

## Do Acre ao topo: a história do fisiculturista Ramon Dino



Reprodução/Instagram

### MR. OLYMPIA

## Ramon Dino supera fiado e conquista o mundo em Las Vegas

Aos 30 anos, acreano que treina e reside em São Caetano tornou-se campeão do principal torneio de fisiculturismo do planeta. Para alcançar o sonho, teve de postergar pagamentos para manter dieta no início da carreira, em Rio Branco. **Esportes 6**

**META.** Dino quer manter topo por cinco anos

## Do Acre ao topo: a história do fisiculturista Ramon Dino

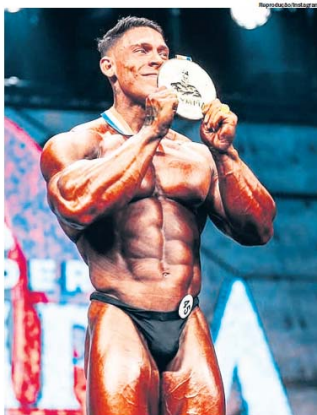
Campeão mundial, que treina em S.Caetano, fez fiado para manter dieta no início da carreira

**RYAN LEME**  
Especial para o Diário  
ryanleme@dgabc.com.br

Aos 30 anos, Ramon Queiroz, o Ramon Dino, alcançou um feito inédito: se tornou o primeiro brasileiro campeão da categoria Classic Physique do Mr. Olympia, o principal torneio do fisiculturismo mundial. A conquista, há pouco mais de uma semana, em Las Vegas, cortou uma trajetória que começou longe dos grandes centros esportivos ou até mesmo de São Caetano, onde o atleta vive e treina, mas sim na periferia de Rio Branco, no Acre.

Filho de Lucivânia Rocha e Hamilton Queiroz, Ramon cresceu em uma área simples de igarapé na capital acreana, onde a casa da família, que contava também com os irmãos Radamés e Ramsés, alagava nas épocas de chuva. O atleta conheceu a musculação na adolescência, mas precisou interromper os treinamentos por falta de condições para arcar com as mensalidades.

"No começo, era difícil. Eu precisava pegar arroz e ovo fiado para seguir a die-



**ESTRELA.** Brasileiro Ramon Dino foi destaque na disputa em Las Vegas

ta. Inclusive, preciso voltar para pagar minha dívida", brinca o atleta.

Sem recursos para pagar academia, o jovem passou

a treinar em praças públicas da cidade e foi descoberto pelo ex-fisiculturista Márcio Garcia, que o levou para competir pela primei-

petições internacionais.

Em sua primeira participação no Mr. Olympia, em 2021, ficou no surpreendente quinto lugar. Nas duas edições seguintes, foi vice-campeão, atrás do canadense Chris Burnstead, conhecido como CBum, o maior campeão do torneio, com seis títulos.

Já em 2024, com expectativas maiores, Dino suou em sua apresentação, o que prejudicou a avaliação dos juízes e o deixou apenas com o quarto lugar. Após o fato, ele reformulou sua equipe e passou a trabalhar com o técnico Fabrício Pacholok. A nova preparação, que o deixou afastado de qualquer outra competição, culminou na vitória histórica em 2025. "Não existe segredo, o ponto principal foi a constância e a união da equipe. Isso, sim, fez a diferença", afirmou o fisiculturista.

O campeão ainda busca assimilar a façanha. "É difícil acreditar. Fiquei desapontado com o desempenho ruim que tive em 2024 (no Mr. Olympia). Tudo isso me afetou psicologicamente, mas conseguimos nos concentrar totalmente durante a preparação, no fim deu tudo certo", destacou o atleta do Grande ABC.

O acreano, que agora representa São Caetano, já traça planos. Segundo ele, a meta é manter o título mundial por mais cinco anos, antes de mudar de categoria e pensar no pós-carreira.

