

Disciplina Educação Física
Professor: Tadeu Alves
Turma 2001 (2º ano)

Ectomorfo: é naturalmente magro, com baixo percentual de gordura. Possui dificuldade em ganhar peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possui uma estrutura óssea estreita, ombros curtos, cintura fina e uma caixa torácica estreita.

Mesomorfo: facilmente pode ganhar e perder peso, quer seja massa muscular ou gordura. Possui estrutura óssea ideal, tem os ombros largos e a cintura estreita, além de uma caixa torácica larga.

Endomorfo: possui muita facilidade em ganhar peso. É naturalmente pesado, tem os ombros largos, caixa torácica e cintura largas. Apesar de ganhar peso com muita facilidade, normalmente o peso que ganha é mais gordura do que músculo, tendo sempre dificuldade para perdê-lo. Ainda mais dificuldade para perder gordura.

O **estrogênio** é um hormônio feminino, produzido a partir da adolescência, no período em que começam a aparecer os primeiros sinais sexuais secundários no corpo da mulher. Esse hormônio age na anatomia, nas células e no comportamento feminino e sua produção é contínua até a menopausa.

A **testosterona** é um hormônio produzido naturalmente pelo nosso organismo e é o principal hormônio ligado ao ganho de massa muscular e a diminuição da gordura corporal.

Ela ainda estimula o metabolismo que faz com que o corpo use a gordura acumulada como fonte de energia. De forma contrária, a deficiência desse hormônio está associado a perda de massa muscular, perda de força, acúmulo de gordura corporal, sintomas de cansaço, indisposição e perda do desejo sexual.

A quantidade de testosterona no corpo é um fator limitante para o ganho de massa muscular porque não é possível ganhar mais músculos se os níveis de testosterona não estão equilibrados. A testosterona apesar de ser um "hormônio masculino" é encontrado tanto em homens como em mulheres, ainda que a quantidade de testosterona no corpo das mulheres seja muito menor.

GH é o **hormônio do crescimento**. Ele existe em todas as pessoas normais e é produzido pela **glândula hipófise**, situada na base do crânio. É importante para o crescimento desde os primeiros anos de vida até o fechamento das cartilagens dos ossos (epífises), o que ocorre no final da **puberdade**, em geral, entre 15 e 20 anos de idade.