

Fotografia: Vitor Lopes/Clarisse Henriques

**Filipa Pais**

Triatleta

CAMPEÃ NACIONAL DE TRIATLO

Por: **Isabel Pinto da Costa**

Treinava pouco mas já fazia provas. Quando emigrou para a Bélgica decidiu apostar no triatlo e Sérgio Santos, seu atual treinador, deu o empurrão que faltava. Sagrou-se campeã nacional da modalidade e é uma das esperanças para os Jogos Olímpicos no Brasil, em 2016.

PERFIL

Nome: Ana Filipa "Pipa" Santos**Data de nascimento:** 25/12/1987**Naturalidade:** Coimbra**Profissão:** Engenheira Civil / Triatleta**Contacto:** filipapais@gmail.com

Quando começaste a praticar Triatlo?

Fiz o meu primeiro triatlo no final de 2006 nos Açores, que ganhei. Mantive-me na participação de um triatlo por ano até 2008, ano em que participei em mais alguns e conquistei o meu primeiro título nacional absoluto em Duetlo. Contudo, apenas em 2011 comecei a encarar o desporto com mais seriedade, altura em que emigrei para a Bélgica e integrei a liga flamenga de triatlo. Os resultados começaram a aparecer e em 2013 abandonei a minha profissão como engenheira para me dedicar a tempo inteiro à modalidade. Voltei para Portugal para treinar sob a supervisão do meu treinador Sérgio Santos.

Que tipo de preparação costumás fazer para as provas?

Não sigo nenhum ritual específico. Encaro as provas com muita naturalidade. Afinal, as semanas de treino são normalmente tão exigentes, que a melhor estratégia é descansar e fazer uma boa alimentação.

Estavas à espera do título de campeã nacional?

Sim. Fui segunda colocada na primeira etapa no Estoril e ganhei a segunda etapa em Aveiro. Entretanto venci mais 5 provas em Portugal e uma na Bélgica. Fiz uma época muito consistente, portanto era natural que tivesse uma boa colocação na prova de Lisboa e ganhasse o campeonato.

Que outras modalidades praticas?

O Triatlo não me deixa muito tempo livre, mas no pouco tempo que tenho gosto de namorar, estar com a minha família, com a minha cadela, cozinhar e comer. Durante o inverno gosto de fazer BTT e nos períodos de transição é sempre um prazer matar saudades do polo aquático, uma das modalidades que pratiquei na adolescência.

Como conjugas os treinos com o dia-a-dia?

Na verdade eu tento conjugar o dia-a-dia com os treinos e não o contrário. Os horários são rigorosos e tenho de os cumprir. Ainda mais porque estou a estudar Treino Desportivo vertente Triatlo, em horário pós laboral, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Quais são os teus objetivos para 2014?

Iniciar a minha qualificação para os Jogos Olímpicos de 2016. Quero também participar nos Campeonatos da Europa e do Mundo de Triatlo e Campeonato do Mundo de Duetlo.

O que é que o triatlo e o desporto em geral trouxeram para a tua vida?

Sempre pratiquei muito desporto. Natação, Ballet, Voleibol, Polo-Aquático, Artes Marciais, Corta Mato... E tudo ao mesmo tempo! O triatlo foi a cereja em cima do bolo. É o modo de vida que sempre procurei e só encontrei em adulta. Pode mesmo dizer-se que é um vício! O triatlo trouxe-me amigos para toda a vida, espírito de sacrifício e de equipa e muita disciplina. Não é um trabalho típico das 9h às 17h.

Tens alguma superstição?

Sim, nas provas gosto de usar um par de brincos que recebi de uma pessoa especial. É o meu amuleto da sorte.

Quais as tuas motivações para o desporto e ter uma vida equilibrada?

Deixei a minha profissão e a minha família para me dedicar 100% ao triatlo. Portanto a minha grande motivação é fazer isso tudo valer a pena e alcançar o meu objetivo que é ir aos Jogos Olímpicos. Ter uma vida equilibrada é um dos ingredientes para conseguir chegar lá.

Queres acrescentar mais alguma coisa?

Sim. Quero aproveitar esta oportunidade para agradecer o carinho de todos os Portugueses, a dedicação e paciência do meu treinador, o apoio da minha equipa "Os Águias de Alpiarça" e do meu grupo de treino, à Federação de Triatlo de Portugal, e aos meus patrocinadores.

ACABA COM OS MAUS HÁBITOS!

APRENDE A TREINAR E A ALIMENTAR-TE MELHOR



Workshops:

Treino: otimiza o teu treino

Nutrição: aprende a alimentar-te melhor

Flexibilidade: planeia os alongamentos

Aulas:

GRIT: alta intensidade

Treino corrida: nível iniciado e intermédio

Inscribe-te já! Data limite até 14 de janeiro

Preço público: 40 euros

Preço assinantes Sport Life e clientes Aquafitness: 30 euros

O valor inclui:

- Almoço
- Todos os workshops
- 1 Consulta de nutrição
- 1 revista Sport Life
- Assinatura de 3 meses edição iPad
- Oferta de 1 semana no ginásio Aquafitness
- 30% Desconto em Spa num serviço SPA (exceto foto depilação)

Inscrições em:

www.sportlife.com.pt

Mais informações:

icosta@motorpress.pt ou 961 535 026

18

DE JANEIRO

JUNTA-TE A NÓS

Local:

AQUAFITNESS MARISOL - CHARNECA DE CAPARICA

Horário dos workshops:

10h às 17h (almoço incluído)

Especialistas confirmados:

GUSTAVO CHARRO (Treino)

JOÃO PAULO ALMEIDA, MAFALDA MAGALHÃES E SUSANA BARROS (Nutrição)

DANIELA COSTA E PAULA SOUSA (Flexibilidade)

NUNO PATRICIO, BRUNO SOUSA E RICARDO MACHADO (GRIT Series)
BRUNO GONÇALVES (Corrida)



Powered by:

aquafitness
health clubs

{ aprende a }
TREINAR