

Dica

da semana

É sempre bom saber.

Tiragem 3.030.591 exemplares

Directora: Madalena Bettencourt e Silveira
Quinta-Feira, 13 de Agosto 2009 • Edição nº 390 - Ano VIII • Distribuição Gratuita



Celulite: uma "inimiga" tipicamente feminina

Vulgarmente conhecida por dar à pele das coxas, das nádegas e do abdómen um aspecto tipo casca de laranja, a celulite ganha uma especial importância neste altura do ano. Saiba que mais do que uma herança genética, a celulite resulta de uma série de comportamentos errados, que ao serem alterados serão os seus maiores aliados na luta contra esta "inimiga" tipicamente feminina. ■ >> pág 7

Desporto

Rui Silva e Nelson Évora no Campeonato do Mundo de Atletismo em Berlim >> pág 9

DICA MÓVEL

as novidades!
Ganha a tua nova identidade >> pág 12

passatempo Viagens

>> pág 13



Entrevista Simão Morgado

"A natação é a minha vida" >> pág 11



AQUI

A QUALIDADE É BARATA!

Entrevista

Simão Morgado

Recordista nacional de 50 e 100 metros mariposa, Simão Morgado quer continuar a melhorar as suas marcas, depois dos Campeonatos do Mundo de Natação, que se realizaram em Roma.

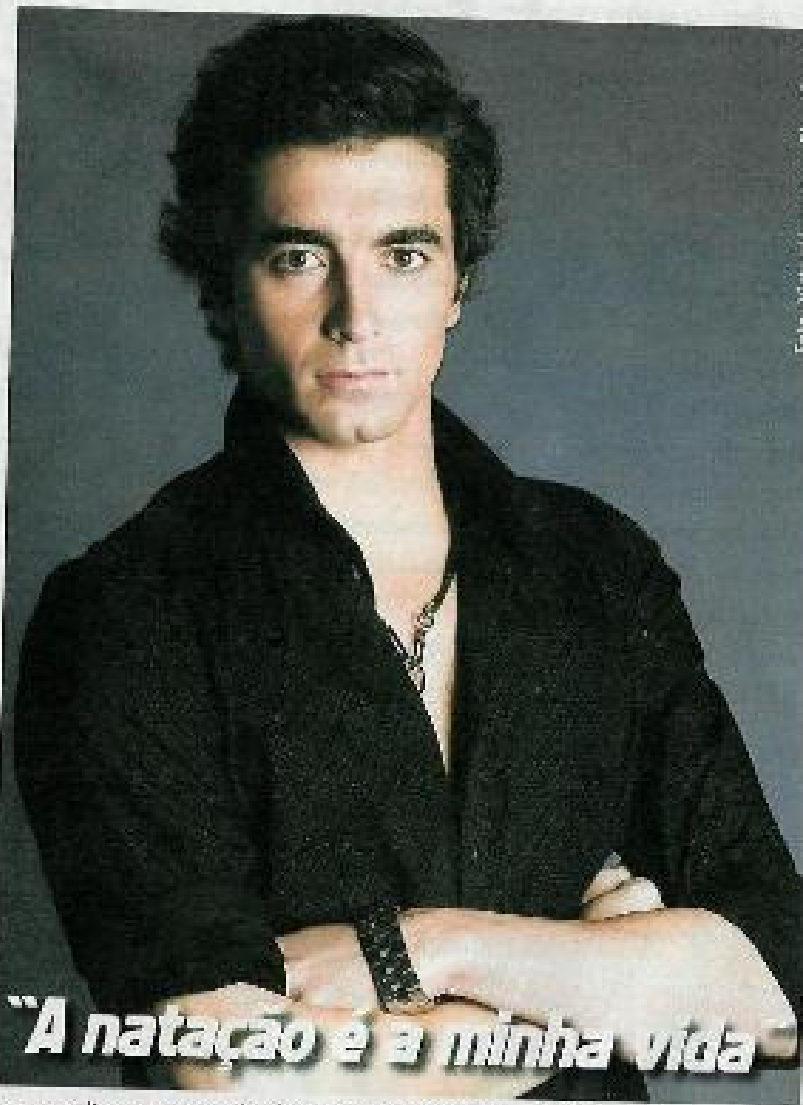


Foto: Victor Hugo para Glom Sports

"A natação é a minha vida"

Dica da Semana – Depois dos Campeonatos do Mundo de Natação, quais são os seus projectos para este ano?

Simão Morgado – Esta presente época desportiva terminou com os Campeonatos do Mundo, sendo que a nova época tem início em Setembro na qual irei competir no Europeu Absoluto, onde lutarei por um lugar na final.

DS – Entre os projectos futuros gostaria de participar nos Jogos Olímpicos de Londres em 2012?

SM – Não descarto essa possibilidade. Está na minha cabeça tentar participar pela quarta vez nos Jogos Olímpicos. Até lá ainda faltam três anos, mas atendendo à minha constante evolução e às marcas que tenho alcançado, neste momento, acredito que chegarei lá.

DS – O que é que o motiva a tentar chegar mais longe e a bater sistematicamente o recorde nacional?

SM – A minha motivação é a vontade de chegar sempre mais longe e o facto de ter a noção de que não

DS – Como é que se prepara para uma grande competição?

SM – A preparação para uma grande competição começa vários meses antes. No meu caso, que sou atleta de distâncias mais curtas, 50 e 100 metros mariposa, começa com um grande componente de trabalho de musculação e um volume considerável de metros no treino de natação. Com a aproximação da competição, o volume de treino de água vai diminuindo, mas aumentando a intensidade, de forma a treinar velocidades de prova. O treino de ginásio também aumenta a sua intensidade, mas com exercícios específicos para mariposa.

"A minha motivação é a vontade de chegar sempre mais longe e o facto de ter a noção de que não há limites."

DS – Que tipo de cuidados tem de ter com a alimentação?

SM – Os cuidados que tenho dependem da altura específica, se for uma altura de treino intenso consumo bastantes hidratos de carbono e proteínas, mas se for uma altura de competição opto por menos proteínas e mais hidratos de carbono. Tenho sempre algum cuidado com as gorduras que consumo, não por querer ganhar peso, mas sim por questões de saúde. Felizmente não tenho de fazer dietas de consumo restrito de calorias.

DS – O facto de ser atleta de alta competição implica muitas limitações?

SM – Os nadadores não são atletas profissionais, embora todos tenhamos uma atitude profissional. É natural que o nosso dia-a-dia seja diferente do de um estudante normal ou de um profissional de serviços. É uma modalidade que obriga a um treino constante, rotinado, desca- tante física e psicologicamente, que nos faz abdicar de outras actividades mais lúdicas, embora, nas alturas ociosas, a recreação é importante.

tempo livre gosto de frequentar bons restaurantes, ir ao cinema e à praia.

DS – Considera que em Portugal existem as condições adequadas para praticar natação de alta competição?

SM – É um facto que em Portugal

facilitem a vida àqueles que querem estudar e praticar desporto ao mais alto nível.

DS – Qual é a sua opinião sobre o fenómeno do nadador Michael Phelps, vencedor de oito medalhas de Ouro nos Jogos Olímpicos de Pequim?

marcas que tenho alcançado, neste momento, acredito que chegarei lá.

DS – O que é que o motiva a tentar chegar mais longe e a bater sistematicamente o recorde nacional?

SM – A minha motivação é a vontade de chegar sempre mais longe e o facto de ter a noção de que não há limites e também o defeito ou a virtude que tenho de nunca estar completamente satisfeito.

DS – Para si, o que é a natação?

SM – A natação é a minha vida, é aquilo que sei fazer melhor, é o meu cartão de visita para a sociedade, é o que me faz ter orgulho na minha pessoa, que me enche o peito e a alma quando tudo sai quase na perfeição.

“A minha motivação é a vontade de chegar sempre mais longe e o facto de ter a noção de que não há limites.”

DS – Como é que é um dia de treinos de um nadador de alta competição?

SM – Um nadador de alta competição começa o dia bastante cedo, pois o primeiro treino é feito às 6h30m da manhã e durante duas horas. Depois, dependendo dos atletas, vem o período de aulas e por volta das 17 horas o segundo treino do dia, com uma hora de ginásio primeiro e duas horas de água depois.

mos uma atitude profissional. É natural que o nosso dia-a-dia seja diferente do de um estudante normal ou de um profissional de serviços. É uma modalidade que obriga a um treino constante, rotinado, desgastante física e psicologicamente, que nos faz abdicar de outras actividades mais lúdicas, embora, nas alturas certas, o prazer de alcançar um objectivo importante valha todo o sacrifício.

DS – O que é que costuma fazer nos seus tempos livres?

SM – Estou a terminar o curso de Engenharia Civil. Pode parecer estranho, mas é quase um *hobbie*, pois a natação sempre ocupou o principal lugar na minha vida. Também faço *surf* com regularidade e gosto de, quando posso, viajar, principalmente para a Ásia. Nos

tempos livres gosto de frequentar bons restaurantes, ir ao cinema e à praia.

DS – Considera que em Portugal existem as condições adequadas para praticar natação de alta competição?

SM – É um facto que em Portugal ainda não temos condições de excelência, comparativamente com as grandes potências da modalidade, mas ao longo dos últimos anos tenho assistido a grandes mudanças e posso afirmar que já não é, por exemplo, por falta de instalações que ainda não temos atletas de topo mundial. Na minha opinião faz falta um plano de pós-carreira desportiva para atletas de alta competição e uma conjugação entre entidades desportivas e académicas, que

facilitem a vida àqueles que querem estudar e praticar desporto ao mais alto nível.

DS – Qual é a sua opinião sobre o fenómeno do nadador Michael Phelps, vencedor de oito medalhas de Ouro nos Jogos Olímpicos de Pequim?

SM – É um atleta fora de série. O resultado da sua excelência resume-se a vários factores, tais como uma constituição física favorável, um treinador competente e 100 por cento dedicado a ele, o facto de sempre ter tido o melhor apoio possível para progredir na carreira, mas principalmente uma força de vontade e um espírito de sacrifício para procurar sempre melhorar as suas marcas, quer em treino quer em competição. ■ **N.C.**



Foto: Arquivo EUSA

Aos 30 anos de idade, Simão Morgado é um dos nadadores portugueses de maior notoriedade. Conhecido por ter batido diversas vezes os seus próprios recordes nacionais absolutos dos 50 e 100 metros no estilo de mariposa, o nadador do Clube de Natação da Amadora era uma das esperanças lusas para os Campeonatos do Mundo de Natação, que decorreram em Roma, entre 26 de Julho e 2 de Agosto. Sobretudo depois de ter conseguido bater de novo o recorde nacional absoluto dos 50 metros mariposa, no Campeonato Nacional de Seniores e Juniores,

em Lisboa, com a marca de 24,03 segundos. No entanto, em Roma não foi além do 49.^o lugar ao fazer 24,15 segundos, ficando atrás do também português Diogo Carvalho, com 24,13 segundos. Simão Morgado começou a nadar aos seis anos de idade e estreou-se nas competições de natação aos 10 anos. A opção pelo estilo de mariposa surgiu naturalmente, por ser o estilo em que começou a ter melhores resultados. Em 2004, nos Campeonatos da Europa de Piscina Longa, em Barcelona, qualificou-se para a final dos 100 metros mariposa

e ficou em 6.^o lugar e em 2006, em Budapeste, chegou a ocupar o 9.^o lugar no *ranking* europeu e o 19.^o no *ranking* mundial dos 50 metros mariposa. Participou nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000 (30.^o lugar), de Atenas em 2004 (24.^o lugar) e de Pequim em 2008 (33.^o lugar), onde conseguiu o terceiro lugar na prova de testes antes das olimpíadas, mas em competição não chegou a atingir uma marca suficiente para o apuramento para as meias-finais, apesar de ter batido o recorde português dos 100 metros mariposa na capital chinesa. ■