

Ângela Debatin



Foto: Sellari Local: Academia Roldan - SP

Fotos: arquivo pessoal



Achar Seu Esporte e Seguir em Frente: Receita para o Sucesso!

Para que um atleta consiga uma grande performance em sua modalidade é importante a genética, habilidade e dedicação, e principalmente descobrir a atividade com a qual se identifique... para ter aquela motivação! Alguns descobrem rápido, outros vão tentando vários esportes até encontrar aquele em que se encaixa melhor! No caso de Ângela Debatin foi assim, desde pequena muito dinâmica e com uma vontade enorme de praticar esportes, foi fazendo várias modalidades. Aos 5 anos gostava de jogar tênis no paredão de casa! A raquete foi dada por uma tia que morava nos EUA com o intuito de incentivar a sobrinha a praticar algum esporte. Nunca mais largou o tênis que até hoje é uma de suas diversões entre as inúmeras atividades que pratica, como o motocross, o tiro ao alvo... Mas a descoberta do verdadeiro potencial que tinha veio do esporte com pesos, no qual já conquistou inúmeros títulos importantes, sendo a única fisiculturista brasileira, até então, a participar do importante campeonato Miss Olympia. Conheça um pouco mais da brasileira radicada nos EUA que leva nossa bandeira aos principais palcos de musculação do mundo.

Ângela Debatin nasceu em 05 de setembro de 1968, no bairro da Vila Mariana em São Paulo, é a caçula de três irmãos de uma família bem estruturada e preocupada com a saúde e o bem estar. Apesar de ter educação física no colégio Anglo Latino onde estudava aos 7 anos, sua mãe, percebendo que faltava algo para a agitada menina, colocou-a para fazer ginástica rítmica no complexo de esportes do Ibirapuera. “O Centro Esportivo do Ibirapuera foi um lugar muito importante pra mim na questão de desenvolver

o lado do esporte; na escola eu tinha educação física, mas a maior parte do treino era de voley, e como sou baixinha, eu nunca gostava de participar, além de que sempre gostei de atividades mais dinâmicas”, conta Ângela.

Ângela passou toda a adolescência praticando vários esportes, mas sem intenção de competir em nenhum deles. Em 1993, aos 18 anos, após acabar o colégio, ficou 6 meses nos EUA com a tia, mas não pensava em morar lá definitivamente. Voltou ao Brasil e sentiu vontade de praticar um esporte de academia e através do irmão conheceu a academia Rhodes do campeão de Básico Thamer Chaim. “Nessa academia era tudo muito sério, só musculação, você chega, treina e vai embora, não podia ficar conversando durante o treino, não podia ter música alta...” relembra Ângela.

Nesse período Ângela se interessava profissionalmente por moda, gostava de lidar com manequim, vitrines... e então começou a trabalhar em lojas de shopping. Na academia o contato com atletas foi aumentando seu interesse em participar de competições. Como gostava de praticar corrida, um amigo indicou o Duetlon. “Fiquei interessada porque apesar de saber nadar essa não era a minha melhor parte, e acabou não acontecendo...” diz Ângela.

A DESCOBERTA DO ESPORTE

Na academia Ângela conheceu um amigo que mais tarde se tornaria seu namorado e que a incentivou no esporte com pesos, foi ele que lhe ensinou os primeiros passos com o peso, a pegada na barra, a velocidade do movimento...



1) Ângela praticando tiro ao alvo, 2) competindo ainda no Brasil, 3) motociclismo - esporte e lazer 4) em Orlando - EUA, e 5) com a empresária e promotora de eventos, Jan Tana.

Ângela começou a ter mais contato com fisiculturistas e foi através do namorado que viu as primeiras revistas de musculação "Flex" e "Muscle & Fitness" em 1995... "Eu vi Kim Chizevsky, Laura Creavalle, Sharon Bruneau, Vickie Gates, Lenda Murray, falei meu Deus, o que é isso, isso existe? Vi aquela mulherada forte e uma que me chamou muita atenção foi Sue Price, era baixinha, pequeninha, mas tinha um físico lindo, uma perna enorme... me identifiquei muito com o físico dela!" conta Ângela.

No começo, sob a influência dos atletas da academia Rhodes, treinava muito pesado e começou a visualizar mais a competição de Básicos, pegava dicas nas revistas importadas... seu namorado também a orientava: "Você precisa parar de comer porção de passarinho, senão você não vai levantar nada!"

Ainda não havia encontrado a sua verdadeira vocação, no Básico competiu apenas em dois campeonatos, e, em 1995, já estava preparada para o Estreantes de musculação. Sem muita noção de como fazer dieta, pediu ajuda a alguns fisiculturistas da época e entrou sem pretensão nenhuma, ficando em segundo lugar. Ainda em 1995, no campeonato Paulista também ficou em segundo lugar. Em 1996 já com mais experiência ganhou o Paulista, e em 1997 o Paulista e o Brasileiro.

Em 1998 foi representar o Brasil no Ibero-Americano Championship (Guatemala) ficando em terceiro lugar. Em 1999 se profissionalizou e ganhou o Pro Card, indo competir logo em seguida no campeonato Jan Tana Classic nos EUA. Pelo fato das competições profissionais serem apenas naquele país, ela decidiu morar definitivamente em Orlando, competindo e trabalhando como personal. A primeira classificação para o Ms.Olympia veio em 2001 no campeonato Ms. International, no qual ficou em terceiro lugar. O primeiro título veio em 2002 no campeonato South West (Dallas). Ângela ganhou o primeiro lugar na categoria leve, se classificando para o Ms. Olympia 2002. O segundo título que a classificou novamente para o Ms. Olympia foi conquistado em 2003 quando ganhou o primeiro lugar na categoria leve no campeonato Jan Tana Classic. Estas são só as principais competições da atleta. Seu vasto currículo apresenta grandes resultados. (veja todos os títulos no site www.angeladebatin.com).

"Como estrangeira, no começo eles não dão muito crédito pra você. Realmente a dedicação, a disciplina e o amor pelo esporte foram essenciais para eu continuar a batalhar e conquistar meu espaço e respeito. É como

começar tudo de novo e independente do tempo que isso fosse me tomar, eu jamais desistí !

Em vários campeonatos em que minha condição física estava bem, eu sempre perdia para alguma americana. Mas isso nunca foi motivo de decepção. A humildade é também um fator muito importante para poder crescer profissionalmente. Sempre procurei buscar conselhos de pessoas que trabalham nesta área do esporte, como atletas e juízes, e saber onde eu deveria melhorar fisicamente".



Ângela competindo
no Miss Olympia 2004

Quando questionada até quando pretende competir, Ângela responde com belo sotaque americano: "Até quando der, rrsrs, você conhece a Beth Pariso, é uma atleta que tem 53 anos, ela possui um condicionamento físico de dar inveja a qualquer mulher de 20 ou 30 anos! Ela já é avó e compete, o lado positivo do fisiculturismo é que por ser diferente de outros esportes, ele não te dá um prazo de validade! Por exemplo, se eu tivesse levado minha carreira profissional pro tênis ou a ginástica olímpica, agora com 42 anos, com certeza, eu já teria encerrado. Por isso, o fisiculturismo nos dá essa vantagem. Conseguimos alcançar uma maturidade muscular e continuar competindo por mais tempo. Sinto que estou com uma qualidade muscular satisfatória para a minha idade e sim, vou competir até quando o meu corpo permitir! No momento, estou fazendo Kickboxing e treinando com profissionais da área do MMA. Gosto de desafios e de levar o meu corpo para o próximo estágio!

Não acredito que vou parar totalmente, mas vou continuar no ramo de esporte e de saúde que é o que gosto, e de ajudar as pessoas, não só pra competir. O fisiculturismo me abriu um campo muito grande pra trabalhar com outras pessoas, com crianças, com gente obesa, então eu gosto de lidar com o público e ajudar, nessa parte de nutrição, esporte... pra levar informação e tirar o preconceito que ainda existe no fisiculturismo. Eu me sinto no dever de mostrar pras pessoas que você pode sim ter uma condição física boa e saudável sempre. Aos 42 anos de idade eu nunca tive nenhum problema de saúde e quero competir ainda muito mais."

A última competição de Ângela foi em 2008 (IFBB Atlantic City Pro). Pretende retornar a competir em 2012.

No momento, está trabalhando na representação de suplementos, especialmente o pre workout drink chamado Insane Pump. "O melhor e o mais eficiente que já tomei na minha vida! Dou crédito da minha condição física a esse produto!" (www.insanesupplements.com)."

Para contatar Angela: angeladebatin@aol.com