

# Nicholas Santos, medalhado em Gwangju, tem apoio de nutricionista descendente de portugueses

PORTO, PORTUGAL, August 15, 2019 /EINPresswire.com/ -- Em mais um capítulo vitorioso do desporto do Brasil, Nicholas Santos reescreveu seu nome na história da natação ao conquistar a medalha de bronze nos 50 metros mariposa, no Campeonato Mundial de Desportos Aquáticos, em Gwangju, Coreia do Sul, na madrugada do dia 22 de julho.

Aos 39 anos, Nicholas garantiu sua 13ª medalha em campeonatos mundiais\*, terceira consecutiva, que somadas as três em Jogos Pan-Americanos, o atual recorde mundial dos 50 metros borboleta – em piscina curta (25 metros), o recorde sul-americano dos 50m mariposa – em piscina longa (50 metros), e dezenas de títulos nacionais, marcam a vitoriosa trajetória de um nadador exemplar dentro e fora da água.



Imagem: Satiro Sodre

“Estou muito satisfeito. Com 39 anos, fazendo história na natação. A realidade é que sou bem focado no que eu faço, não só com a natação. Acho que o segredo está aí, ficar bem focado. Diferença de idade para outros atletas chega a mais de 15 anos e uso isso a meu favor”.

Nascido em Ribeirão Preto, o atleta do Unisanta não se intimida por ser o atleta mais velho a conquistar medalhas no Mundial de natação e segue com metas importantes, como a participação nos Jogos Olímpicos e para isso, se prepara com uma equipa de profissionais.

Disciplinado com sua carreira, o nadador conta com auxílio de profissionais em diversas áreas. Na parte nutricional, Nicholas conta com a experiência de Marcella Amar, desde 2010, período em que ainda treinava nos Estados Unidos, e segue à risca as suas orientações.

“Eu, na realidade, sempre gostei de me alimentar bem, e a doutora Marcella me ajudou demais na organização da rotina: alimentação, seleção e horário ideal para comer ou beber algo. Sem dúvida, no meu caso, o trabalho é pensando na recuperação e manutenção do peso na faixa de 87 a 89 quilos, mas isso varia com a fase de treino”.

Ex-atleta de natação, com presença em campeonatos mundiais e Jogos Pan-Americanos, Marcella Amar faz parte da equipa de profissionais renomados que compõe a equipa multidisciplinar que trabalha com Nicholas há quase 10 anos.

– Trabalhamos muito em função de algumas alergias alimentares que o Nicholas tem.

Antigamente perdia muitos treinos em função de sinusite, baixa de imunidade e hoje este aspecto está bem mais controlado. Prestamos muita atenção ao ideal dele com relação ao peso, % de gordura, ressaltou Marcella.

“A alimentação muda de acordo com o período de treinamento (base/específico) e em função do local que ele se encontra também (em casa ou treinando/competindo fora). Para ele, o processo de recuperação é tudo, até pela idade. Minha função é trabalhar junto com a equipa técnica para que eu possa ir ajustando a suplementação e dieta às demandas do treino”, destacou a nutricionista.

No período que antecede as competições, Nicholas intensifica seus cuidados nutricionais e segue dieta especial que regula a quantidade de alimentos ingeridos e zera a ingestão de frituras, açúcar de cana, leite e glúten.

“Alguns desses alimentos causam inflamação crônica e nós cortamos da dieta. Sem dúvidas, o staff de um atleta tem grande importância, seja no auxílio da alimentação, recuperação, preparação física. Tudo tem que estar alinhado com o programa de treino dentro d’água”, ressaltou Nicholas.

Com idade superior a maioria de seus adversários diretos, Nicholas segue baixando seus tempos em torneios internacionais em toda a temporada.

“A prova que eu tenho em mente para treinar é o 50m livres. O desafio é tentar coisas novas. Acho que os 50m livre são mais fáceis de treinar. É um treino parecido, mas tenho que treinar só crawl”.

Além do bronze da Coreia, este ano o atleta venceu as três etapas dos 50m mariposa no Champions Swim Series, competição em formato especial, que reúne os melhores atletas do mundo, um dos motivos que fez merecer o convite da Federação Internacional de Natação (FINA) para competir na Coreia do Sul.

“O Swim Series é uma competição internacional de altíssimo nível, somente entre atletas convidados, que fazem parte do grupo de medalhistas olímpicos, campeões e recordistas mundiais, ou estão entre os “top3” do mundo”.

Curtindo o bom momento, Nicholas em breve retomará a rotina de treinos, visando novos desafios e metas.

“É difícil planejar mais dois anos, mas seria interessante encerrar a carreira 20 anos depois no mesmo lugar onde as coisas começaram. Mas, tem muita coisa ainda. Ano que vem ainda tem piscina curta e esse ano tenho etapas da copa do mundo para nadar”, concluiu Nicholas.

#### \* Conquistas de Nicholas

##### Campeonatos Mundiais:

Prata – Kazan 2015 – 50 m borboleta

Prata – Budapeste 2017 – 50 m borboleta

Bronze – Gwangju 2019 – 50 m borboleta

##### Campeonatos Mundiais – Piscina Curta:

Ouro – Istambul 2012 – 50 m borboleta

Ouro – Doha 2014 – 4×50 m medley

Ouro – Doha 2014 – 4×50 m medley misto

Ouro – Hangzhou 2018 – 50 m borboleta

Prata – Indianapolis 2004 – 4×100 m livre

Prata – Doha 2014 – 50 m borboleta

Prata – Windsor 2016 – 4×50 m medley misto

Bronze – Indianapolis 2004 – 50 m livre

Bronze – Dubai 2010 – 4×100 m livre  
Bronze – Hangzhou 2018 – 4×50 m medley  
Jogos Pan-Americanos:  
Ouro – Rio 2007 – 4×100 m livre  
Ouro – Guadalajara 2011 – 4×100 m livre  
Prata – Rio 2007 – 50 m livre

### Sobre Marcella Amar

Como atleta foram 17 anos na seleção brasileira de natação com participações em campeonatos mundiais de piscina longa e curta, jogos pan americanos, universíadas, taças do mundo, copas latinas, sulamericanos, obteve índice para campeonato nacional universitario Americano NCAA Divisão I. Mais de 50 recordes brasileiros e 30 brasileiros (absolutos e de categoria) batidos, campeã Junior EUA. Em 2003 recebeu a medalha de mérito desportivo pelo governo brasileiro. De descendência portuguesa por parte de pai, formada em Nutrição e Psicologia pela Universidade do Tennessee, EUA.

Créditos da foto: CBDA Facebook @satirosodre

Joaquim Sousa  
Chlorus  
+351 913480160  
[email us here](#)  
Visit us on social media:  
[Facebook](#)

---

This press release can be viewed online at: <http://www.einpresswire.com>

Disclaimer: If you have any questions regarding information in this press release please contact the company listed in the press release. Please do not contact EIN Presswire. We will be unable to assist you with your inquiry. EIN Presswire disclaims any content contained in these releases. © 1995-2019 IPD Group, Inc. All Right Reserved.