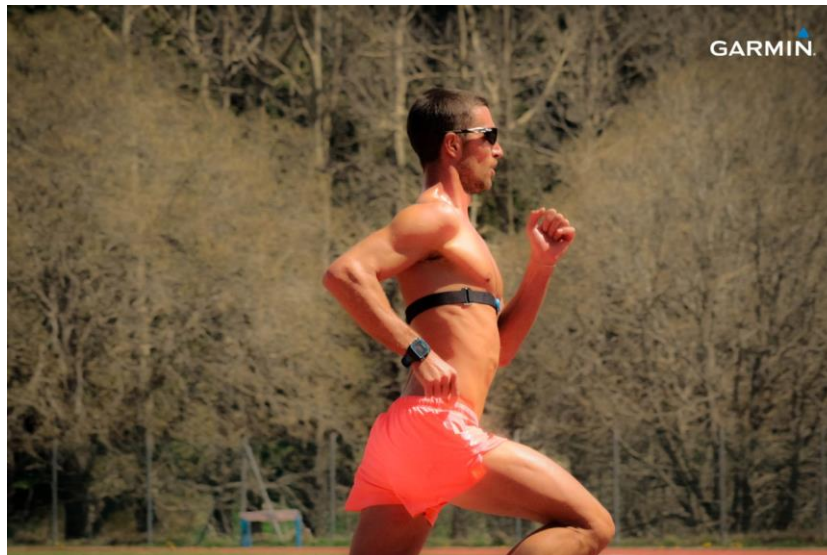


## Entrevista ao triatleta João Pereira “Representar Portugal nos Olímpicos é algo que me enche de orgulho e motivação”



- O Triatlo nacional tem um representante de luxo: chama-se João Pereira, está a caminho do Rio de Janeiro para representar o país nos Olímpicos e conta com o patrocínio da Garmin.
- Os equipamentos da Garmin ajudam o triatleta a otimizar o treino nas três modalidades que constituem o Triato, a natação, corrida e bicicleta, para chegar mais longe.

Lisboa, 4 de julho de 2016- A **Garmin**, líder mundial de soluções de navegação por satélite, acompanha de perto jovens promessas do desporto nacional, dando-lhes acesso a equipamentos que permitem não só registar, analisar e otimizar os seus treinos, como também ultrapassar de uma forma mais rápida e eficiente as suas metas desportivas e limites pessoais.

É o caso do triatleta **João Pereira**. A pouco tempo de se estrear na grande competição a ocorrer no Rio de Janeiro, o atleta do Sport Lisboa e Benfica é não só um dos maiores nomes do Triatlo nacional, como também a nível internacional. João Pereira foi o 5º classificado do Campeonato do Mundo World Triathlon Series, graças a excelentes resultados nas oito etapas do Circuito, com destaque para o 2º lugar em Chicago ou o 3º lugar conquistado em Londres. Em 2015 terminou o ano como 8º melhor atleta do ranking mundial, depois de vencer a etapa da Taça do Mundo de Triatlo, de Alanya, Turquia, e do 8º lugar nos Jogos Europeus 2015, que se realizaram em Baku, Azerbaijão.

A chave para o sucesso? Aliados à extrema dedicação e empenho diário, os equipamentos da Garmin ajudam o atleta a tirar o máximo de rendimento de cada treino nas três modalidades que pratica, mas a grande mensagem para quem quer começar um atividade é simples: “Treinar, lutar, procurar ser sempre melhor e nunca desistir.”

**Como surgiu o triatlo na sua vida?**

O triatlo surgiu na minha vida quase por acaso. Andava no secundário e o meu professor de educação física achou que eu podia ter jeito para um desporto como o triatlo, pois sem qualquer treino conseguia muito bons tempos em corrida. Sugeriu que eu conhecesse um pouco mais a modalidade e eu aceitei o desafio.

**O que é que um atleta sente quando é selecionado para representar Portugal nos Jogos no Rio de Janeiro?**

Para a grande maioria das modalidades é nos Jogos Olímpicos que se disputa a prova mais importante a nível mundial, por isso creio que todos os atletas sonham um dia poder representar o seu país nos Jogos Olímpicos. Poder estar presente, alinhar à partida num evento desses e representar o meu país ao mais alto nível é algo que me enche de orgulho e motivação.

**Como correu a prova do Campeonato da Europa de triatlo em Lisboa?**

Tive a infelicidade de não conseguir sair bem posicionado da água e isso condicionou-me o resto da prova. O segmento de ciclismo não correu como esperado e não conseguimos alcançar o grupo líder, no entanto realizei um excelente segmento de corrida e obtive muito boas sensações em prova, o que é muito positivo.

Foi um dia muito bom, o público foi fantástico e a organização da prova estava excelente.

**Quais os equipamentos tecnológicos que utiliza para treinar e de que forma a utilização destes equipamentos o ajudam?**

Uso o **Forerunner 920xt** da Garmin para o meu treino diário, é-me indispensável para conseguir tirar o máximo de rendimento do meu treino nas 3 modalidades que pratico. Após o treino avalio os resultados e procuro melhorar as minhas metas. No dia-a-dia uso o **Fenix3 HR** da Garmin que monitoriza toda a minha atividade, independentemente de estar ou não a praticar desporto.

Ambos os relógios são muito completos para monitorizar todo o meu treino. Graças a eles consigo treinar sempre na Zona que me convém tirando o máximo rendimento do treino. Ao monitorizar em tempo-real as minhas pulsações por minuto consigo manter-me dentro da Zona pretendida, da programação de treino, da análise da cadência da passada e o do balanço/força que dou a cada perna. Com o relatório final do meu treino, que posso ver na aplicação, posso comparar os resultados registados com os de treinos anteriores.

Por vezes, dependendo do tipo de treino de natação, não uso o relógio, uso só a banda **HRM-Tri** ou a **HRM-Swim** da Garmin que me permite gravar o treino e consultá-lo posteriormente tanto no relógio como na aplicação.

No ciclismo é-me útil para conseguir conciliar as zonas de frequência cardíaca com a potência da pedalada, e visualizar toda a informação necessária no **Edge 1000** ou no **Varia Vision**. Com o **Varia Vision** consigo consultar essa informação sem ter que retirar os olhos da estrada, o que torna o meu treino muito mais seguro, correndo muito menos riscos na estrada.

**Quais as métricas que considera mais importantes para avaliar o treino?**

Os batimentos por minuto são muito importantes para conseguir manter-me sempre dentro da zona pretendida, da velocidade por quilómetro/hora, da análise da cadência da passada e do balanço/força que dou a cada perna.

**Os portugueses preocupam-se cada vez mais com a prática de exercício físico e com uma alimentação saudável. Qual o plano de alimentação que segue?**

Tenho bastante cuidado com a minha alimentação, faço sempre refeições equilibradas e sem excessos. Sobretudo as minhas refeições são ricas em hidrato de carbono e proteínas, procuro consumir sempre gorduras saudáveis e comer os alimentos o mais próximos possível do seu estado natural, evitando comida processada e com excesso de açúcar.

Tenho também especial atenção à suplementação de modo a conseguir fazer uma recuperação muscular mais rápida e eficaz. A alimentação e a suplementação de um atleta é algo muito importante e determinante para o seu rendimento por isso é algo em que tenho especial atenção.

**Quais são os seus grandes objetivos para este ano?**

A prova dos Jogos Olímpicos é, sem dúvida, o meu grande objetivo deste ano. Tento não estabelecer objetivos específicos para esse dia. Mais que o resultado quero chegar lá e conseguir sentir-me bem em prova. Sentir, no fim da prova, que dei o meu máximo, que fiz tudo o que estava ao meu alcance. Que me consegui superar. Falar de resultados é sempre complicado, mas alcançar o Top 8 e, com isso, o diploma olímpico era algo que me deixaria muito feliz e me encheria de orgulho.

**Que mensagem deixaria às pessoas que querem iniciar uma atividade desportiva e que sonham poder competir?**

Nunca desistam por mais difícil que possa parecer. Sendo o triatlo um desporto de endurance é preciso muito tempo e trabalho diário para conseguirmos ter bons resultados. Eu próprio ainda estou a treinar para ser melhor. O Triatlo é uma modalidade muito recente e com pouca visibilidade no panorama nacional, felizmente tem vindo a crescer. O nosso país é muito pequeno e com pouca cultura desportiva (além do futebol), então às vezes não é fácil conseguirmos ter expressão. É preciso treinar muito para conseguirmos bons resultados, para conseguirmos ter visibilidade no estrangeiro e para nos impormos como atletas internacionais. Só assim é possível termos apoios de qualidade e patrocínios que nos ajudem e nos deem ferramentas que nos permitam crescer ainda mais dentro da modalidade.

Se querem fazer uma carreira no Triatlo acreditem em vocês e sigam esse sonho, treinem com afinco, agarrem as adversidades e deixem-se motivar por elas. Nunca desistam. Lutem por aquilo em que acreditam. Querer é poder, só depende de nós.

Há décadas que a **Garmin** se mantém pioneira na criação e no desenvolvimento de novas e inovadoras soluções de navegação GPS, dispositivos sem fios e aplicações projetadas para pessoas que seguem um estilo de vida ativo. A **Garmin** divide o seu negócio em cinco áreas principais: automóvel, aviação, fitness, náutica e outdoor.

Para mais informações sobre as características, preços e disponibilidade, sobre os produtos e serviços da Garmin, visite os sites [www.garmin.pt](http://www.garmin.pt), [www.garmin.blogs.com](http://www.garmin.blogs.com), <https://twitter.com/GarminPortugal> e <https://www.facebook.com/GarminPT>.

Aceda [aqui](#) para obter todos os comunicados da Garmin Portugal.

**Sobre a Garmin**

O líder mundial em navegação por satélite, Garmin Ltd e as suas subsidiárias desenvolvem, fabricam e comercializam equipamentos de navegação, comunicações e informações desde 1989 – sendo que a grande maioria incorpora tecnologia GPS. Os seus produtos destinam-se a inúmeras aplicações nos mercados aeronáutico, marítimo, outdoor & fitness, OEM e automóvel. A Garmin Ltd. está sediada na Suíça e as suas principais subsidiárias estão situadas nos EUA, Taiwan e Reino Unido. Para mais informação, consulte: [www.garmin.com/newsroom](http://www.garmin.com/newsroom). Garmin é uma marca registada de Garmin Ltd.

**Aviso sobre o conteúdo:**

Este comunicado de imprensa contém informação sobre futuras ações relacionadas com a Garmin Ltd. e suas atividades comerciais. Todos os dados aqui contidos relacionados com lançamentos de produtos futuros da empresa são previsões e baseiam-se nas expectativas atuais do negócio da companhia. A informação, eventos e circunstâncias apresentados nos comunicados de imprensa podem, por isso, não ser realizados e os seus resultados reais diferir substancialmente como consequência dos fatores de risco conhecidos e desconhecidos que podem afetar a Garmin, incluindo, mas não limitado aos fatores de risco mencionados no relatório anual no formulário 10-K para o final de ano 28 de dezembro, 2013, preenchido pela Garmin com a Comissão de Bolsa e Valores (arquivado na Comissão com o número 0-31983). Uma cópia deste formulário 10-K está disponível em [www.garmin.com/aboutGarmin/invRelations/finReports.html](http://www.garmin.com/aboutGarmin/invRelations/finReports.html). A Garmin não garante as ações futuras que podem estar contidas neste comunicado de imprensa, para além disso, estas só se referem à data em que o comunicado foi emitido. Independentemente de novos dados, eventos futuros ou qualquer outra circunstância, a empresa não tem obrigação de rever e atualizar a informação de forma periódica.

**Para mais informações por favor contactar:**  
**Inês Fernandes**

## PRESS RELEASE

---



EDC

Tel: (+351) 211 913 070

Email: [ines.fernandes@edc.pt](mailto:ines.fernandes@edc.pt)

**Vanessa Garrido**

Diretora de Marketing da Garmin Ibéria SAU

Tel: (+34) 93 357 26 08

Email: [vanessa.garrido@garmin.com](mailto:vanessa.garrido@garmin.com)

---