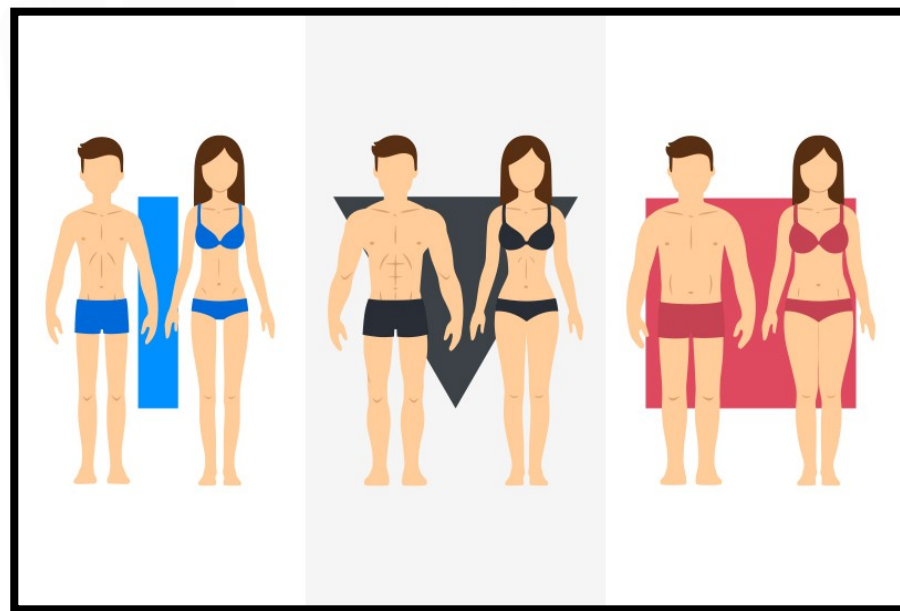
EJA VII

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

ROTEIRO DE AULA

- ❑ OBJETIVOS:
- ❑ CONHECER AS VARIAÇÕES ANATOMICAS CORPORAIS
- ❑ RECONHECER OS DIFERENTES BIOTIPOS
- ❑ DISCUTIR SOBRE CADA BIOTIPO
- ❑ RESSALTAR A IMPORTÂNCIA DA IDENTIFICAÇÃO DE CADA BIOTIPO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA E PARA COMPETIÇÕES ENTRE ATLETAS

Biotipo corporal: Você é endomorfo, mesomorfo ou ectomorfo? PESQUISE E DISCUTA EM SALA



Conceito de variação Anatômica e Normal

A simples observação de um grupamento humano evidencia de imediato diferenças morfológicas entre elementos que compõem o grupo. Estas diferenças morfológicas são denominadas variações anatômicas e podem apresentar-se externamente ou em qualquer dos sistemas do organismo, sem que isto traga prejuízo funcional para indivíduo.



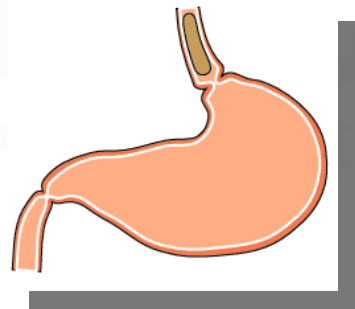
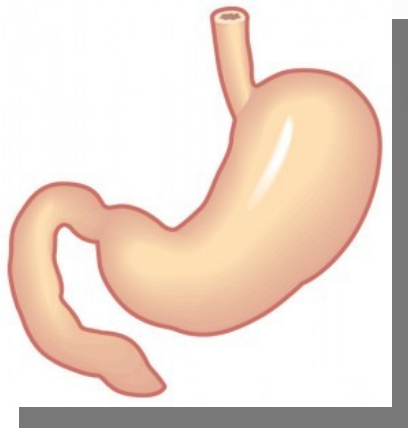


Algumas pessoas possuem uma dificuldade maior em ganhar massa muscular, se comparadas a outras que em poucas semanas já modificam significativamente suas medidas corporais.

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.

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.

Conhecer o biotipo pode ajudar a ter resultados mais satisfatórios no treino, porque cada um exige uma dieta e foco distintos.



*Ectomorfo*

TÍPICO MAGRO

METABOLISMO
ACELERADO

TEM DIFICULDADES
EM GANHAR PESO
E MÚSCULOS

ESTRUTURA ÓSSEA
ESTREITA

*Mesomorfo*

APARÊNCIA
NATURALMENTE
ATLÉTICA

METABOLISMO
INTERMEDIÁRIO

PERDE GORDURA E
GANHA MÚSCULOS
COM FACILIDADE

ESTRUTURA
ÓSSEA IDEAL

*Endomorfo*

GANHA PESO COM
QUALQUER DESLIZE

METABOLISMO
LENTO

ACUMULA GORDURA,
MAS TAMBÉM
GANHA MÚSCULOS
COM FACILIDADE

ESTRUTURA
ÓSSEA LARGA

- Endomorfos: modalidades de força como (arranco, arremesso, rugby, etc.)
- Ectomorfos: modalidades que necessitem de resistência cardiorrespiratória e leveza, (maratona, ginástica rítmica, nado sincronizado etc.)
- Mesomorfos: modalidades que necessitem de grande tônus muscular e gordura corporal baixa (argolas, fisiculturismo etc.).



ANDERSON SILVA
ALTURA: 1,87 M
PESO: 70 Kg



ALISTAIR OVEREEM
ALTURA: 1,95 M
PESO: 119Kg



BROCK LESNAR
ALTURA: 1,91 M
PESO: 120Kg

● Ectomorfo



● Mesomorfo



● Endomorfo



ATIVIDADE

Analise as seguintes características e assinale a resposta correta: "um indivíduo de corpo e membros finos; com um mínimo de gordura e músculos; ombros largos e descaídos; pescoço fino e comprido; rosto magro; queixo recuado e testa alta; tórax e abdómen estreitos e finos". A partir das descrições dadas, podemos classificar este indivíduo como:

- a) Endomorfo.
- b) Meso-endomorfo.
- c) Mesomorfo.
- d) Ectomorfo.



Analise as seguintes características e assinale a resposta correta: "um indivíduo de corpo e membros finos; com um mínimo de gordura e músculos; ombros largos e descaídos; pescoço fino e comprido; rosto magro; queixo recuado e testa alta; tórax e abdómen estreitos e finos". A partir das descrições dadas, podemos classificar este indivíduo como:

- a) Endomorfo.
- b) Meso-endomorfo.
- c) Mesomorfo.
- d) Ectomorfo.**

O QUE É? **IMC**

- O IMC é a sigla designada para o Índice de Massa Corporal.
- A ferramenta é usada para detectar casos de obesidade ou desnutrição.
- Validado pela Organização Mundial da Saúde, a OMS.
- Então, através do IMC a pessoa vai saber se ela está em seu peso ideal, abaixo ou acima dele.

ATIVIDADE PARA CASA

Pesquise:

- Qual limite da circunferência abdominal?
- Qual a relação entre a circunferência abdominal e as doenças cardiovasculares?

