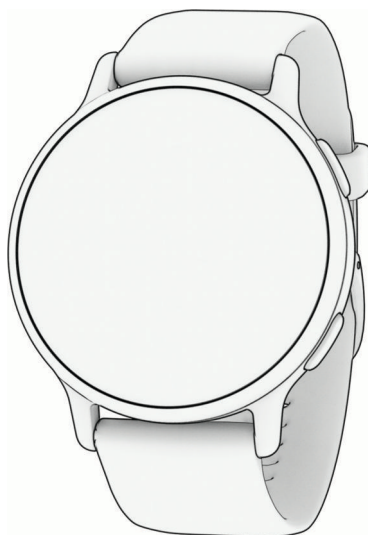


**GARMIN®**



# VÍVOACTIVE® 5 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

---

Manual do proprietário

© 2025 Garmin Ltd. ou suas subsidiárias

Todos os direitos reservados. Em conformidade com as leis que regem os direitos autorais, o presente manual não pode ser copiado, parcial ou integralmente, sem o prévio consentimento por escrito da Garmin. A Garmin se reserva o direito de alterar ou melhorar seus produtos e fazer mudanças no conteúdo do presente manual sem a obrigação de notificar qualquer pessoa ou organização sobre tais alterações ou melhorias. Acesse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) para conferir as atualizações mais recentes e obter mais informações sobre o uso do produto.

Garmin®, o logotipo da Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® e vivoactive® são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias, registradas nos EUA e em outros países. As séries Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™ e Varia™ são marcas comerciais da Garmin Ltd. ou de suas subsidiárias. Essas marcas comerciais não podem ser usadas sem a permissão expressa da Garmin.

Android™ é uma marca comercial da Google LLC. Apple®, iPhone® e iTunes® são marcas comerciais da Apple, Inc. nos EUA e em outros países. A palavra de marca BLUETOOTH® e os logotipos são propriedade da Bluetooth SIG, Inc., e qualquer uso de tais marcas pela Garmin é realizado sob licença. The Cooper Institute®, bem como quaisquer marcas comerciais relacionadas são propriedade da Cooper Institute. iOS® é uma marca comercial registrada da Cisco Systems, Inc. usada sob licença pela Apple Inc. Iridium® é uma marca comercial registrada da Iridium Satellite LLC. Overwolf™ é uma marca comercial da Overwolf Ltd. Wi-Fi® é uma marca registrada da Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® é uma marca comercial registrada da Microsoft Corporation nos Estados Unidos da América e em outros países. Outras marcas registradas e nomes de marcas são dos seus respectivos proprietários.

Este produto possui certificação da ANT+®. Acesse [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) para obter uma lista de produtos e de aplicativos compatíveis.

M/N: A04724

A marca VIVO é propriedade da Telefônica Brasil S.A. e seu uso pela Garmin Brasil é feito sob licença.

# Sumário

## **Introdução..... 1**

Visão geral.....	1
Dicas sobre a tela sensível ao toque.....	2
Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque.....	2
Ícones.....	2
Configurar o relógio.....	3

## **Aplicativos e atividades..... 3**

Iniciar uma atividade.....	3
Dicas para gravação de atividades....	3
Parar uma atividade.....	3
Avaliar uma atividade.....	4
Atividades em ambientes fechados.....	4
Registrar uma atividade de treinamento de força.....	4
Dicas para registrar atividades de treinamento de força.....	5
Registrar uma atividade de HIIT.....	5
Registro de uma atividade de meditação.....	6
Registro de uma atividade de respiração.....	6
Calibrando a distância na esteira.....	6
Jogos.....	7
Usando o aplicativo Garmin GameOn™.....	7
Gravar uma atividade de jogos manual.....	7
Como iniciar natação em piscina.....	8
Definindo o tamanho da piscina....	8
Terminologia da natação.....	8
Descanso automático e descanso manual da natação.....	9
Atividades ao ar livre.....	9
Começando uma corrida.....	9
Começando uma etapa de ciclismo.....	9
Nadar em águas abertas.....	10
Golfe.....	11
Jogar golfe.....	11
Menu de golfe.....	13
Visualizando a direção até o pino....	13
Alterando a localização do pino.....	13

Visualizando distâncias de layup e dogleg.....	13
Visualizando obstáculos.....	14
Medir uma tacada com o Garmin AutoShot™.....	15
Adicionar um disparo manual.....	15
Pontuando.....	15
Definindo o método de pontuação.....	15
Rastreamento de estatísticas de golfe.....	16
Gravação de estatísticas de golfe.....	16
Visualizando seu histórico de tacadas.....	16
Visualizando o resumo da sua rodada.....	17
Terminando uma rodada.....	17
Personalizar sua lista de tacos de golfe.....	17
Configurações de golfe.....	17
Health Snapshot™.....	17
Adicionar uma atividade personalizada.....	18
Apps.....	18
Personalizar a lista de atividades e apps.....	20
Configurações de Atividades e apps... ..	21
Personalizando telas de dados.....	22
Alertas de atividade.....	22
Configurar um alerta.....	23
Auto Lap.....	23
Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap.....	23
Usar o Auto Pause®.....	24
Usar rolagem automática.....	24
Alterar a configuração de GPS.....	24

## **Aparência..... 24**

Configurações da interface do relógio.....	24
Alterar a interface do relógio.....	25
Criar um visor de relógio personalizado.....	25
Editar um visor do relógio.....	25
Informações rápidas.....	26
Visualizar informações rápidas.....	28

Personalizar o loop de mini Widgets .....	29
Body Battery .....	29
Visualizar a informação rápida Body Battery .....	29
Dicas para dados aprimorados de Body Battery .....	29
Status da variabilidade da frequência cardíaca .....	30
Usar a informação de nível de estresse .....	30
Tempo de recuperação .....	31
Exibir seu tempo de recuperação .....	31
Frequência cardíaca de recuperação .....	31
Saúde feminina .....	31
Monitoramento de ciclo menstrual .....	31
Acompanhamento de gravidez ....	32
Monitoramento de hidratação .....	33
Usar a informação rápida de monitoramento de hidratação .....	33
Atualizando a localização de clima .....	33
Alteração das unidades de medida de temperatura e pressão .....	34
Adicionar fusos horários alternativos .....	34
Usar os controles da câmera Varia ..	34
Controles .....	35
Personalizando o Menu de controles .....	36
Relatório matinal .....	37
Personalizar seu relatório matinal ..	37
Configurar um atalho .....	37
Garmin Pay .....	37
Configurar sua carteira Garmin Pay .....	37
Pagamento de uma compra usando o seu relógio .....	38
Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay .....	38
Gerenciar seus cartões Garmin Pay .....	39
Alteração da sua senha Garmin Pay .....	39

## **Treino.....39**

Status de treinamento unificado .....	39
Sincronização medições de atividades e de desempenho .....	39
Monitorização de atividade .....	40
Meta automática .....	40
Utilizando o alerta de movimento ....	40
Ligando o alerta de movimento ....	40
Monitoramento do sono .....	41
Usar monitoramento automático do sono .....	41
Variações de respiração .....	41
Minutos de intensidade .....	41
Obter minutos de intensidade .....	41
Move IQ® .....	42
Ativar autoavaliação .....	42
Configurações do monitoramento de atividades .....	42
Desligando o monitoramento de atividades .....	42
Treinos .....	42
Iniciar um treino .....	43
Como seguir um treino do Garmin Connect .....	43
Usar planos de treinamento do Garmin Connect .....	43
Adaptive Training Plans .....	44
Iniciar treino de hoje .....	44
Visualizar treinos agendados .....	44
Configurações e alertas de saúde e bem-estar .....	44

## **Histórico..... 45**

Utilizar histórico .....	45
Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca .....	45
Recordes pessoais .....	45
Visualizando seus recordes pessoais .....	46
Excluir recordes pessoais .....	46
Visualizando totais de dados .....	46
Excluir histórico .....	46

## **Recursos da frequência cardíaca.... 47**

Pulseira medidora de frequência cardíaca .....	47
Usar o relógio .....	47

Dicas para dados de frequência cardíaca errados.....	48	Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas.....	58
Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca.....	48	Calibrando seu sensor de velocidade.....	58
Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso.....	49	Percepção situacional.....	59
Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal.....	49	tempe.....	59
Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin.....	49	<b>Perfil de usuário.....</b>	<b>59</b>
Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso.....	50	Configurando seu perfil de usuário.....	59
Sobre zonas de frequência cardíaca...	50	Configurações de gênero.....	59
Configurando suas zonas de frequência cardíaca.....	50	Modo cadeira de rodas.....	59
Objetivos de treino.....	51	<b>Música.....</b>	<b>60</b>
Cálculos da zona de frequência cardíaca.....	51	Como baixar conteúdo de áudio pessoal.....	60
Sobre estimativas de VO2 máximo.....	52	Estabelecer conexão com um provedor externo.....	60
Obtendo seu VO2 máximo estimado.....	53	Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo.....	61
Visualizar sua idade de condicionamento físico.....	53	Como desconectar de um fornecedor externo.....	61
Oxímetro de pulso.....	53	Conectar fones de ouvido Bluetooth...	61
Obter leituras do oxímetro de pulso.....	54	Ouvindo música.....	61
Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso.....	54	Controles de reprodução de música...	62
Dicas para dados do oxímetro de pulso.....	54	<b>Connectivity.....</b>	<b>62</b>
<b>Navegação.....</b>	<b>54</b>	Recursos de conectividade do telefone.....	62
Salvar sua localização.....	55	Emparelhando o telefone.....	63
Excluindo um local.....	55	Visualizar notificações.....	63
Navegar até um local salvo.....	55	Responder com uma mensagem de texto personalizada.....	63
Navegar de volta ao início.....	55	Recebendo uma chamada telefônica.....	64
Interromper a navegação.....	55	Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade.....	64
Bússola.....	56	Gerenciar notificações.....	64
Calibrando a bússola manualmente.....	56	Ativar notificações via Bluetooth.....	65
<b>Sensores sem fio.....</b>	<b>56</b>	Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth.....	65
Emparelhar seus sensores sem fio.....	57	Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone.....	65
Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca.....	58	Localizando seu telefone.....	65
Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância.....	58	Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS.....	65
		Desligar os alertas de Localizar meu telefone.....	66

Utilizando o Modo não perturbe.....	66
Recursos de conectividade de Wi-Fi....	66
Conectando a uma rede Wi-Fi.....	66
Smartphone e configurações de Bluetooth.....	66
Aplicativos de telefone e de computador.....	66
Garmin Connect.....	67
Usar o aplicativo Garmin Connect.....	67
Usar o Garmin Connect em seu computador.....	68
Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect.....	68
Assinatura Garmin Connect+.....	68
Recursos Connect IQ.....	69
Download de recursos do Connect IQ.....	69
Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador.....	69
App Garmin Messenger.....	69
Usar o recurso Messenger.....	70
App Garmin Golf.....	70

## **Recursos de monitoramento e segurança..... 71**

Adicionar contatos de emergência.....	71
Deteção de incidente.....	71
Ligar e desligar a detecção de incidente.....	72
Solicitar assistência.....	72
Ativar o LiveTrack.....	72
Adicionar contatos.....	72

## **Relógios..... 73**

Configurando um alarme.....	73
Excluindo um alarme.....	73
Utilizar o cronômetro.....	73
Iniciar o temporizador de contagem regressiva.....	73
Sincronizando a hora com o GPS.....	73
Configurar a hora manualmente.....	74

## **Personalizando o relógio..... 74**

Configurações do sistema.....	74
Personalizar as configurações do visor.....	75

Configurações do gerenciador de bateria.....	75
Alterar as unidades de medida.....	75
Definir a senha do relógio.....	75
Alterar a senha do relógio.....	76
Fusos horários.....	76
Configurações de Garmin Connect.....	76

## **Informações sobre o dispositivo..... 76**

Sobre o visor AMOLED.....	76
Carregar o relógio.....	77
Trocar as pulseiras.....	77
Visualizar informações do dispositivo.....	78
Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico.....	78
Cuidados com o dispositivo.....	78
Limpeza do relógio.....	78
Limpando as pulseiras de couro.....	78
Atualizações do produto.....	79
Definindo Garmin Express.....	79
Especificações.....	79
Informações sobre duração da bateria.....	79
Informações de Radiocomunicação....	79

## **Solução de problemas..... 80**

Meu telefone é compatível com meu relógio?.....	80
Meu telefone não se conecta ao relógio.....	80
Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio.....	80
Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados.....	80
Meu relógio está com o idioma errado.....	81
Meu relógio não exibe a hora correta..	81
A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa.....	81
Maximizar a duração da bateria.....	81
Reiniciar o relógio.....	81
Restaurar todas as configurações padrão.....	82
Obtendo sinais de satélite.....	82

Melhorar a recepção do satélite de GPS.....	82
Monitoramento de atividades.....	82
A contagem de passos não está precisa.....	82
Sair do modo de demonstração.....	82
Como obter mais informações.....	83
<b>Apêndice.....</b>	<b>83</b>
Campos de dados.....	83
Classificações padrão do VO2 máximo.....	86
Tamanho da roda e circunferência.....	86
<b>Índice.....</b>	<b>87</b>





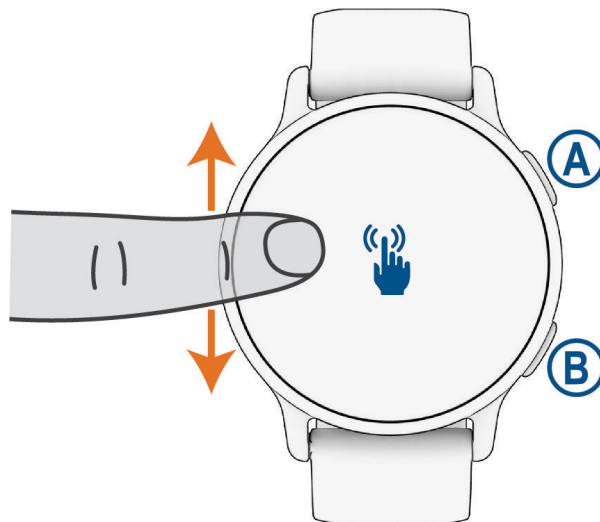
# Introdução

## ⚠️ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

## Visão geral



**A Botão de ação:** pressione para ligar o relógio.

Pressione para abrir o menu de atividades e apps.

Pressione-o para iniciar e parar o temporizador de atividade.

Mantenha-o pressionado por 2 segundos para ver o menu de controles, incluindo a energia do relógio.

Mantenha-o pressionado até o relógio vibrar três vezes para solicitar assistência ([Recursos de monitoramento e segurança, página 71](#)).

**B Botão de voltar (menu):** pressione para voltar para a tela anterior, exceto durante uma atividade.


Durante uma atividade, pressione para marcar uma nova volta, iniciar um novo set ou posição ou avançar para a fase seguinte de um treino.

Mantenha pressionado para ver um menu de configurações e opções do relógio para a tela atual.

**Tela sensível ao toque:** deslize para cima ou para baixo pelos mini Widgets, recursos e menus ([Dicas sobre a tela sensível ao toque, página 2](#)).

No visor do relógio, deslize para a direita a fim de ver o recurso de atalho ([Configurar um atalho, página 37](#)).


## Dicas sobre a tela sensível ao toque

- Arraste para cima ou para baixo para percorrer as listas e os menus.
- Passe o dedo para cima ou para baixo a fim de navegar rapidamente.
- Toque para selecionar um item.
- Toque para ativar o relógio.
- No visor do relógio, passe o dedo para cima ou para baixo a fim de navegar pelas informações rápidas no relógio.
- Toque em uma informação rápida para ver mais informações, se disponíveis.
- Passe o dedo na tela para a direita a fim de voltar à tela anterior.
- Toque e segure um item no visor do relógio para exibir informações contextuais, como mini Widgets ou menus, se houver.
- Durante uma atividade, deslize a tela sensível ao toque para cima ou para abaixo para exibir a próxima tela de dados.
- Durante uma atividade, passe o dedo na tela para a direita a fim de visualizar o visor do relógio e as informações rápidas ou para a esquerda a fim de voltar aos campos de dados de atividade.
- Depois de selecionar uma atividade, deslize para cima para visualizar as configurações e opções dessa atividade.
- Quando disponível, selecione  ou passe o dedo para cima a fim de visualizar mais opções de menu.
- Faça de cada seleção do menu uma ação separada.

## Bloqueando e desbloqueando a tela sensível ao toque

Você pode bloquear a tela sensível ao toque para evitar toques acidentais à tela.

**OBSERVAÇÃO:** você pode personalizar o menu de controles ([Personalizando o Menu de controles](#), página 36).

1 Mantenha  pressionado para visualizar o menu de controles.









2 Selecione .

A tela sensível ao toque é bloqueada e não responde a toques até que você a desbloqueie.

3 Pressione qualquer botão para desbloquear a tela sensível ao toque.

## Ícones

O ícone intermitente significa que o relógio está procurando sinal. Um ícone sólido significa que o sinal foi encontrado ou sensor está conectado. Um ícone cortado significa que o recurso está desativado.

	Status da conexão do telefone
	Status do monitor de frequência cardíaca
	Status do LiveTrack
	Status do sensor de velocidade
	Status do sensor de cadência
	Status do farol da bicicleta do Varia™
	Status do radar da bicicleta do Varia
	Status do sensor tempe™

## Configurar o relógio

Para aproveitar ao máximo os recursos do vivoactive 5, conclua essas tarefas.

- Emparelhe seu relógio com o seu smartphone usando o aplicativo Garmin Connect™ app ([Emparelhando o telefone, página 63](#)).
- Configure as redes Wi-Fi® ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 66](#)).
- Configure a música ([Música, página 60](#)).
- Configure sua carteira do Garmin Pay™ ([Configurar sua carteira Garmin Pay, página 37](#)).
- Configure os recursos de segurança ([Recursos de monitoramento e segurança, página 71](#)).
- Defina seu perfil do usuário ([Perfil de usuário, página 59](#)).

## Aplicativos e atividades

Seu relógio inclui uma variedade de aplicativos e atividades pré-carregados.

**Apps:** os apps fornecem recursos interativos ao seu relógio, como salvar sua localização ou usar seu visor como uma lanterna ([Apps, página 18](#)).

**Atividades:** seu relógio vem pré-carregado com aplicativos de atividades em ambientes internos e externos, incluindo corrida, ciclismo, treino de força, golfe e muito mais. Ao iniciar uma atividade, o relógio exibe e registra dados do sensor, que você pode salvar e compartilhar com a comunidade Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre o monitoramento de atividades e a precisão das métricas de condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Aplicativos Connect IQ™:** você pode adicionar recursos ao seu relógio instalando o app pelo app Connect IQ ([Download de recursos do Connect IQ, página 69](#)).

## Iniciar uma atividade

Quando você iniciar uma atividade, o GPS será ligado automaticamente (se necessário).

- 1 No visor do relógio, pressione **A**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Selecione uma atividade dos seus favoritos.
  - Selecione **•••** e escolha uma atividade na ampla lista de atividades.
- 3 Se a atividade exigir uso dos sinais de GPS, dirija-se para uma área externa com uma visão desobstruída do céu e espere o relógio estar pronto para uso.

O relógio já está pronto após ele estabelecer a sua frequência cardíaca, adquirir os sinais de GPS (se necessário) e conectar-se aos seus sensores sem fio (se necessário).
- 4 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.

O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.

## Dicas para gravação de atividades

- Carregue o relógio antes de iniciar uma atividade ([Carregar o relógio, página 77](#)).
- Pressione **B** para gravar voltas, iniciar uma nova série ou postura ou avançar para a próxima etapa do treino.
- Deslize para cima ou para baixo para visualizar o visor de dados adicional.


## Parar uma atividade

- 1 Pressionar **A**.
- 2 Selecione uma opção:
  - Para salvar a atividade, selecione **✓**.
  - Para descartar a atividade, selecione **✗**.
  - Para retomar a atividade, pressione **A**.

## Avaliar uma atividade

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

Você pode personalizar a configuração de autoavaliação para determinadas atividades ([Ativar autoavaliação, página 42](#)).

- 1 Após concluir uma atividade, selecione  ([Parar uma atividade, página 3](#)).
- 2 Selecione como você se sentiu durante a atividade.
- 3 Selecione um número que corresponda à sua percepção de esforço.

**OBSERVAÇÃO:** você pode selecionar **Ignorar** para pular a autoavaliação.

Você pode visualizar avaliações no app Garmin Connect.

## Atividades em ambientes fechados

O relógio pode ser usado para treino em ambientes fechados, como corrida em pistas cobertas ou em bicicletas ergométricas e em rolos de treinamento. O GPS permanece desligado durante atividades em ambientes fechados ([Configurações de Atividades e apps, página 21](#)).



Ao correr ou caminhar com o GPS desativado, a velocidade e a distância são calculadas usando o acelerômetro do relógio. O acelerômetro apresenta calibração automática. A precisão dos dados de velocidade e distância melhora após algumas corridas ou caminhadas ao ar livre utilizando o GPS.

**DICA:** segurar os corrimãos da esteira reduz a precisão.

Ao fazer ciclismo com o GPS desativado, os dados de velocidade e distância não ficam disponíveis a menos que você tenha um sensor opcional que envie os dados de velocidade e distância para o relógio, como um sensor de velocidade ou cadência.






## Registrar uma atividade de treinamento de força

Você pode registrar séries durante uma atividade de treinamento de força. Uma série são repetições (reps) de um único movimento.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Força**.
- 3 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 4 Inicie sua primeira série.

Como padrão, o relógio conta suas repetições. Sua contagem de rep aparece ao completar ao menos quatro repetições. Você pode desativar a contagem de repetições nas configurações da atividade ([Configurações de Atividades e apps, página 21](#)).

**DICA:** o relógio pode contar apenas repetições de um único movimento para cada série. Quando você deseja alterar os movimentos, você deve concluir a série e iniciar uma nova.

- 5 Pressione  para concluir a série.  
O relógio exibe o total de repetições para a série. Depois de vários segundos, o temporizador de repouso é exibido.
- 6 Se necessário, edite o número de repetições e selecione  para adicionar o peso usado para a série.
- 7 Ao terminar de descansar, pressione  para começar sua próxima série.
- 8 Repita o procedimento para cada série de treinamento de força até que a sua atividade esteja concluída.
- 9 Depois de concluir sua atividade, pressione  e selecione .

## Dicas para registrar atividades de treinamento de força

- Não olhe para o relógio ao realizar as repetições.  
Você deve interagir com o relógio no início e no término de cada série e durante os repousos.
  - Foque em sua forma ao realizar as reps.
  - Realize exercícios de peso corporal ou peso livre.
  - Realize reps com uma variedade de movimentos ampla e consistente.  
Cada repetição é contabilizada quando o braço que está com o relógio retorna à posição inicial.
- OBSERVAÇÃO:** exercícios de perna podem não ser contabilizados.
- Ative a detecção de configuração automática para iniciar e parar seus conjuntos.
  - Salve e envie sua atividade de treinamento de força em sua Garmin Connect conta.  
Utilize as ferramentas em sua Garmin Connect conta para visualizar e editar detalhes da atividade.

## Registrar uma atividade de HIIT

Você pode usar temporizadores especializados para registrar uma atividade de treino intervalado de alta intensidade (HIIT).

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **HIIT**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de HIIT aberta e não estruturada.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > AMRAP** para registrar o máximo possível de séries durante um período definido.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > EMOM** para registrar um número definido de movimentos por minuto.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esforço máximo e 10 segundos de descanso.
  - Selecione **Temporizadores de HIIT > Personalizado** para definir o tempo de movimentação, o tempo de descanso, o número de movimentos e o número de séries.
  - Selecione **Exercícios** para seguir um treino salvo.
- 4 Se necessário, siga as instruções na tela.
- 5 Selecione **A** para iniciar sua primeira série.  
O relógio exibe um temporizador de contagem regressiva e sua frequência cardíaca atual.
- 6 Se necessário, selecione **B** para avançar manualmente para a próxima série ou para fazer um descanso.
- 7 Ao terminar a atividade, pressione **A** para parar o temporizador da atividade.
- 8 Selecione **✓**.

## Registro de uma atividade de meditação

Você pode usar uma sessão guiada ou criar sua própria atividade de meditação.

- 1 Pressione **A**.
  - 2 Selecione **Meditação**.
  - 3 Selecione uma opção:
    - Selecione **Livre** para registrar uma atividade de meditação aberta e não estruturada.
    - Selecione **Sessão** para seguir uma sessão guiada com áudio.
    - Selecione **Personalizado** para criar uma sessão personalizada com áudio.
  - 4 Se necessário, pressione **B** ou siga as instruções na tela.
  - 5 Conecte seus fones de ouvido para ouvir o áudio da meditação (*Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 61*).
- OBSERVAÇÃO:** as notificações são desativadas durante a atividade de meditação.
- 6 Pressione **A** para iniciar o temporizador de atividade.  
O relógio apresenta um temporizador de contagem decrescente ou uma intenção.
  - 7 Depois de concluir sua atividade, pressione **A** e selecione **✓**.

## Registro de uma atividade de respiração

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Respiração**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Coerência** para atingir um estado de alerta calmo.
  - Selecione **Relaxe e concentre-se** para relaxar o corpo e focar a mente.
  - Selecione **Relaxe e concentr (curto)** para relaxar o corpo e focar a mente em um período de tempo mais curto.
  - Selecione **Tranquilidade** para diminuir seu nível de estresse e se preparar para dormir.
- 4 Pressione **A** para iniciar a atividade.
- 5 Siga as instruções na tela enquanto o relógio o guia através dos exercícios de respiração.
- 6 Depois de concluir sua atividade, pressione **A** e selecione **✓**.  
Seu nível de estresse muda e respirações por minuto aparecem.

## Calibrando a distância na esteira

Para registrar as distâncias mais precisas para as corridas de sua esteira, você pode calibrar a distância da esteira depois que você correr pelo menos 2,4 km (1,5 milha) na esteira. Se você usar esteiras diferentes, você pode calibrar manualmente a distância em cada esteira ou após cada corrida.

- 1 Inicie uma atividade na esteira (*Iniciar uma atividade, página 3*).
- 2 Corra na esteira até que seu relógio vivoactive 5 registre pelo menos 2,4 km (1,5 milha).
- 3 Depois de concluir a corrida, pressione **A**.
- 4 Verifique, no visor da esteira, a distância percorrida.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para calibrar pela primeira vez, insira a distância da esteira em seu relógio.
  - Para calibrar manualmente após a primeira calibração, deslize para cima, selecione **Calibrar e salvar** e insira a distância da esteira em seu relógio.

## Jogos

### Usando o aplicativo Garmin GameOn™

Ao emparelhar o relógio com o computador, você pode gravar uma atividade de jogos no relógio e visualizar métricas de desempenho em tempo real no computador.

- 1 Em seu computador, acesse [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) e baixe o app Garmin GameOn.
- 2 Siga as instruções na tela para concluir a instalação.
- 3 Inicie o app Garmin GameOn.
- 4 Quando o app Garmin GameOn notificar você para emparelhar seu relógio, pressione **(A)**, e selecione **Jogos** em seu relógio.

**OBSERVAÇÃO:** enquanto seu relógio Garmin GameOn estiver conectado ao app, as notificações e outros recursos Bluetooth® serão desativados no relógio.

- 5 Selecione **Emparelhar agora**.
- 6 Selecione seu relógio na lista e siga as instruções na tela.

**DICA:** você pode clicar em **≡** > **Configurações** para personalizar as configurações, revisar o tutorial ou remover um relógio. O app Garmin GameOn reconhece seu relógio e configurações na próxima vez que você abrir o app. Se necessário, você pode emparelhar o relógio com outro computador (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 57*).

- 7 Selecione uma opção:
  - No seu computador, inicie um jogo suportado para iniciar automaticamente a atividade de jogos.
  - No seu relógio, inicie uma atividades de jogos manual (*Gravar uma atividade de jogos manual, página 7*).

O app Garmin GameOn mostra suas métricas de desempenho em tempo real. Quando você conclui sua atividade, o app Garmin GameOn exibe o resumo da atividade de jogos e as informações da partida.

### Gravar uma atividade de jogos manual

Você pode gravar uma atividade de jogos no seu relógio e inserir estatísticas manualmente para cada partida.

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione **Jogos**.
- 3 Selecione **Ignorar**.
- 4 Selecionar um tipo de jogo.
- 5 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador da atividade.
- 6 Pressione **(B)** no final da partida para registrar o resultado da partida ou colocação.
- 7 Pressione **(B)** para iniciar uma nova partida.
- 8 Depois de concluir sua atividade, pressione **(A)** e selecione **✓**.

## Como iniciar natação em piscina

**OBSERVAÇÃO:** a tela sensível ao toque não está disponível durante atividades de natação.

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.
- 4 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador da atividade.
- 5 Comece a nadar.  
O relógio registra automaticamente os intervalos de natação e as distâncias.
- 6 Pressione **(B)** quando estiver parado.

**DICA:** você pode ativar o recurso Descanso auto para definir o relógio para detectar automaticamente quando você está em repouso e criar um intervalo de repouso (*Descanso automático e descanso manual da natação, página 9*).

A tela de descanso é exibida.

- 7 Pressione **(B)** para reiniciar o temporizador de intervalo.
- 8 Quando terminar a atividade, pressione **(A)** para parar o temporizador da atividade.
- 9 Selecione uma opção:
  - Para salvar a atividade, mantenha **(A)** pressionado.
  - Para descartar a atividade, mantenha pressionado **(B)**.

## Definindo o tamanho da piscina

O tamanho da piscina tem que estar correto para exibir a distância com precisão.

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione **Natação em piscina**.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione **Configurações > Tamanho da piscina**.
- 5 Selecione o tamanho da piscina ou insira um tamanho personalizado.

**DICA:** você pode selecionar **Aviso** para definir o tamanho da piscina sempre que iniciar uma atividade de natação.

## Terminologia da natação

**Extensão:** um curso na piscina.

**Intervalo:** uma ou mais extensões consecutivas. Um novo intervalo é iniciado após um período de descanso.

**Braçada:** uma braçada é contada sempre que o braço com o relógio conclui um ciclo.

**Swolf:** a pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão de piscina mais o número de braçadas para essa extensão. Por exemplo, 30 segundos mais 15 braçadas correspondem a uma pontuação swolf de 45. Em mar aberto, a pontuação swolf é calculada sobre 25 metros. Swolf é uma medida da natação eficaz e, como no golfe, quanto menor a pontuação, melhor.



## Descanso automático e descanso manual da natação

O recurso de descanso automático está disponível apenas para natação em piscina. O relógio detecta automaticamente quando você está descansando, e a tela de descanso é exibida. Se você repousar por mais de 15 segundos, o relógio criará automaticamente um intervalo de descanso. Quando voltar a nadar, o relógio iniciará automaticamente um novo intervalo de natação.

**DICA:** para obter melhores resultados usando o recurso de descanso automático, minimize seus movimentos de braço enquanto estiver em repouso.

Para usar o descanso manual, você pode desativar o recurso de descanso automático nas opções da atividade (*Configurações de Atividades e apps, página 21*). Durante uma atividade de natação em piscina ou mar aberto, você pode marcar manualmente um intervalo de descanso pressionando **(B)**. Os dados de natação não são registrados durante o intervalo de descanso.

**DICA:** utilize o descanso manual se fizer pausas curtas ou se pretender fazer um intervalo de natação muito preciso.

## Atividades ao ar livre

O relógio vivoactive 5 vem pré-carregado com atividades ao ar livre, como corrida e ciclismo. O GPS fica ligado para atividades ao ar livre.

### Começando uma corrida

Antes de usar um sensor sem fio para a corrida, você deve emparelhá-lo com seu relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 57*).

- 1 Coloque seus sensores sem fio, como monitor de frequência cardíaca (opcional).
- 2 Pressione **(A)**.
- 3 Selecione **Corrida**.
- 4 Ao utilizar sensores sem fio opcionais, aguarde até o relógio se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 6 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador da atividade.  
O relógio registra os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Pressione **(B)** para registrar as voltas (opcional) (*Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap, página 23*).
- 9 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelo visor de dados.
- 10 Depois de concluir sua atividade, pressione **(A)** e selecione **✓**.

### Começando uma etapa de ciclismo




Antes de usar um sensor sem fio para o ciclismo, você deve emparelhá-lo com seu relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 57*).

- 1 Emparelhe os sensores sem fio, tais como o monitor de frequência cardíaca, sensor de velocidade, ou sensor de cadência (opcional).
- 2 Pressione **(A)**.
- 3 Selecione **Pedalar**.
- 4 Ao utilizar sensores sem fio opcionais, aguarde até o relógio se conectar a eles.
- 5 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 6 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador da atividade.  
O relógio grava os dados de atividade apenas enquanto o temporizador estiver funcionando.
- 7 Inicie sua atividade.
- 8 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelo visor de dados.
- 9 Depois de concluir sua atividade, pressione **(A)** e selecione **✓**.

## Nadar em águas abertas

Você pode gravar dados de natação, incluindo a distância, o ritmo e a frequência de braçadas.

**OBSERVAÇÃO:** a tela sensível ao toque não está disponível durante atividades de natação.




- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Alto mar**.
- 3 Vá para fora e espere enquanto o relógio localiza os satélites.
- 4 Pressione  para iniciar o temporizador da atividade.
- 5 Comece a nadar.
- 6 Depois de concluir a atividade, mantenha pressionado .

# Golfe

## Jogar golfe

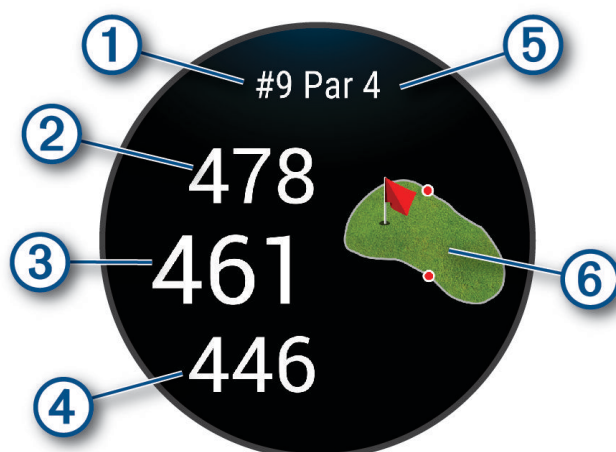
Antes de jogar golfe pela primeira vez, você deve baixar o app Garmin Golf™ da loja de app em seu telefone ([App Garmin Golf, página 70](#)).

Antes de jogar golfe, você deve carregar o relógio ([Carregar o relógio, página 77](#)).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Golfe**.  
O dispositivo localiza satélites, calcula sua localização e seleciona um percurso se houver apenas um percurso próximo.
- 3 Se a lista de percursos for exibida, selecione um.  
Os percursos são atualizados automaticamente.
- 4 Pressione .
- 5 Selecione  para manter a pontuação.

6 Selecionar ponto de partida.

A tela de informações sobre o buraco é exibida.



①	Número do buraco atual
②	Distância até a parte de trás do green
③	Distância até o meio do green
④	Distância até a frente do green
⑤	Par do buraco
⑥	Mapa do green

**OBSERVAÇÃO:** como as localizações dos pinos variam, o relógio calcula a distância até o começo, o centro e o fundo do green, mas não a posição real do pino.

7 Selecione uma opção:

- Toque no mapa para exibir mais detalhes ou alterar a localização do pin (*Alterando a localização do pino, página 13*).
- Pressione **A** para abrir o menu de golfe (*Menu de golfe, página 13*).
- Mantenha pressionado **A** para abrir as configurações de golfe (*Configurações de golfe, página 17*).

Ao ir para o próximo buraco, o relógio muda automaticamente para exibir as informações do novo buraco.

## Menu de golfe

Durante uma partida, você pode pressionar **A** para ver recursos adicionais no menu de golfe.

**Armadilhas:** mostra os bunkers e as áreas de perigo para o buraco atual.

**Layups:** mostra as opções de layup e distância para o buraco atual (somente buracos par 4 e par 5).

**Alter. buraco:** permite alterar manualmente o buraco.

**Tabela de classificação:** abre a tabela de classificação da partida (*Pontuando, página 15*).

**Ponteiro de pino:** o recurso PinPointer é uma bússola que aponta para a localização do pino quando não for possível ver o green. Esse recurso pode ajudar a alinhar uma tacada mesmo quando você estiver em uma área florestal ou um obstáculo de areia profundo.

**OBSERVAÇÃO:** não use o recurso PinPointer enquanto estiver em um carrinho de golfe. A interferência do carrinho de golfe pode afetar a precisão da bússola.

**Resumo da rodada:** durante uma partida, você pode ver suas informações de pontuação, estatísticas e passos.

**Última tacada:** exibe informações da última tacada.

**OBSERVAÇÃO:** você pode ver as distâncias de todas as tacadas detectadas durante a partida atual. Se necessário, você pode adicionar uma tacada manualmente (*Adicionar um disparo manual, página 15*).


**Finalizar rodada:** finaliza a partida atual.

## Visualizando a direção até o pino

O recurso PinPointer é uma bússola que fornece assistência de direcionamento quando não for possível ver o green. Esse recurso pode ajudar a alinhar uma tacada mesmo quando você estiver em uma área florestal ou um obstáculo de areia profundo.

**OBSERVAÇÃO:** não use o recurso PinPointer enquanto estiver em um carrinho de golfe. A interferência do carrinho de golfe pode afetar a precisão da bússola.

1 Pressione **A**.

2 Selecione .

A seta aponta para o local do pino.


## Alterando a localização do pino

Durante uma partida, você pode visualizar o green e alterar a localização do pino.

1 Selecione o mapa.

Uma visão maior do green será exibida.

2 Toque e arraste o pino para o local correto.

 indica o local do pino selecionado.

3 Pressione **B** para aceitar a localização do pino.

As distâncias na tela de informações do buraco são atualizadas para refletir a nova localização do pino. A localização do pino foi salva somente para a rodada atual.

## Visualizando distâncias de layup e dogleg

Você pode visualizar uma lista de distâncias de layup e dogleg para buracos de par 4 e 5.

1 Pressione **A**.

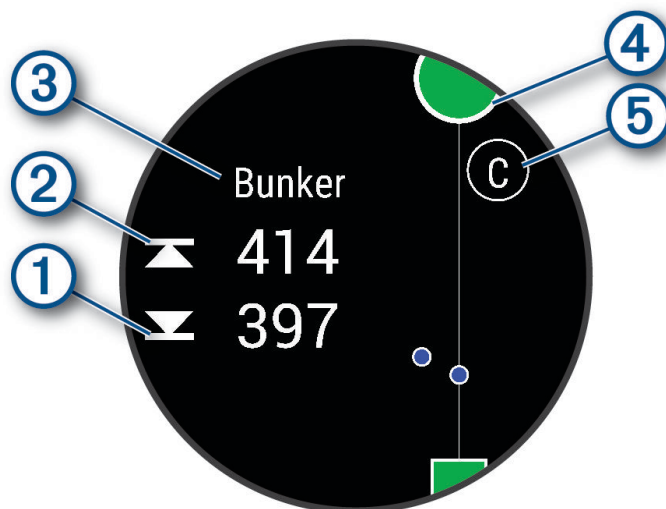
2 Selecione **Layups**.

**OBSERVAÇÃO:** as distâncias e localizações são removidas da lista conforme você passa por elas.

## Visualizando obstáculos

Você pode visualizar as distâncias de obstáculos ao longo das jogadas para buracos de par 4 e 5. Os obstáculos que afetam a seleção da jogada são exibidos individualmente ou em grupos para ajudar a determinar a distância de layup ou carry.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Armadilhas**.



- As distâncias até a parte dianteira **1** e traseira **2** do obstáculo mais próximo aparecem na tela.
- O tipo de obstáculo **3** está listado na parte superior da tela.
- O green é representado como um meio círculo **4** na parte superior da tela. A linha abaixo do campo representa o centro do campo aberto.
- Os obstáculos **5** são indicados por uma letra que significa a ordem dos mesmos no buraco e são mostrados abaixo do green em locais aproximados em relação ao fairway.

## Medir uma tacada com o Garmin AutoShot™

Sempre que você dá uma tacada ao longo do campo aberto, o relógio registra as distâncias para que você possa vê-las mais tarde (*Visualizando seu histórico de tacadas*, página 16). Putts não são detectados.

- 1 Durante o jogo de golfe, use o relógio no seu pulso principal para melhor detecção da tacada.  
Quando o relógio detecta uma tacada, a sua distância do local da tacada aparece na faixa ①, na parte superior da tela.



**DICA:** você pode tocar na faixa para ocultá-la por 10 segundos.

- 2 Faça sua próxima tacada.  
O relógio registra a distância da sua última tacada.

### Adicionar um disparo manual

Você pode adicionar manualmente uma tacada se o dispositivo não a detectar. Você deve adicionar a tacada a partir do local da tacada perdida.

- 1 Pressione ①.
- 2 Selecione **Última tacada** > > **Adicionar tacada**.
- 3 Selecione para iniciar uma nova tacada a partir de sua localização atual.

### Pontuando

- 1 Enquanto joga golfe, pressione ①.
- 2 Selecione um **Tabela de classificação**.
- 3 Selecione um buraco.
- 4 Selecione ou para definir a pontuação.
- 5 Selecione .

### Definindo o método de pontuação

É possível alterar o método de pontuação no relógio.

- 1 Durante uma rodada, mantenha pressionado ②.
- 2 Selecione **Configurações de golfe** > **Pontuação** > **Método de pontuação**.
- 3 Selecione um método de pontuação.

## Sobre a pontuação do Stableford



Quando você seleciona o método de pontuação do Stableford ([Definindo o método de pontuação, página 15](#)), os pontos são dados com base no número de tacadas necessárias com relação ao par. Ao fim de uma rodada, a pontuação mais alta ganha. O dispositivo atribui pontos conforme especificado pela United States Golf Association.

A pontuação para o jogo Stableford mostra pontos ao invés dos cursos.

Pontos	Tacadas necessárias com relação ao par
0	2 ou mais acima
1	1 acima
2	Par
3	1 abaixo
4	2 abaixo
5	3 abaixo







## Rastreamento de estatísticas de golfe

Ao ativar o rastreamento de estatísticas no relógio, você poderá ver as estatísticas da rodada atual ([Visualizando o resumo da sua rodada, página 17](#)). É possível comparar rodadas e monitorar melhorias usando o aplicativo Garmin Golf.


- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Golfe**.  
O dispositivo localiza satélites, calcula sua localização e seleciona um percurso se houver apenas um percurso próximo.
- 3 Se a lista de percursos for exibida, selecione um.  
Os percursos são atualizados automaticamente.
- 4 Selecione  > **Configurações** > **Pontuação** > **Monit. estatíst.**.

## Gravação de estatísticas de golfe

Antes de poder gravar as estatísticas, você deve ativar o monitoramento de estatísticas ([Rastreamento de estatísticas de golfe, página 16](#)).

- 1 Na tabela de classificação, selecione um buraco.
- 2 Defina o número de tacadas necessárias, incluindo as tacadas suaves, e selecione .
- 3 Defina o número de tacadas suaves necessárias e selecione .
- OBSERVAÇÃO:** o número de tacadas suaves necessárias é usado apenas para o rastreamento de estatísticas e não aumenta sua pontuação.
- 4 Selecione uma opção:
  - Se a sua bola atingir o fairway, selecione .
  - Se sua bola perdeu o fairway, selecione  ou .
- 5 Selecione .

## Visualizando seu histórico de tacadas

- 1 Depois de acertar um buraco, pressione .
- 2 Selecione **Última tacada** para exibir informações da sua última tacada.



## Visualizando o resumo da sua rodada

Durante uma rodada, você pode ver suas informações de pontuação, estatísticas e passos.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Resumo da rodada**.
- 3 Deslize para cima ou para baixo para obter mais informações.

## Terminando uma rodada

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Finalizar rodada**.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para salvar a rodada e retornar ao modo de relógio, selecione **Salvar**.
  - Para editar sua tabela de classificação, selecione **Editar pontuação**.
  - Para descartar a rodada e voltar ao modo de relógio, selecione **Descartar**.
  - Para pausar a rodada e retomar mais tarde, selecione **Pausar**.

## Personalizar sua lista de tacos de golfe

Após emparelhar seu relógio de golfe compatível com seu telefone usando o app Garmin Golf, você pode usar o app para personalizar a lista de tacos padrão.

- 1 Abra o app Garmin Golf em seu telefone.
- 2 Selecione **Perfil > Minha sacola**.
- 3 Selecione uma opção para adicionar, editar, excluir ou marcar um taco como inativo.
- 4 Sincronize seu relógio para golfe Garmin® compatível com o app Garmin Golf.

A lista de tacos de golfe atualizada é exibida no seu relógio para golfe.

## Configurações de golfe

Pressione **A**, selecione **Golfe**, selecione seu percurso de golfe e selecione **^ > Configurações** para personalizar configurações e recursos de golfe.

**Pontuação:** permite definir suas preferências de pontuação e ativar o rastreamento de estatísticas.

**Distância do Driver:** define a distância média que a bola viaja do ponto de partida até seu drive.

**Distância de golfe:** define a unidade de medida usada para distâncias.

**Prompt de taco:** exibe uma notificação que permite inserir qual taco você usou após cada tacada detectada.

**Registrar atividade:** habilita o arquivo FIT para o registro de atividades de golfe. Os arquivos FIT registram informações sobre condicionamento físico adaptadas para o app Garmin Connect.





**Sensores de taco:** permite que você visualize seus sensores de taco ou emparelhe um novo conjunto de sensores de taco.

## Health Snapshot™

O recurso Health Snapshot registra várias métricas importantes de saúde enquanto você fica parado por dois minutos. Ele fornece uma visão geral do seu estado cardiovascular. O relógio registra métricas como frequência cardíaca média, nível de estresse e frequência respiratória. Você pode adicionar o recurso Health Snapshot à sua lista de apps favoritos ([Personalizar a lista de atividades e apps, página 20](#)).


## Adicionar uma atividade personalizada

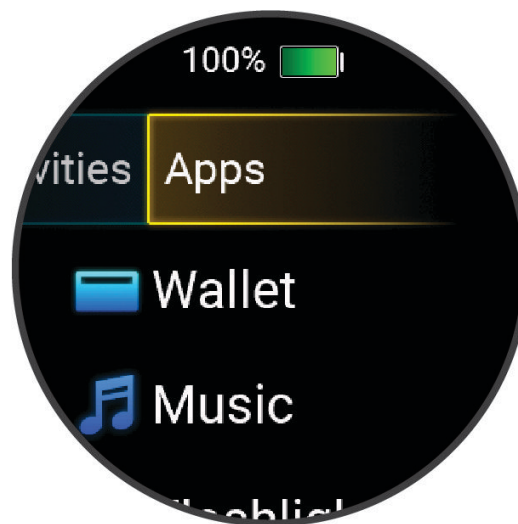
Você pode criar uma atividade personalizada e adicioná-la à lista de atividades.

- 1 Pressione .
- 2 Selecione  >  > .
- 3 Selecione um tipo de atividade para copiar.
- 4 Selecione um nome de atividade.
- 5 Se necessário, edite as configurações do app de atividades ([Configurações de Atividades e apps](#), página 21).
- 6 Ao concluir a edição, selecione **Concluído**.

## Apps

Você pode personalizar seu relógio usando o menu de apps, que permite acessar rapidamente os recursos e as opções do relógio. Alguns apps exigem uma conexão Bluetooth com um smartphone compatível. Muitos apps também podem ser encontrados nos Mini Widgets ([Informações rápidas](#), página 26).






Pressione , e selecione Aplicativos.



Ícone	Nome	Mais informações
	Alarmes	<a href="#">Configurando um alarme, página 73</a>
	Fusos horários alternativos	<a href="#">(Adicionar fusos horários alternativos, página 34)</a>
	Body Battery™	<a href="#">Body Battery, página 29</a>
	Calendário	Selecione para exibir os próximos eventos no calendário do seu telefone.
	Calorias	Selecione para visualizar suas informações de calorias ativo e em repouso para o dia atual.
	Desafios	Selecione para visualizar sua classificação atual na tabela de pontuação caso você participe de um desafio do Garmin Connect.
	Treinador Garmin	<a href="#">Adaptive Training Plans, página 44</a>
	Health Snapshot	<a href="#">Health Snapshot™, página 17</a>
	Frequência cardíaca	<a href="#">Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca, página 48</a>
	Status de VFC	<a href="#">Status da variabilidade da frequência cardíaca, página 30</a>
	Hydration	<a href="#">Monitoramento de hidratação, página 33</a>
	Minutos de intensidade	<a href="#">Minutos de intensidade, página 41</a>
	Última atividade	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade registrada.
	Último golfe	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de golfe registrada e histórico de golfe.
	Última propulsão	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de propulsão em cadeira de rodas registrada e histórico de propulsões.
	Última viagem	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de ciclismo registrada e histórico de ciclismo.
	Última corrida	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de corrida registrada e histórico de corrida.
	Últ. treino força	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de resistência registrada e histórico de resistência.
	Última natação	Selecione para visualizar um breve resumo da última atividade de natação registrada e histórico de natação.
	Luzes	<a href="#">Usar os controles da câmera Varia, página 34</a>
	Messenger	<a href="#">App Garmin Messenger, página 69</a>

Ícone	Nome	Mais informações
	Música	<a href="#">Música, página 60</a>
	Cochilos	Selecione para iniciar um temporizador de cochilo e definir um alarme para acordar você.
	Notificações	<a href="#">Ativar notificações via Bluetooth, página 65</a>
	Oximetria de pulso	<a href="#">Oxímetro de pulso, página 53</a>
	Recuperação	Selecione para visualizar o tempo de recuperação. O tempo máximo é de 4 dias, e o tempo mínimo é de 6 horas.
	Respiração	Selecione para visualizar o histórico da frequência respiratória e faça uma atividade respiratória para ajudá-lo a relaxar.
	Treinador do sono	Selecione para visualizar sua necessidade de sono recomendada com base no histórico de sono, histórico de atividades, status de VFC e cochilos.
	Sleep Score	Selecione para visualizar sua pontuação de sono com base na qualidade e duração do sono da noite anterior.
	Passos	<a href="#">Meta automática, página 40</a>
	Cronômetro	<a href="#">Utilizar o cronômetro, página 73</a>
	Estresse	<a href="#">Usar a informação de nível de estresse, página 30</a>
	Timer	<a href="#">Iniciar o temporizador de contagem regressiva, página 73</a>
	Dicas	Selecione para ver dicas interativas do relógio e digitalizar um link direto para <a href="https://support.garmin.com">support.garmin.com</a> para acessar o manual do proprietário do relógio.
	Carteira	Selecione para abrir sua carteira Garmin Pay ( <a href="#">Garmin Pay, página 37</a> ).
	Tempo	Selecione para visualizar a previsão do tempo e as condições climáticas.
	Saúde feminina	<a href="#">Monitoramento de ciclo menstrual, página 31</a>

## Personalizar a lista de atividades e apps

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Atividades** ou **Aplicativos**.
- 3 Selecione .
- 4 Selecione uma opção:
  - Para adicionar uma atividade ou app, selecione .
  - Para remover uma atividade ou app, selecione a atividade ou app, e selecione .
  - Para reordenar a lista, selecione uma atividade ou app, mantenha pressionado , e arraste-o para o local desejado no visor.

## Configurações de Atividades e apps

Estas configurações permitem que você personalize cada aplicativo de atividade pré-carregado com base em suas necessidades. Por exemplo, você pode personalizar páginas de dados e ativar alertas e recursos de treinamento. Nem todas as configurações estão disponíveis para todos os tipos de atividade.

Pressione , selecione uma atividade e selecione  > **Configurações**.

**2 jogadores:** define a tabela de classificação para registrar a pontuação de dois jogadores.

**OBSERVAÇÃO:** essa configuração somente está disponível durante uma rodada. Você deve ativar essa configuração sempre que começar uma rodada.

**Cor destacada:** define a cor destacada de cada atividade para ajudar a identificar qual atividade está ativa.

**Alertas:** define os alertas de treinamento para a atividade ([Alertas de atividade, página 22](#)).

**Auto Lap:** define as opções do recurso Auto Lap® ([Auto Lap, página 23](#)).

**Auto Pause:** configura o relógio para parar de gravar dados quando você deixa de se movimentar ou quando sua velocidade cai para uma velocidade abaixo da especificada ([Usar o Auto Pause®, página 24](#)).

**Descanso auto:** permite que o relógio detecte automaticamente quando você está descansando durante um nado em piscina e que você crie um intervalo de descanso.

**Rolagem automática:** permite mover por todas as telas de dados de atividade automaticamente enquanto o temporizador está funcionando ([Usar rolagem automática, página 24](#)).

**Definir auto.:** permite que seu relógio inicie e termine séries de exercícios automaticamente durante uma atividade de treinamento de força.

**Transmissão de frequência cardíaca:** ativa a transmissão automática de dados de frequência cardíaca ao iniciar a atividade ([Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin, página 49](#)).

**Transmitir para GameOn:** ativa a transmissão automática de dados biométricos para o app Garmin GameOn quando você inicia uma atividades de jogos ([Usando o aplicativo Garmin GameOn™, página 7](#)).

**Prompt de taco:** exibe uma notificação para inserir qual taco você usou após cada tacada detectada.

**Visor de dados:** permite personalizar as telas de dados e adicionar novas telas de dados para a atividade ([Personalizando telas de dados, página 22](#)).

**Unidade de distância:** define a unidade de medida para a distância.

**Distância do Driver:** define a distância média em que a bola viaja no seu drive.

**Editar peso:** permite adicionar o peso usado para uma série de exercícios durante um treinamento de força ou atividade aeróbica.

**Finalizando alertas:** define um alerta para notificá-lo quando sua sessão de meditação terminar.

**GPS:** define o modo para a antena do GPS ([Alterar a configuração de GPS, página 24](#)).

**Modo de pular corda:** define a meta de atividade de pular corda como aberta, com tempo definido ou por número de repetições.

**Tipo de meditação:** define a atividade de meditação para uma sessão guiada, personalizada ou aberta.

**Tamanho da piscina:** define a extensão da piscina que será usada para natação ([Definindo o tamanho da piscina, página 8](#)).

**Aviso:** ativa ou desativa a configuração do tamanho da piscina sempre que você inicia uma atividade de natação.

**Renomear:** define o nome da atividade.

**Cont. rep:** ativa ou desativa a contagem de repetições durante uma atividade de treinamento de força.

**Pontuação:** ativa ou desativa o armazenamento de pontuação automaticamente ao iniciar uma partida de golfe. A opção Perguntar sempre será exibida ao iniciar uma rodada.

**Método de pontuação:** define o método de pontuação para jogo por tacadas ou pontuação em Stableford ao jogar golfe.

**Autoavaliação:** define com que frequência você avalia sua percepção de esforço da atividade ([Avaliar uma atividade, página 4](#)).

**Monit. estatíst.:** ativa o monitoramento de estatísticas ao jogar golfe.



**Estado:** ativa ou desativa o armazenamento de pontuação automaticamente ao iniciar uma partida de golfe. A opção Perguntar sempre será exibida ao iniciar uma rodada.

**Modo de torneio:** desativa recursos que não são permitidos durante torneios de golfe sancionados.

**Alertas vibratórios:** ativa alertas que notificam você a inspirar ou expirar durante uma atividade de respiração.

## Personalizando telas de dados

Você pode personalizar telas de dados com base nas suas metas de treinamento ou acessórios opcionais. Por exemplo, você pode personalizar um dos visores de dados para exibir seu ritmo de voltas ou sua zona de frequência cardíaca (*[Campos de dados](#), página 83*).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione .
- 4 Selecione as configurações da atividade.
- 5 Selecione **Visor de dados**.
- 6 Selecione uma tela de dados a ser personalizada.
- 7 Selecione uma ou mais opções:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.

- Para ajustar o estilo e o número dos campos de dados em cada tela de dados, selecione **Layout**.
- Para personalizar os campos em uma tela de dados, selecione a tela e **Alterar campos de dados**.
- Para mostrar ou ocultar uma tela de dados, selecione o alternador ao lado dela.
- Para mostrar ou ocultar a tela do medidor da zona de frequência cardíaca, selecione **Med. FC em zonas**.

## Alertas de atividade

É possível definir alertas para cada atividade, o que pode ajudar você a treinar usando objetivos específicos ou aumentar o conhecimento sobre seu ambiente. Alguns alertas estão disponíveis apenas para atividades específicas. Alguns alertas exigem acessórios opcionais, como um monitor de frequência cardíaca ou sensor de cadência. Há três tipos de alertas: alertas de evento, alertas de intervalo e alertas recorrentes.


**Alerta de evento:** um alerta de evento notifica você uma única vez. O evento é um valor específico. Por exemplo, é possível definir o relógio para alertar você após ter queimado um determinado número de calorias.

**Alerta de intervalo:** um alerta de intervalo notifica você sempre que o relógio estiver acima ou abaixo de um determinado intervalo de valores. Por exemplo, é possível configurar o relógio para alertar você sempre que seu ritmo estiver acima de 10 minutos por milha e abaixo de 15 minutos por milha.

**Alerta recorrente:** um alerta recorrente notifica você sempre que o relógio registrar um intervalo ou valor especificado. Por exemplo, é possível definir o relógio para alertar você a cada 30 minutos.

Nome do alerta	Tipo de alerta	Descrição
Cadência	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de cadência.
Calorias	Evento, recorrente	Você pode definir a quantidade de calorias.
Personalizar	Evento, recorrente	Você pode selecionar uma mensagem existente ou criar uma mensagem personalizada, e escolher um tipo de alerta.
Distância	Recorrente	Você pode definir um intervalo de distância.
Frequência cardíaca	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de frequência cardíaca ou selecionar mudanças de zona ( <i>Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 51</i> ).
Ritmo	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de ritmo.
Corrida/caminhada	Recorrente	Você pode definir intervalos de descanso regulares para caminhada.
Velocidade	Alcance	Você pode definir valores mínimo e máximo de velocidade.
Índice de braçadas	Alcance	Você pode definir braçadas altas ou baixas por minuto.
Hora	Evento, recorrente	Você pode definir um intervalo de tempo.

## Configurar um alerta



- 1 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Selecione as configurações da atividade.
- 4 Selecione **Alertas**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para adicionar um novo alerta para a atividade, selecione **Adicionar novo**.
  - Para editar um alerta existente, selecione o nome do alerta.
- 6 Se necessário, selecione o tipo de alerta.
- 7 Selecione uma zona, digite os valores mínimo e máximo, ou um valor personalizado, para o alerta.
- 8 Se necessário, ative o alerta.

Para alertas de eventos e alertas recorrentes, será exibida uma mensagem sempre que você atingir o valor de alerta (*Alertas de atividade, página 22*). Para alertas de intervalo, será exibida uma mensagem toda vez que você ultrapassar o limite superior ou inferior do intervalo especificado (valores mínimo e máximo).

## Auto Lap

### Marcação de voltas usando o Recurso Auto Lap

Você pode configurar o seu relógio para que ele use o recurso Auto Lap para marcar automaticamente uma volta a uma distância especificada. Este recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade (por exemplo, a cada 5 km ou 1 milha).


- 1 Pressione .
- 2 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Selecione  > **Configurações** > **Auto Lap**.
- 4 Insira a distância entre as voltas.
- 5 Para ativar ou desativar o recurso Auto Lap, selecione o alternador.

Cada vez que você conclui uma volta, uma mensagem é exibida apresentando o seu tempo para essa volta. O relógio também vibra se a vibração estiver ativada (*Configurações do sistema, página 74*).

## Usar o Auto Pause®

Você pode usar o recurso Auto Pause para pausar o timer automaticamente quando parar de se mexer ou quando seu ritmo ou velocidade cair abaixo de um valor especificado. Este recurso é útil se a sua atividade incluir semáforos ou outros locais onde você deverá diminuir a velocidade ou parar.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio não registra os dados de atividade enquanto o temporizador estiver parado ou pausado.

1 Pressione .

2 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

3 Selecione  > **Configurações** > **Auto Pause**.


4 Selecione uma opção:

**OBSERVAÇÃO:** nem todas as opções estão disponíveis para todas as atividades.

- Para pausar automaticamente o temporizador quando você parar de se mover, selecione **Quando parado**.
- Para pausar o temporizador automaticamente quando seu ritmo cair abaixo de um valor especificado, selecione **Ritmo**.
- Para pausar o temporizador automaticamente quando sua velocidade cair abaixo de um valor especificado, selecione **Velocidade**.

## Usar rolagem automática

Você pode usar o recurso de rolagem automática para percorrer automaticamente todas as telas de dados de atividades enquanto o temporizador está em funcionamento.

1 Pressione .

2 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

3 Selecione  > **Configurações** > **Rolagem automática**.

4 Selecione uma velocidade a ser exibida.

## Alterar a configuração de GPS

Para obter mais informações sobre o GPS, acesse [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

1 Pressione .

2 Selecione uma atividade.

3 Selecione  > **Configurações** > **GPS**.

4 Selecione uma opção:

- Selecione **Desligado** para desativar o GPS para a atividade.
- Selecione **Somente GPS** para ativar o sistema de satélite GPS.
- Selecione **Todos os sistemas** para ativar vários sistemas de satélite.

**OBSERVAÇÃO:** usar o GPS em conjunto com outro sistema de satélite pode reduzir a duração da bateria mais rapidamente do que se apenas o GPS for usado.

## Aparência

Você pode personalizar a aparência do visor do relógio e os recursos de acesso rápido no loop de mini Widgets e no menu de controles.

## Configurações da interface do relógio

Você pode personalizar a aparência da interface do relógio selecionando layout, cores e dados adicionais. Além disso, é possível fazer download personalizado de interfaces na loja do Connect IQ.



## Alterar a interface do relógio

Você pode escolher entre vários visores do relógio pré-carregados ou usar um visor do relógio Connect IQ que será baixado para seu relógio ([Download de recursos do Connect IQ, página 69](#)). Você também pode personalizar um visor do relógio existente ([Editar um visor do relógio, página 25](#)) ou criar um novo ([Criar um visor de relógio personalizado, página 25](#)).

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a direita ou para a esquerda a fim de navegar pelos visores disponíveis do relógio.
- 4 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

## Criar um visor de relógio personalizado

Você pode criar um novo visor de relógio selecionando o layout, as cores e os dados adicionais.


- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a esquerda e selecione **+**.
- 4 Selecione o tipo de visor do relógio.
- 5 Selecione o tipo de plano de fundo.
- 6 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas opções de plano de fundo e toque na tela para selecionar a opção exibida.
- 7 Deslize para cima ou para baixo para navegar nos seletores analógicos e digitais e toque na tela para selecionar o seletor exibido.
- 8 Selecione cada campo de dados que você deseja personalizar e selecione os dados a serem exibidos nele. Uma borda branca indica os campos de dados personalizáveis neste seletor.
- 9 Deslize para a esquerda para personalizar os marcadores de tempo.
- 10 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelos marcadores de tempo e toque na tela para selecionar um marcador de tempo.
- 11 Deslize para cima ou para baixo para navegar pelas cores de realce e toque na tela para selecionar a cor exibida.
- 12 Pressione **A**.

O relógio configura o novo visor como o visor ativo do seu relógio.

## Editar um visor do relógio

Você pode personalizar o estilo e os campos de dados para o visor do relógio.

**OBSERVAÇÃO:** não é possível editar alguns visores do relógio.

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Visor do relógio**.
- 3 Passe o dedo na tela para a direita ou para a esquerda a fim de navegar pelos visores disponíveis do relógio.
- 4 Selecione  para editar um visor do relógio.
- 5 Selecione uma opção para editar.
- 6 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de navegar pelas opções.
- 7 Pressione **A** para selecionar a opção.
- 8 Toque na tela para selecionar o visor do relógio.

## Informações rápidas

O relógio vem com mini Widgets que fornecem informações rápidas ([Visualizar informações rápidas, página 28](#)). Alguns mini Widgets exigem conexão Bluetooth com um smartphone compatível.

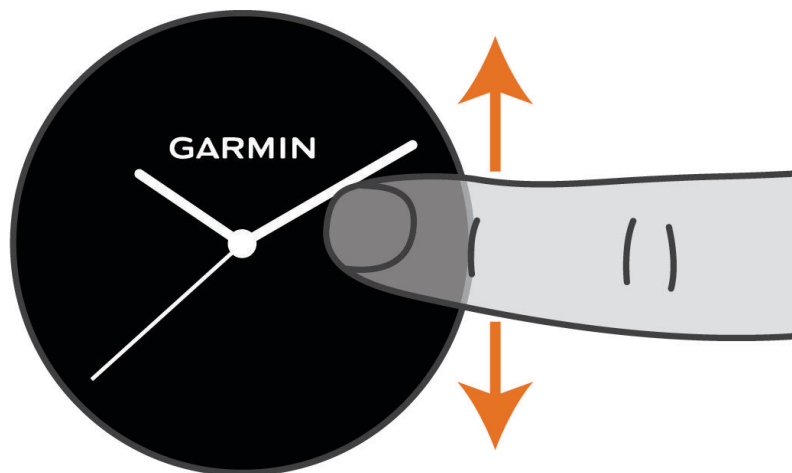
Algumas informações rápidas não estão visíveis por padrão. Você pode adicioná-las à lista de mini widgets manualmente ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 29](#)). Alguns mini widgets são um agrupamento de métricas relacionadas, como as de saúde ou desempenho em atividades.

Nome	Descrição
Fusos horários alternativos	Exibe a hora atual do dia em outros fusos horários.
Body Battery	Com uso diário, exibe o seu nível de Body Battery atual e um gráfico do seu nível nas últimas horas ( <i>Body Battery</i> , página 29).
Calendário	Exibe reuniões futuras salvas no calendário do seu smartphone.
Calorias	Exibe suas informações de calorias para o dia atual.
Desafios	Exibe sua classificação atual na tabela de pontuação se você participa em um desafio do Garmin Connect.
Garmin coach	Exibe os treinos programados ao selecionar um plano de treino adaptativo Garmin do coach a em sua conta Garmin Connect. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida.
Health Snapshot	Exibe resumos de suas sessões de Health Snapshot salvas ( <i>Health Snapshot™</i> , página 17).
Frequência cardíaca	Exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm) e um gráfico da sua frequência cardíaca média em repouso (RHR).
Histórico	Exibe seu histórico de atividades e um gráfico de suas atividades gravadas ( <i>Utilizar histórico</i> , página 45).
Status de VFC	Exibe sua média de sete dias da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite ( <i>Status da variabilidade da frequência cardíaca</i> , página 30).
Hidratação	Permite rastrear a quantidade de água que você consome e o progresso em direção à sua meta diária ( <i>Download de recursos do Connect IQ</i> , página 69).
Minutos de intensidade	Monitora o tempo gasto participando de atividades moderadas à vigorosas, sua meta semanal de minutos de intensidade e o seu progresso em direção à sua meta.
Última atividade	Exibe um breve resumo da última atividade registrada.
Último golfe Último percurso Última corrida Último treino de força Última natação Última propulsão	Exibe um breve resumo da sua última atividade gravada e do histórico do esporte especificado.
Luzes	Fornece controles de luzes da bicicleta quando você tem uma luz Varia emparelhada com o seu relógio vívoactive 5.
Messenger	Apresenta as conversas do seu app Garmin Messenger™ e permite responder a mensagens a partir do seu relógio ( <i>App Garmin Messenger</i> , página 69).
Música	Oferece controles do reprodutor de músicas de seu smartphone ou de músicas no relógio.
Cochilos	Exibe o tempo total de cochilo e os ganhos do nível da Body Battery. Você pode iniciar o temporizador de cochilo e definir um alarme para acordar.
Notificações	Exibe alertas de chamadas recebidas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais e muito mais com base nas configurações de notificação do telefone ( <i>Ativar notificações via Bluetooth</i> , página 65).

Nome	Descrição
Oxímetro de pulso	Permite fazer uma leitura manual do oxímetro de pulso ( <a href="#">Obter leituras do oxímetro de pulso, página 54</a> ). Se você estiver muito ativo para o relógio determinar a leitura do oxímetro de pulso, as medições não serão registradas.
Propulsões	No modo Cadeira de rodas, monitora sua contagem diária de propulsões em cadeira de rodas, o objetivo de propulsões e os dados dos dias anteriores ( <a href="#">Modo cadeira de rodas, página 59</a> ).
Recuperação	Exibe seu tempo de recuperação. O tempo máximo é de quatro dias.
Respiração	Sua frequência respiratória atual em respirações por minuto e a média de sete dias. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar.
Treinador do sono	Fornece recomendações para sua necessidade de sono com base no histórico de sono e atividade, status de VFC e cochilos.
Sleep Score	Exibe o tempo total de sono, uma classificação do sono e informações sobre as fases do sono da noite anterior. Você também pode visualizar quaisquer variações de respiração durante a noite ( <a href="#">Monitoramento do sono, página 41</a> ).
Degraus	Rastreia sua contagem de passos diária, objetivo de passos e dados para os dias anteriores.
Estresse	Exibe seu nível de estresse atual e um gráfico de seu nível de estresse. Você pode fazer uma atividade de respiração para ajudar a relaxar. Se você estiver muito ativo para o relógio determinar seu nível de estresse, as medições de estresse não serão registradas.
Clima	Exibe a temperatura atual e a previsão do tempo.
Saúde feminina	Exibe seu status atual de monitoramento de ciclo menstrual ou gravidez. Você pode visualizar e registrar seus sintomas diários.

## Visualizar informações rápidas





- No visor do relógio, passe o dedo na tela para cima ou para baixo.



O relógio passa pelo loop de mini Widgets.

- Selecione uma informação rápida para visualizar mais informações.
- Mantenha pressionado **B** a fim de ver outras opções e funções para informação rápida.

## Personalizar o loop de mini Widgets

- 1 No visor do relógio, passe o dedo na tela para cima ou para baixo.  
O relógio passa pelo loop de mini Widgets.
- 2 Selecione .
- 3 Selecione uma informação rápida.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para remover um mini widget do loop, selecione .
  - Para alterar o local de um mini widget no loop, selecione e mantenha pressionado , e arraste o mini widget para o local desejado no visor.
- 5 Se necessário, selecione  para adicionar um mini widget ao loop.

## Body Battery

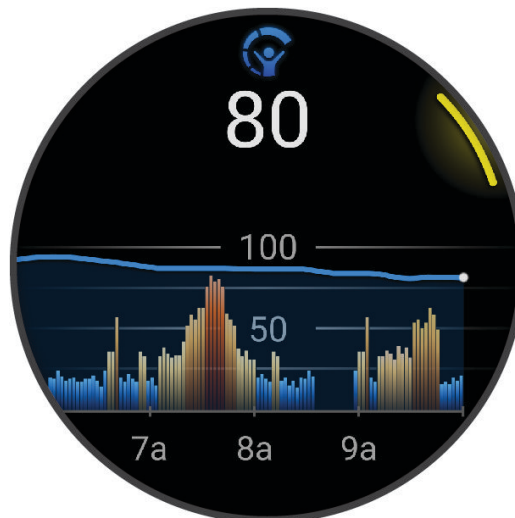
O relógio analisa a variabilidade de sua frequência cardíaca, nível de estresse, qualidade do sono e dados de atividades para determinar o seu nível geral de Body Battery. Como um medidor de gás em um carro, ele indica a quantidade de energia de reserva disponível. A taxa de nível de Body Battery varia entre 5 e 100, em que de 5 a 25 é energia de baixa reserva, de 26 a 50 é energia de reserva média, de 51 a 75 é energia de alta reserva, e de 76 a 100 é energia de reserva muito alta.

Você pode sincronizar o relógio com a sua conta Garmin Connect para visualizar o nível de Body Battery mais atualizado, tendências de longo prazo e detalhes adicionais (*Dicas para dados aprimorados de Body Battery*, página 29).

## Visualizar a informação rápida Body Battery

A informação rápida Body Battery exibe o nível atual da sua Body Battery.

- 1 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida Body Battery.  
**OBSERVAÇÃO:** talvez seja preciso adicionar a informação rápida ao seu loop de informações rápidas (*Personalizar o loop de mini Widgets*, página 29).
- 2 Selecione a informação rápida para visualizar um gráfico da sua Body Battery desde a meia-noite.



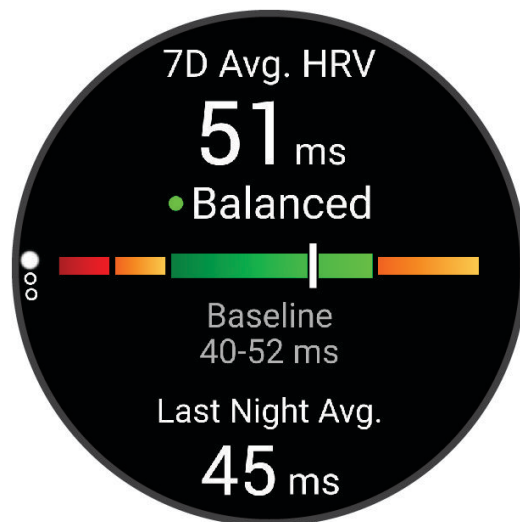
- 3 Passe o dedo na tela para cima a fim de visualizar um gráfico combinado da sua Body Battery e do seu nível de estresse.

## Dicas para dados aprimorados de Body Battery

- Para obter resultados mais precisos, use o relógio enquanto dorme.
- Uma boa noite de sono recarrega sua Body Battery.
- A atividade extenuante e o estresse elevado podem fazer com que sua Body Battery seja drenada mais rapidamente.
- Ingestão de comida, bem como estimulantes como cafeína, não têm impacto em seu Body Battery.

## Status da variabilidade da frequência cardíaca

Seu relógio analisa as leituras de frequência cardíaca no pulso enquanto você dorme para determinar a variabilidade da frequência cardíaca (VFC). Treinamento, atividade física, sono, nutrição e hábitos saudáveis afetam a variabilidade de sua frequência cardíaca. Os valores de VFC podem variar muito com base no gênero, idade e nível de condicionamento físico. Um status equilibrado de VFC pode ser um bom indicativo em relação à sua saúde, como bom equilíbrio entre treino e recuperação, maior condicionamento físico cardiovascular e mais resiliência ao estresse. Um status ruim ou desequilibrado pode ser um sinal de fadiga, maiores necessidades de recuperação ou aumento de estresse. Para melhores resultados, você deve utilizar o relógio ao dormir. O relógio requer três semanas de dados de sono consistentes para exibir seu status de variabilidade da frequência cardíaca.



Status	Descrição
Equilibrado	Sua VFC média de sete dias está dentro da sua faixa de base.
Desequilibrada	Sua VFC média de sete dias está acima ou abaixo da sua faixa de base.
Baixo	Sua VFC média de sete dias está bem abaixo da sua faixa de base.
Fraco Sem status	Seus valores de VFC estão em média bem abaixo da faixa normal para a sua idade. Nenhum status significa que não há dados suficientes para gerar uma média de sete dias.

Você pode sincronizar o relógio com sua conta Garmin Connect para visualizar seu status atual de variabilidade de frequência cardíaca, tendências e feedback educacional.

## Usar a informação de nível de estresse

A informação rápida de nível de estresse exibe seu nível de estresse atual e um gráfico com valores desde a meia-noite. Ele também pode orientá-lo em uma atividade de respiração para ajudar você a relaxar.

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, passe o dedo para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida de nível estresse.

**DICA:** se você estiver muito ativo para que o relógio determine o seu nível de estresse, uma mensagem aparecerá em vez de um número com o nível de estresse. Você pode verificar novamente o seu nível de estresse após alguns minutos de inatividade.

- 2 Toque na informação rápida para visualizar um gráfico do seu nível de estresse desde a meia-noite.  
As barras azuis indicam os períodos de repouso. As barras amarelas indicam os períodos de estresse. As barras cinzentas indicam os horários de muita atividade para determinar o seu nível de estresse.
- 3 Para iniciar uma atividade de respiração, passe o dedo na tela para cima e selecione ✓.

## Tempo de recuperação

Você pode utilizar seu dispositivo Garmin com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou com um monitor de frequência cardíaca torácico compatível para exibir o tempo restante até que você esteja totalmente recuperado e pronto para o próximo treino pesado.

**OBSERVAÇÃO:** o tempo de recuperação recomendado utiliza o VO2 máximo estimado e pode parecer impreciso no início. O dispositivo requer que algumas atividades sejam concluídas para saber mais sobre seu desempenho.

O tempo de recuperação aparece imediatamente após uma atividade. Há uma contagem regressiva que indica o melhor estado para você prosseguir com o treino pesado. O dispositivo atualiza seu tempo de recuperação ao longo do dia com base nas alterações de sono, estresse, relaxamento e atividade física.

### Exibir seu tempo de recuperação

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 59](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 50](#)).

- 1 Comece a corrida.
- 2 Após a corrida, selecione ✓.
- 3 Passe o dedo para cima para ver o resumo da atividade e o tempo de recuperação.  
O tempo máximo de recuperação é de 4 dias.

### Frequência cardíaca de recuperação

Se você estiver treinando com um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um de frequência cardíaca torácico compatível, poderá verificar o valor de sua frequência cardíaca de recuperação após cada atividade. A frequência cardíaca de recuperação é a diferença entre a frequência cardíaca do exercício e a frequência cardíaca dois minutos após a interrupção do exercício. Por exemplo, depois de um típico treinamento, você para o timer. Sua frequência cardíaca está em 140 bpm. Após dois minutos de inatividade ou arrefecimento, sua frequência cardíaca está em 90 bpm. Sua frequência cardíaca de recuperação é de 50 bpm (140 menos 90). Alguns estudos relacionam a frequência cardíaca de recuperação com a saúde cardíaca. Números mais elevados geralmente indicam coração mais saudável.

**DICA:** para melhores resultados, você deve parar de se mexer por dois minutos enquanto o dispositivo calcula o valor de sua frequência cardíaca de recuperação.

**OBSERVAÇÃO:** a sua frequência cardíaca de recuperação não é calculada para atividades de baixo impacto, como ioga.

## Saúde feminina

### Monitoramento de ciclo menstrual

Seu ciclo menstrual é uma parte importante da sua saúde. Você pode usar o relógio para registrar sintomas físicos, libido, atividade sexual, dias de ovulação e muito mais ([Registrar as informações do ciclo menstrual, página 32](#)). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

- Monitoramento e detalhes do ciclo menstrual
- Sintomas físicos e emocionais
- Previsões de menstruação e fertilidade
- Informações sobre saúde e nutrição

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Garmin Connect para adicionar e remover informações rápidas.

## Registrar as informações do ciclo menstrual

Antes de registrar as informações do seu ciclo menstrual no relógio vívoactive 5, será necessário configurar a monitoramento do ciclo no app Garmin Connect.

- 1 Deslize para visualizar o mini widget de monitoramento da saúde feminina.
- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione **+**.
- 4 Se hoje for um dia do ciclo, selecione **Dia da menstruação** > **✓**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para classificar o fluxo de leve a intenso, selecione **Fluxo**.
  - Para registrar seus sintomas físicos, como acne, dor nas costas e fadiga, selecione **Sintomas**.
  - Para registrar o seu humor, selecione **Humor**.
  - Para registrar a sua menstruação, selecione **Corrimento**.
  - Para estabelecer a data atual como um dia de ovulação, selecione **Dia da ovulação**.
  - Para registrar a sua atividade sexual, selecione **Atividade sexual**.
  - Para medir seu libido em um escala ascendente, selecione **Libido**.
  - Para estabelecer a data atual como um dia do ciclo, selecione **Dia da menstruação**.

## Acompanhamento de gravidez

O recurso de monitoramento da gravidez exibe atualizações semanais sobre sua gravidez e fornece informações de saúde e nutrição. Você pode usar seu relógio para registrar sintomas físicos e emocionais, leituras de glicemia e movimentos do bebê ([Registrar suas informações de gravidez, página 32](#)). Você pode obter mais informações sobre esse recurso e configurá-lo em Estatísticas de saúde no app Garmin Connect.

## Registrar suas informações de gravidez

Antes de registrar suas informações, você deve configurar o monitoramento da gravidez no app Garmin Connect.

- 1 Deslize para visualizar o mini widget de monitoramento da saúde feminina.



- 2 Toque na tela touchscreen.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Sintomas** para registrar seus sintomas físicos, humor e muito mais.
  - Selecione **Glicose sanguínea** para registrar seus níveis de glicemia antes e depois das refeições e antes de dormir.
  - Selecione **Movimento** para usar um cronômetro ou temporizador para registrar os movimentos do bebê.
- 4 Siga as instruções na tela.



## Monitoramento de hidratação

Você pode monitorar sua ingestão diária de fluidos, ativar metas e alertas e inserir os tamanhos dos recipientes que você usa com mais frequência. Se você ativar as metas automáticas, sua meta aumentará nos dias em que você registrar uma atividade. Ao se exercitar, você precisa de mais fluido para substituir o suor perdido.

**OBSERVAÇÃO:** você pode usar o app Connect IQ para adicionar e remover mini Widgets.

### Usar a informação rápida de monitoramento de hidratação

A informação rápida de monitoramento de hidratação exibe seu consumo de líquidos e seu objetivo diário de hidratação.

- 1 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida de hidratação.
- 2 Selecione a informação rápida para adicionar seu consumo de líquidos.



- 3 Selecione **+** para cada dose de líquido que você consumir (1 xícara, 8 onças ou 250 ml).
- 4 Selecione um recipiente para aumentar sua ingestão de fluídos pelo volume do recipiente.
- 5 Mantenha pressionado **B** para personalizar a informação rápida.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para alterar as unidades de medida, selecione **Unidades**.
  - Para ativar objetivos diários dinâmicos que aumentam após a gravação de uma atividade, selecione **Auto Increase Goal**.
  - Para ativar lembretes de hidratação, selecione **Alertas**.
  - Para personalizar os tamanhos dos recipientes, selecione **Recipientes**, selecione um recipiente, selecione as unidades de medida e insira o tamanho do recipiente.

### Atualizando a localização de clima

- 1 Arraste para cima ou para baixo a fim de visualizar o mini Widget de clima.
- 2 Selecione o mini widget para visualizar o clima atual para a sua localização.
- 3 Mantenha pressionado **B**.
- 4 Selecione **Opções de clima > Atualizar localização atual**.
- 5 Aguarde enquanto o relógio localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 82*).

## Alteração das unidades de medida de temperatura e pressão

- 1 Arraste para cima ou para baixo a fim de visualizar o mini Widget de clima.
- 2 Selecione o mini widget para visualizar o clima atual para a sua localização.
- 3 Mantenha pressionado **B**.
- 4 Selecione **Opções de clima**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para alterar a unidade de medida da temperatura, selecione **Temperatura**.
  - Para alterar a unidade de medida da pressão, selecione **Pressão**.

## Adicionar fusos horários alternativos

Você pode exibir o horário atual do dia em fusos horários adicionais no mini Widget de fusos horários alternativos.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja preciso adicionar o mini Widget de Oxímetro de pulso ao loop de mini Widget (*Personalizar o loop de mini Widgets, página 29*).




- 1 Arraste para cima ou para baixo a fim de visualizar o mini widget de fusos horários alternativos.
- 2 Selecione o mini widget para adicionar um fuso horário.
- 3 Selecione **Adicionar zona**.
- 4 Selecione uma região.
- 5 Pressione **A**.
- 6 Selecione um fuso horário.

## Usar os controles da câmera Varia

### AVISO

Algumas jurisdições podem proibir ou regular a gravação de vídeo, de áudio ou de fotografias, ou podem exigir que todas as partes tenham conhecimento da gravação e forneçam consentimento. É de sua responsabilidade conhecer e cumprir todas as leis, regulamentações e outras restrições, nas jurisdições em que você pretende usar este dispositivo.

Antes de usar os controles da câmera Varia, você deve emparelhar o acessório com o relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 57*).

- 1 Adicione o Mini Widget **Luzes** ao seu relógio (*Informações rápidas, página 26*).  
Quando o relógio detecta a câmera Varia, o título do Mini Widget muda para CONTROLE DA CÂMERA.
- 2 No Mini Widget **Luzes**, selecione uma opção:
  - Selecione o  para alterar o modo de gravação.
  - Selecione o  para tirar uma foto.
  - Selecione o  para salvar um clipe.

## Controles

O menu de controles permite que você acesse rapidamente os recursos e as opções do relógio. Você pode adicionar, reordenar e remover opções do menu de controles (*Personalizando o Menu de controles, página 36*).

Em qualquer tela, mantenha pressionado .



Ícone	Nome	Descrição
	Assistência	Selecione para enviar uma solicitação de assistência ( <a href="#">Solicitar assistência</a> , página 72).
	Economia de bateria	Selecione para ativar ou desativar o recurso de economia de bateria ( <a href="#">Configurações do gerenciador de bateria</a> , página 75).
	Brilho	Selecione para ajustar o brilho da tela ( <a href="#">Personalizar as configurações do visor</a> , página 75).
	Transmissão de frequência cardíaca	Selecione para ativar a transmissão de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado ( <a href="#">Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin</a> , página 49).
	Não perturbe	Selecione para ativar ou desativar o modo Não perturbe para escurecer a tela e desativar alertas e notificações. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver assistindo a um filme.
	Encontrar meu telefone	Selecione para reproduzir um alerta sonoro em seu telefone emparelhado, se ele estiver dentro do alcance do Bluetooth. A intensidade do sinal de Bluetooth aparece no visor do relógio vívoactive 5, e aumenta conforme você se aproxima do seu telefone. Selecione para navegar até o telefone perdido durante uma atividade de GPS ( <a href="#">Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS</a> , página 65).
	Bloquear tela	Selecione para bloquear os botões e a tela sensível ao toque para evitar pressionamentos e deslizamentos indesejáveis.
	Conexão de telefone	Selecione para ativar ou desativar o Bluetooth e a conexão com o telefone emparelhado.
	Desligar	Selecione para desligar o relógio.
	Red Shift	Selecione para mudar a tela para tons de vermelho para usar o relógio em condições de pouca luz.
	Modo de monitoramento do sono	Selecione para ativar ou desativar o Modo de monitoramento do sono, definir um temporizador de cochilo e monitorar seus cochilos manualmente.
	Sincronizar	Selecione para sincronizar seu relógio com seu telefone emparelhado.
	Sincronização de hora	Selecione para sincronizar seu relógio com a hora no telefone ou usando satélites.

## Personalizando o Menu de controles

Você pode adicionar, remover e alterar a ordem das opções do menu de controle ([Controles](#), página 35).

- 1 Mantenha pressionado.  
O menu de controle é exibido.
- 2 Selecione **Editar**.
- 3 Selecione o atalho que você deseja personalizar.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para alterar o local do atalho no menu de controles, selecione e mantenha pressionado e arraste o atalho para o local desejado no visor.
  - Para remover o atalho do menu de controle, selecione
- 5 Se necessário, selecione para adicionar um atalho ao menu de controle.

## Relatório matinal

O relógio exibe um relatório matinal com base na hora que você acorda. Pressione para visualizar o relatório que inclui clima, sono, status da variabilidade da frequência cardíaca durante a noite e muito mais ([Personalizar seu relatório matinal](#), página 37).

### Personalizar seu relatório matinal

**OBSERVAÇÃO:** você pode personalizar essas configurações no seu relógio ou em sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Relatório matinal**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Mostrar relatô.** para ativar ou desativar o relatório matinal.
  - Selecione **Editar relatório** para personalizar a ordem e o tipo de dados que aparecem no seu relatório matinal.
  - Selecione **Seu nome** para personalizar seu nome de exibição.

### Configurar um atalho

Você pode configurar um atalho para seu app favorito, ou controle, como carteira Garmin Pay ou os controles de música.

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Atalho**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione um atalho.
  - Selecione **Desabilitar** para desativar o botão ou função de deslizar.

## Garmin Pay

O recurso Garmin Pay permite que você use seu relógio para pagar compras em lojas participantes usando cartões de crédito ou de débito de uma instituição financeira participante.

### Configurar sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar um ou mais cartões de crédito ou débito na sua carteira Garmin Pay. Acesse [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) para encontrar instituições financeiras participantes.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Garmin Pay > Introdução**.
- 3 Siga as instruções na tela.

## Pagamento de uma compra usando o seu relógio

Antes de poder usar o seu relógio para pagar compras, você deve definir pelo menos um cartão de pagamento. Você pode usar o seu relógio para pagar compras em uma loja participante.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Carteira**.
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

**OBSERVAÇÃO:** se você inserir sua senha incorretamente três vezes, a carteira será bloqueada e você deverá redefinir sua senha no app Garmin Connect.

O cartão utilizado da última vez será exibido.



- 4 Se você tiver adicionado vários cartões à sua carteira Garmin Pay, deslize para alterar para outro cartão (opcional).
- 5 Em 60 segundos, mantenha o relógio próximo ao leitor de pagamento, voltado para ele.  
O relógio vibra e exibe uma marca de confirmação quando tiver terminado de se comunicar com o leitor.
- 6 Se necessário, siga as instruções no leitor de cartão para concluir a transação.

**DICA:** depois de ter inserido com êxito a sua senha, você pode fazer pagamentos sem uma senha por 24 horas, sem tirar o relógio. Se você remover o relógio do pulso ou desativar o monitoramento de frequência cardíaca, será preciso inserir a senha novamente antes de fazer um pagamento.

## Adicionar um cartão à sua carteira Garmin Pay

É possível adicionar até 10 cartões de crédito ou débito à sua carteira Garmin Pay.


- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Garmin Pay > ⋮ > Adicionar cartão**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Depois que o cartão é adicionado, você pode selecioná-lo no relógio ao fazer um pagamento.

## Gerenciar seus cartões Garmin Pay

Você pode suspender temporariamente ou excluir um cartão.

**OBSERVAÇÃO:** em alguns países, as instituições financeiras participantes podem restringir os recursos do Garmin Pay.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay**.
- 3 Selecione um cartão.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para suspender temporariamente um cartão ou cancelar uma suspensão, selecione **Suspender cartão**.  
O cartão deve estar ativo para fazer compras usando o relógio vívoactive 5.
  - Para excluir o cartão, selecione .

## Alteração da sua senha Garmin Pay

Você deve saber a sua senha atual para poder mudá-la. Se você esquecer a sua senha, deverá redefinir o recurso Garmin Pay do relógio vívoactive 5, criar uma nova senha e reinserir as informações do seu cartão.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Garmin Pay** > **Alterar código de acesso**.
- 3 Siga as instruções na tela.

A próxima vez que você efetuar um pagamento usando o relógio vívoactive 5, deverá inserir a nova senha.

# Treino

## Status de treinamento unificado

Ao usar mais de um dispositivo Garmin com sua conta Garmin Connect, você pode escolher qual dispositivo é a principal fonte de dados para uso diário e para fins de treinamento.

No app Garmin Connect, selecione ●●● > **Configurações**.

**Dispositivo de treinamento principal:** define a principal fonte de dados para métricas de treinamento, como seu status de treinamento e foco em carga.

**Wearable principal:** define sua principal fonte de dados para métricas diárias de saúde, como passos e sono.  
Deve ser o relógio que você usa com mais frequência.

**DICA:** para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda que você faça a sincronização frequente com a conta Garmin Connect.

## Sincronização medições de atividades e de desempenho

Você pode sincronizar medições de atividades e de desempenho de outros dispositivos Garmin para o seu relógio vívoactive 5 usando sua conta Garmin Connect. Isso permite que o relógio reflita com mais precisão seu treino e condicionamento físico. Por exemplo, você pode registrar uma pedalada com um computador para bicicletas Edge® e visualizar os detalhes da sua atividade e tempo de recuperação em seu relógio vívoactive 5.

Sincronize seu relógio vívoactive 5 e outros dispositivos Garmin com a conta Garmin Connect.

**DICA:** você pode definir um dispositivo de treinamento principal e um wearable principal no app Garmin Connect ([Status de treinamento unificado](#), página 39).

Atividades recentes e medições de desempenho de outros dispositivos Garmin aparecem no relógio vívoactive 5.

## Monitorização de atividade

O recurso de monitoramento de atividade registra sua contagem diária de passos, distância percorrida, minutos de intensidade, calorias queimadas e estatísticas de sono para cada dia registrado. A queima de calorias inclui sua base metabólica mais as calorias da atividade.

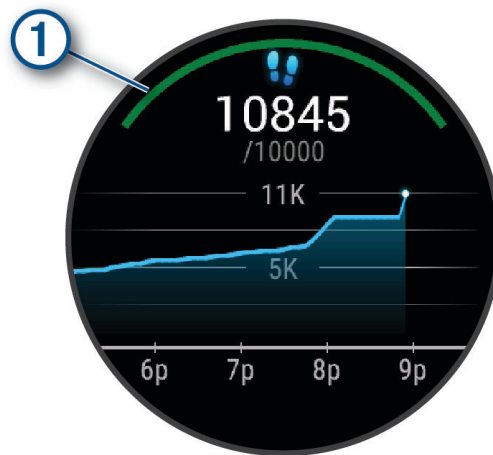
O número de passos dados durante um dia é exibido na informação rápida de passos. A contagem de passos é atualizada periodicamente.

Quando o modo cadeira de rodas está ativado, o relógio registra métricas diferentes, como propulsões em vez de passos (*Modo cadeira de rodas*, página 59).

Para obter mais informações sobre o monitoramento de atividades e a precisão das métricas de condicionamento físico, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Meta automática

Seu relógio cria automaticamente um objetivo diário de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o relógio mostra seu progresso comparado ao seu objetivo diário ①.



Quando o modo cadeira de rodas está ativado, o relógio monitora propulsões em vez de passos e cria um objetivo diário de propulsões (*Modo cadeira de rodas*, página 59).

Se você optar por não usar o recurso de objetivo automático, poderá definir um objetivo personalizado em sua conta Garmin Connect.

## Utilizando o alerta de movimento

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejadas no metabolismo. O alerta de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de inatividade, uma mensagem aparecerá. O relógio também vibra se a vibração estiver ativada (*Configurações do sistema*, página 74).

Faça uma breve caminhada (por, pelo menos, alguns minutos) ou conclua os movimentos sugeridos na tela para redefinir o alerta de movimentação.

## Ligando o alerta de movimento

- 1 Mantenha pressionado ②.
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Alerta movim. > Ligado**.



## Monitoramento do sono

Enquanto você está dormindo, o relógio automaticamente detecta o seu sono e monitora seus movimentos durante o horário normal de sono. Você pode definir suas horas normais de sono no app Garmin Connect nas ou nas configurações do relógio. As estatísticas de sono incluem total de horas de sono, estágios do sono, movimento durante o sono e classificação de sono. Seu treinador do sono fornece recomendações de sono com base em seu histórico de sono e de atividades, estado da VFC e cochilos (*Informações rápidas, página 26*). Os cochilos são adicionados às suas estatísticas de sono e também podem afetar sua recuperação. Você pode visualizar estatísticas de sono detalhadas na sua conta do Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** É possível usar o modo Não perturbe para desligar notificações e alertas, com exceção dos alarmes (*Utilizando o Modo não perturbe, página 66*).

### Usar monitoramento automático do sono

- 1 Use o relógio enquanto estiver dormindo.
- 2 Carregue os dados de monitoramento do sono para a sua conta Garmin Connect (*Usar o aplicativo Garmin Connect, página 67*).

Você pode visualizar estatísticas de sono na sua conta do Garmin Connect.

Você pode visualizar informações sobre o sono, incluindo cochilos, no seu relógio vívoactive 5 (*Informações rápidas, página 26*).

### Variações de respiração

#### CUIDADO

O dispositivo vívoactive 5 não é um dispositivo médico e não é destinado para uso no diagnóstico ou monitoramento de qualquer condição médica. Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

O sensor ótico de frequência cardíaca no dispositivo vívoactive 5 tem um recurso de oxímetro de pulso que pode medir suas variações respiratórias durante a noite. As informações sobre a variação respiratória são fornecidas para aumentar a conscientização sobre o seu ambiente de sono e bem-estar geral. Variações respiratórias ocasionais ou frequentes podem ser devidas a fatores de estilo de vida individuais ou ao ambiente de sono. Entre em contato com um médico ou profissional de saúde se tiver preocupações com o seu nível de variações respiratórias.

**OBSERVAÇÃO:** você precisa ativar o monitoramento de sono do oxímetro de pulso para detectar as variações de respiração (*Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso, página 54*).

O mini widget Sleep Score apresenta os dados atuais das variações de respiração.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja necessário adicionar o Mini Widget à sua lista de Mini Widgets (*Personalizar o loop de mini Widgets, página 29*).

Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar detalhes adicionais sobre as leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências com base em diversos dias.

### Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, organizações como a Organização Mundial de Saúde recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

O relógio monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à alta (são necessários dados de frequência cardíaca para quantificar a intensidade alta). O relógio adiciona a quantidade de minutos de atividade moderada com os minutos de atividade intensa. Seu total de minutos em atividade intensa é dobrado quando adicionado.

### Obter minutos de intensidade

Seu relógio vívoactive 5 calcula os minutos de intensidade comparando seus dados de frequência cardíaca com sua média de frequência cardíaca em repouso. Se a frequência cardíaca for desativada, o relógio calculará minutos de intensidade moderados analisando seus passos por minuto.

- Inicie uma atividade cronometrada para o cálculo mais preciso dos minutos de intensidade.
- Utilize seu relógio dia e noite para frequência cardíaca em repouso mais precisas.

## Move IQ®

Quando seus movimentos correspondem a padrões de exercício familiares, o recurso Move IQ detecta automaticamente o evento e o exibe em sua linha do tempo. Os eventos Move IQ mostram o tipo de atividade e a duração, mas eles não são exibidos em sua lista de atividades ou feed de notícias.

O recurso Move IQ pode iniciar automaticamente uma atividade cronometrada para caminhada e corrida usando os limites de tempo que você definir para o aplicativo Garmin Connect ou pelas configurações de atividade do relógio. Essas atividades são adicionadas à sua lista de atividades.

## Ativar autoavaliação

Ao salvar uma atividade, você pode avaliar seu esforço percebido e como se sentiu durante a atividade. As informações da sua autoavaliação podem ser visualizadas em sua conta do Garmin Connect.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione uma atividade.  
**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.
- 3 Selecione **Configurações > Autoavaliação**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para realizar a autoavaliação somente após os treinos, selecione **Somente treinos**.
  - Para realizar a autoavaliação após cada atividade, selecione **Sempre**.

## Configurações do monitoramento de atividades

Mantenha pressionado **B**, e selecione **Configurações > Monitorização de atividade**.

**Estado:** desliga os recursos do monitoramento de atividades.

**Move IQ:** permite ativar e desativar eventos Move IQ.

**Início automático da atividade:** permite que seu relógio crie e salve as atividades cronometradas automaticamente quando o recurso Move IQ detecta que você está caminhando ou correndo. Você pode definir o limiar do tempo mínimo para corrida e caminhada.

**Minutos de intensidade:** permite definir uma zona de frequência cardíaca para minutos de intensidade moderada e uma zona de frequência cardíaca mais alta para minutos de intensidade vigorosa. Você também pode selecionar Automático para usar o algoritmo padrão.

## Desligando o monitoramento de atividades

Quando você desativa o monitoramento de atividade, seus passos, minutos de intensidade, monitoramento do sono e eventos do Move IQ não são registrados.

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Monitorização de atividade > Estado > Desligado**.

## Treinos

O seu relógio pode orientá-lo nos exercícios com várias etapas que incluam metas para uma delas, tais como distância, tempo, repetições ou outras métricas. O seu relógio inclui vários exercícios pré-carregados para várias atividades, incluindo resistência, cardiovasculares, corrida e ciclismo. Você pode criar e encontrar mais exercícios e planos de treinamento usando o app Garmin Connect e transferi-los para o seu relógio.

No modo cadeira de rodas, seu relógio incluirá exercícios para atividades de propulsão, handbike e mais ([Perfil de usuário, página 59](#)).

**No relógio:** você pode abrir o app de treinos na lista de atividades para mostrar todos os treinos atualmente carregados em seu relógio ([Personalizar a lista de atividades e apps, página 20](#)).

Você também pode visualizar seu histórico de exercícios.

**No aplicativo:** você pode criar e encontrar mais treinos ou selecionar um plano de treino que tenha treinos integrados e transferi-los para o seu relógio ([Como seguir um treino do Garmin Connect, página 43](#)).

Você pode programar treinos.

Você pode atualizar e editar seus treinos atuais.

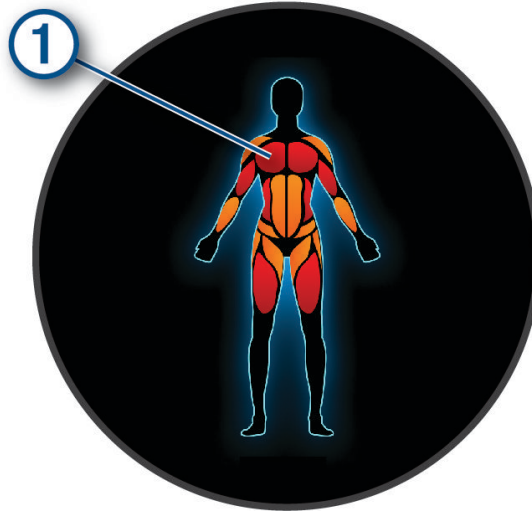
## Iniciar um treino

O seu relógio pode orientá-lo nas várias etapas de um exercício.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Selecione **⬆** > **Exercícios**.
- 4 Selecione um treino.

**OBSERVAÇÃO:** apenas treinos compatíveis com a atividade selecionada aparecem na lista.

**DICA:** se disponível, toque no mapa muscular **1** para visualizar os grupos musculares trabalhados.



- 5 Deslize para cima para visualizar as etapas do treino (opcional).
- 6 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.

Após você iniciar um exercício, o relógio exibe cada uma das etapas, notas sobre passos (opcional), o objetivo (opcional) e os dados atuais do treino.

## Como seguir um treino do Garmin Connect

Para baixar um treino do Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 67).

- 1 Selecione uma opção:
  - Abra o app Garmin Connect e selecione **•••**.
  - Acesse [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Selecione **Treina. e Planej.** > **Exercícios**.
- 3 Encontre um treino ou crie e salve um novo treino.
- 4 Selecione **📱** ou **Enviar para dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Usar planos de treinamento do Garmin Connect

Antes de poder baixar e usar um plano de treinamento, você precisa ter uma conta do Garmin Connect ([Garmin Connect](#), página 67), e deve emparelhar o relógio vívoactive 5 com um telefone compatível.

- 1 No app Garmin Connect, selecione **•••**.
- 2 Selecione **Treina. e Planej.** > **Planos Garmin Coach**.
- 3 Selecione e programe um plano de treinamento.
- 4 Siga as instruções na tela.
- 5 Revise o plano de treinamento em seu calendário.

## Adaptive Training Plans

Sua conta do Garmin Connect oferece um plano de treinamento adaptativo e o treinador Garmin para se adequar aos seus objetivos de treinamento. Por exemplo, você pode responder algumas perguntas e encontrar um plano que ajudará você a completar uma corrida de 5 km. O plano se ajusta ao seu nível atual de condicionamento, preferências de treino e agenda, e a data da corrida. Quando você começa um plano, o mini Widget Garmin coach é adicionado ao loop de mini Widgets no seu relógio vivoactive 5.

### Iniciar treino de hoje

Depois de enviar um plano de treino para seu relógio, o mini Widget Garmin coach será exibido no seu loop de mini Widgets.

- 1 Na visor do relógio, passe o dedo na tela para visualizar a informação rápida Garmin Coach.
- 2 Selecione a informação rápida.  
Se um treino para essa atividade estiver agendado para hoje, o relógio mostrará o nome e pedirá que você o comece.
- 3 Selecione um treino.
- 4 Selecione **Exibir** para visualizar as etapas do treino e deslize para a direita quando tiver acabado de visualizar as etapas (opcional).
- 5 Selecione **Realizar treino**.
- 6 Siga as instruções na tela.

### Visualizar treinos agendados

Você pode exibir os treinos agendados no seu calendário de treinamentos e iniciar um deles.

- 1 Pressione **(A)**.
- 2 Selecione uma atividade.
- 3 Passe o dedo na tela para cima.
- 4 Selecione **Calendário de treino**.  
Os seus treinos agendados aparecem, classificados por data.
- 5 Selecione um treino.
- 6 Role para visualizar as etapas do treino.
- 7 Pressione **(A)** para iniciar o treino.

## Configurações e alertas de saúde e bem-estar

Mantenha pressionado **(B)**, e selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar**.

**Frequência cardíaca:** consulte [Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal](#), página 49.

**Alerta movim.:** ativa o recurso Alerta movim. ([Utilizando o alerta de movimento](#), página 40).

**Alertas de estresse:** notifica você quando períodos de estresse tiverem drenado sua Body Battery ([Usar a informação de nível de estresse](#), página 30).

**Alerta descan.:** notifica você após um período de descanso e seu impacto em sua Body Battery ([Body Battery](#), página 29).

**Resumo diário:** ativa o resumo diário Body Battery que aparece algumas horas antes do início da janela do sono. O resumo diário fornece insights de como o estresse diário e o histórico de atividades impactaram sua Body Battery ([Visualizar a informação rápida Body Battery](#), página 29).

**Objetivos:** permite que você ative e desative alertas de objetivo ou desligue-os durante uso geral fora de uma atividade. Os alertas de objetivo são exibidos para o seu objetivo diário de passos e para o seu objetivo semanal de minutos de intensidade.

**Alerta de mudança de peso:** no modo cadeira de rodas, permite que você defina um temporizador para lembrar você de alternar o peso na cadeira ([Modo cadeira de rodas](#), página 59).

# Histórico

Seu relógio armazena até 200 horas de dados de atividade. Você pode sincronizar seus dados para visualizar atividades ilimitadas, bem como dados de monitoramento de atividade e de frequência cardíaca na sua conta do Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 67](#)) ([Usar o Garmin Connect em seu computador, página 68](#)).

Quando a memória do relógio estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

## Utilizar histórico

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial ([Personalizar a lista de atividades e apps, página 20](#)).  
O relógio exibe o tempo total da atividade em horas.
- 3 Selecione **•••** e escolha uma opção.
  - Deslize para cima para visualizar uma atividade anterior.
  - Selecione a atividade e deslize para cima para visualizar informações adicionais sobre cada atividade.
- 4 Mantenha pressionado **B**, e selecione uma opção:
  - Selecione **Visualização de gráfico** para definir uma faixa de dados exibidos no gráfico de histórico.
  - Selecione **Registros** para exibir seu recorde pessoal para um esporte específico.
  - Selecione **Totais** para exibir seus totais semanais e mensais para um esporte específico.
  - Selecione **Opções** para excluir atividades ou redefinir totais.

## Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca

Para visualizar os dados da zona de frequência cardíaca, será necessário completar a atividade com frequência cardíaca e salvá-la.

Visualizar seu tempo em cada zona de frequência cardíaca pode ajudar você a ajustar a intensidade do seu treinamento.

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial ([Personalizar a lista de atividades e apps, página 20](#)).
- 3 Selecione **•••**.
- 4 Arraste para cima e selecione uma atividade.
- 5 Deslize para cima para visualizar as informações da zona de frequência cardíaca.

## Recordes pessoais

Ao concluir uma atividade, o relógio exibirá todos os novos recordes pessoais atingidos por você durante essa atividade. Os registros pessoais incluem o seu tempo mais rápido em diversas distâncias típicas da corrida, o maior peso de atividade de força para grandes movimentos e corrida, pedalada, natação ou percurso mais longo. Para atividades em cadeiras de rodas, os registros pessoais incluem propulsões, handbike e sequência de objetivos.

## Visualizando seus recordes pessoais

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial (*Personalizar a lista de atividades e apps*, página 20).
- 3 Mantenha pressionado **B**.
- 4 Selecione **Registros**.
- 5 Selecione um esporte.

## Excluir recordes pessoais

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial (*Personalizar a lista de atividades e apps*, página 20).
- 3 Mantenha pressionado **B**.
- 4 Selecione **Registros**.
- 5 Selecione um esporte.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione um registro e selecione **Limpar registro**.
  - Selecione **Limpar todos os registros**.
- 7 Selecione **✓**.

## Visualizando totais de dados

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial (*Personalizar a lista de atividades e apps*, página 20).
- 3 Mantenha pressionado **B**.
- 4 Selecione **Totais**.
- 5 Selecione um esporte.
- 6 Selecione **Semanal** ou **Mensalmente**.

## Excluir histórico

- 1 Pressione **A**.
- 2 Selecione **Aplicativos > Histórico**.  
**OBSERVAÇÃO:** você pode precisar adicionar o app à sua tela inicial (*Personalizar a lista de atividades e apps*, página 20).
- 3 Mantenha pressionado **B**.
- 4 Selecione **Opções**.
- 5 Selecione uma opção:
  - Selecione **Excluir todas as atividades** para apagar todas as atividades do histórico.
  - Selecione **Redefinir totais** para redefinir todos os totais de tempo e distância.  
**OBSERVAÇÃO:** isso não exclui quaisquer atividades salvas.
- 6 Selecione **✓**.

## Recursos da frequência cardíaca

O relógio vívoactive 5 tem um monitor de frequência cardíaca medida no pulso e também é compatível com monitores de frequência cardíaca no tórax (vendido separadamente). Você pode ver dados de frequência cardíaca na informação rápida de frequência cardíaca. Se os dados da frequência cardíaca medida no pulso e da frequência cardíaca no tórax estiverem disponíveis, seu relógio usará os dados da frequência cardíaca do tórax.

### Pulseira medidora de frequência cardíaca

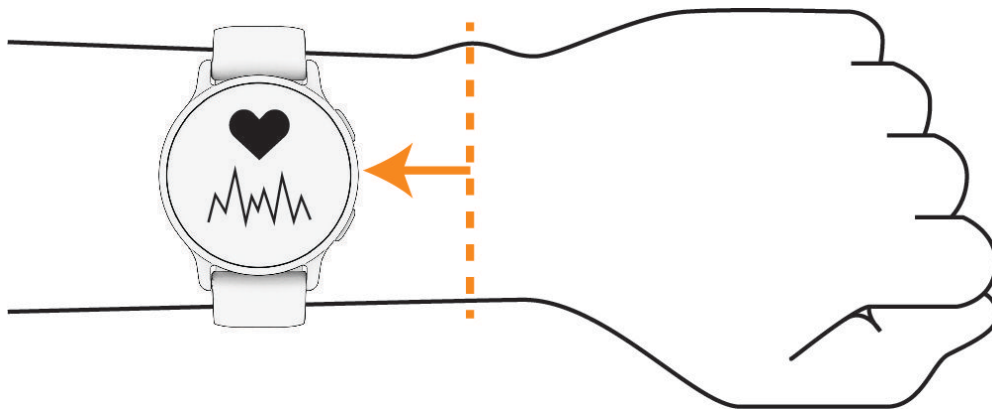
#### Usar o relógio

##### ⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Use o relógio acima do seu pulso.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio deve ficar justo, mas confortável. Para leituras de frequência cardíaca mais precisas, o relógio não deve se mover durante a corrida ou exercícios. Para leituras do oxímetro de pulso, você deve permanecer imóvel.



**OBSERVAÇÃO:** o sensor óptico encontra-se na parte de trás do relógio.

- Consulte [Dicas para dados de frequência cardíaca errados](#), página 48 para obter mais informações sobre frequência cardíaca medida no pulso.
- Consulte [Dicas para dados do oxímetro de pulso](#), página 54 para obter mais informações sobre o sensor do oxímetro de pulso.
- Para obter mais informações sobre precisão, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Para obter mais informações sobre o uso e os cuidados a ter com o relógio, acesse [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).



## Dicas para dados de frequência cardíaca errados

Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do relógio.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Aguarde até que o ícone ♥ fique constante antes de iniciar a sua atividade.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

**OBSERVAÇÃO:** em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.

- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

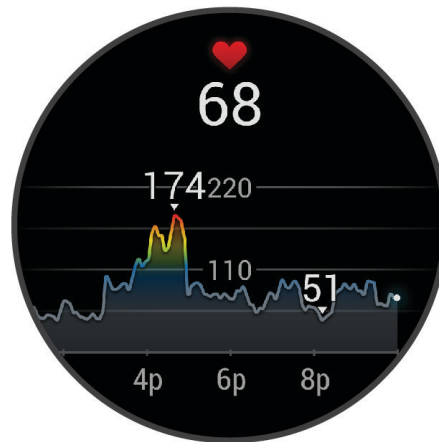
## Exibir o Mini Widget de frequência cardíaca

A informação rápida Frequência cardíaca exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (bpm). Para obter mais informações sobre precisão de frequência cardíaca, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 No visor do relógio, passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida Frequência cardíaca.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja preciso adicionar a informação rápida ao seu loop de informações rápidas (*Personalizar o loop de mini Widgets*, página 29).

- 2 Selecione o mini Widget para exibir sua frequência cardíaca atual em batidas por minuto (bpm) e um gráfico de sua frequência cardíaca nas últimas quatro horas.



- 3 Toque no gráfico e deslize para a esquerda ou para a direita para deslocar o gráfico.
- 4 Deslize para cima para exibir os valores médios de frequência cardíaca em repouso dos últimos sete dias.



## Configurações do monitor de frequência cardíaca de pulso

Mantenha **B** pressionado e selecione **Configurações > Sensores do relógio > Frequência cardíaca de pulso**.

**Estado:** ativa ou desativa o monitor de frequência cardíaca de pulso. O valor padrão é Automático, que usa automaticamente o monitor de frequência cardíaca de pulso, a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca externo.

**OBSERVAÇÃO:** desativar o monitor de frequência cardíaca medida de pulso também desativa o sensor de oxímetro medido no pulso. Você pode fazer uma leitura manual no mini Widget de oxímetro de pulso.

**Transmissão de frequência cardíaca:** permite começar a transmitir seus dados de frequência cardíaca para um dispositivo emparelhado (*Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin, página 49*).

**Alteração da fonte:** permite que o relógio selecione a melhor fonte de dados de frequência cardíaca quando você usa o relógio e um monitor externo. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/dynamicsourceswitching/](https://garmin.com/dynamicsourceswitching/).

**Na natação:** ativa ou desativa o monitor de frequência cardíaca de pulso durante atividades de natação.

## Configurar um alerta de frequência cardíaca anormal

### CUIDADO

Este recurso só alerta quando a frequência cardíaca excede ou cai abaixo de um determinado número de batimentos por minuto, conforme selecionado pelo usuário, após um período de inatividade. Esse recurso não notifica você quando sua frequência cardíaca cai abaixo do limite selecionado durante a janela do sono escolhida configurada no app Garmin Connect. Esse recurso não notifica você sobre qualquer problema cardíaco potencial e não se destina a tratar ou diagnosticar qualquer problema médico ou doença. Sempre consulte um médico em caso de problemas cardíacos.

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Saúde & bem-estar > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Alerta alto** ou **Alerta baixo** para ativar o alerta.
- 4 Selecione um valor de limite de frequência cardíaca.

Sempre que ultrapassar o limite superior ou inferior do valor personalizado, uma mensagem será exibida e o relógio vibrará.

## Transmitindo frequência cardíaca para dispositivos Garmin

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu relógio e visualizá-los em dispositivos emparelhados. A transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

**DICA:** pode personalizar as definições de atividade para transmitir automaticamente os seus dados de frequência cardíaca ao iniciar uma atividade (*Configurações de Atividades e apps, página 21*). Por exemplo, é possível transmitir os dados de sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge enquanto anda de bicicleta.

- 1 Pressione **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores do relógio > Frequência cardíaca de pulso > Transmissão de frequência cardíaca**.
- 3 Pressione **A**.

O relógio começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

- 4 Emparelhe seu relógio com o seu dispositivo compatível.

**OBSERVAÇÃO:** as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.


- 5 Pressione **A** para parar de transmitir os dados da sua frequência cardíaca.

## Desativar o monitor de frequência cardíaca medida no pulso

O valor padrão para a definição da Frequência cardíaca de pulso é Automático. O relógio automaticamente usa monitor de frequência cardíaca medida no pulso a menos que você emparelhe um monitor de frequência cardíaca medida no peito para o relógio. Os dados de frequência cardíaca no tórax só estão disponíveis durante uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a desativação da frequência cardíaca medida no pulso também desativa recursos como a estimativa de seu VO2 máximo, monitoramento de sono, minutos de intensidade, o recurso de estresse durante o dia todo e o sensor de oxímetro no pulso.

**OBSERVAÇÃO:** a desativação do monitor de frequência cardíaca medida no pulso também desativa o recurso de detecção no pulso para pagamentos Garmin Pay e você deve inserir uma senha antes de fazer cada pagamento (*Garmin Pay*, página 37).



- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores do relógio > Frequência cardíaca de pulso > Estado > Desligado**.  
Algumas luzes do sensor podem piscar após o monitor de frequência cardíaca medida no pulso ser desligado.

## Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

## Configurando suas zonas de frequência cardíaca

O relógio utiliza as informações do seu perfil de usuário da configuração inicial para determinar suas zonas padrão de frequência cardíaca. Você pode definir zonas de frequência cardíaca separadas por perfis esportivos, como corrida e ciclismo. Para dados de caloria mais precisos durante sua atividade, defina sua frequência cardíaca máxima. Você também pode definir cada zona de frequência cardíaca e inserir manualmente sua frequência cardíaca de descanso. É possível ajustar manualmente as suas zonas no relógio ou usando sua conta Garmin Connect.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > Frequência cardíaca**.
- 3 Selecione **Frequência cardíaca máxima** e insira sua frequência cardíaca máxima.
- 4 Selecione .
- 5 Selecione **FC no descanso**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Usar média** para usar sua frequência cardíaca em repouso média no relógio.
  - Selecione **Definir personalização** para definir uma frequência cardíaca em repouso personalizada.
- 7 Selecione uma zona e insira um valor para cada zona.
- 8 Selecione um perfil esportivo para adicionar zonas de frequência cardíaca separadas (opcional).
- 9 Repita as etapas para adicionar zonas de frequência cardíaca esportivas (opcional).

## Objetivos de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.

- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela ([Cálculos da zona de frequência cardíaca, página 51](#)) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Algumas academias e clínicas podem fornecer um teste que mede a frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade.

## Cálculos da zona de frequência cardíaca

Zona	% da frequência cardíaca máxima	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência






## Sobre estimativas de VO2 máximo

O VO2 máximo é o volume máximo de oxigênio (em mililitros) que você pode consumir por minuto, por quilograma de peso corporal, no seu desempenho máximo. Simplificando, o VO2 máximo é uma indicação de desempenho atlético e deve aumentar à medida que seu nível de condicionamento físico melhora. O dispositivo vívoactive 5 requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível para exibir seu VO2 máximo estimado.

No dispositivo, a estimativa de seu VO2 máximo aparece em numeral, descrição e posição no medidor colorido. Em sua conta Garmin Connect, você pode visualizar outros detalhes sobre sua estimativa de VO2 máximo, como a classificação para sua combinação de idade e gênero.

**OBSERVAÇÃO:** o VO2 máximo não fica disponível quando o relógio está no modo cadeira de rodas.



 Roxo	Superior
 Azul	Excelente
 Verde	Bom
 Laranja	Razoável
 Vermelho	Fraco

Os dados do VO2 máximo são fornecidos por Firstbeat Analytics™. Os dados e a análise do VO2 máximo são fornecidos com permissão do The Cooper Institute®. Para obter mais informações, consulte o apêndice (*Classificações padrão do VO2 máximo, página 86*), e acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Obtendo seu VO2 máximo estimado

Esse recurso requer um monitor de frequência cardíaca no pulso ou um monitor de frequência cardíaca torácico compatível. Se você estiver usando um monitor de frequência cardíaca torácico, é necessário colocá-lo e emparelhá-lo com seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio, página 57](#)).

Para obter uma estimativa mais precisa, conclua a configuração do perfil do usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 59](#)), e defina sua frequência cardíaca máxima ([Configurando suas zonas de frequência cardíaca, página 50](#)). A estimativa pode parecer imprecisa da primeira vez. O relógio requer algumas corridas para saber mais sobre seu desempenho na corrida.

1 Mantenha **B** pressionado.

2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > VO2 Máx.**

Caso já tenha registrado uma caminhada rápida ou corrida em ambiente externo, a estimativa de seu VO2 máximo poderá aparecer. O relógio exibe a data da última atualização da estimativa máxima do seu VO2. O relógio atualiza sua estimativa máxima de VO2 cada vez que você completa uma caminhada ou corrida ao ar livre de 15 minutos ou mais longa. Você pode iniciar manualmente um teste de VO2 máximo para obter uma estimativa atualizada.

3 Para iniciar um teste de VO2 máximo, toque na tela.

4 Siga as instruções na tela para obter sua estimativa de VO2 máximo.

Uma mensagem aparecerá quando o teste estiver concluído.

## Visualizar sua idade de condicionamento físico

Sua idade de condicionamento físico dá a você uma ideia de como seu físico se compara ao de alguém do mesmo sexo. Seu relógio usa informações como idade, índice de massa corporal (IMC), dados de frequência cardíaca em repouso e histórico de atividades vigorosas para chegar a uma idade de condicionamento físico. Se você tiver uma balança Index™, seu relógio usará a porcentagem de gordura corporal em vez do IMC para determinar sua idade de condicionamento físico. Exercícios e mudanças no estilo de vida podem ter um impacto positivo na sua idade de condicionamento físico.

**OBSERVAÇÃO:** para obter a idade de condicionamento físico mais precisa possível, complete a configuração do seu perfil de usuário ([Configurando seu perfil de usuário, página 59](#)).

1 Mantenha **B** pressionado.

2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário > Idade do cond. físico**.

## Oxímetro de pulso

O relógio vivoactive 5 tem um oxímetro de pulso para medir a saturação do oxigênio no sangue. Sua saturação de oxigênio pode ser uma informação valiosa para compreender seu condicionamento físico geral e determinar como seu corpo está se adaptando à altitude. Seu relógio mede o nível de oxigênio no sangue por meio da emissão de uma luz sobre a sua pele e verificação da quantidade de luz que é absorvida. Esse processo é chamado de SpO<sub>2</sub>.

No relógio, suas leituras de oxímetro de pulso aparecem como uma porcentagem de SpO<sub>2</sub>. Na sua conta do Garmin Connect, você pode ver mais detalhes sobre suas leituras do oxímetro de pulso, incluindo tendências ao longo de vários dias ([Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso, página 54](#)). Para obter mais informações sobre a precisão do oxímetro de pulso, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Obter leituras do oxímetro de pulso

Você pode iniciar manualmente uma leitura do oxímetro de pulso pela informação rápida Oxímetro de pulso. A precisão da leitura do oxímetro de pulso pode variar de acordo com seu fluxo de sangue, colocação do relógio no seu pulso e sua imobilidade.

**OBSERVAÇÃO:** talvez seja preciso adicionar o mini Widget do Oxímetro de pulso ao loop de mini Widgets ([Personalizar o loop de mini Widgets, página 29](#)).

- 1 Enquanto estiver sentado ou inativo, passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida Oxímetro de pulso.
- 2 Selecione a informação rápida para iniciar a leitura.
- 3 Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- 4 Fique parado.

O relógio exibe a saturação de oxigênio como uma porcentagem e um gráfico das leituras do oxímetro de pulso e os valores da frequência cardíaca das últimas 24 horas.

## Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores do relógio > Oximetria de pulso > Modo de rastreamento**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ativar as medidas enquanto estiver inativo durante o dia, selecione **O dia todo**.  
**OBSERVAÇÃO:** note que a ativação do monitoramento do oxímetro de pulso diminui a duração da bateria.
  - Para ativar as medições contínuas enquanto você dorme, selecione **Durante o sono**.  
**OBSERVAÇÃO:** posições incomuns durante o sono podem levar a leituras de SpO2 durante o sono anormalmente baixas.
  - Para desligar as medições automáticas, selecione **Sob demanda**.

## Dicas para dados do oxímetro de pulso

Se os dados do oxímetro de pulso não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Permaneça imóvel enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use o relógio acima do seu pulso. O relógio deve ficar justo, mas confortável.
- Segure o braço usando o relógio no nível do coração enquanto o relógio lê a sua saturação de oxigênio no sangue.
- Use uma pulseira de silicone ou nylon.
- Limpe e seque seu braço antes de colocar o relógio.
- Evite usar protetor solar, loção e repelente de insetos sob o relógio.
- Evite danificar o sensor óptico na parte posterior do relógio.
- Lave o relógio com água fresca após cada exercício.

## Navegação

Você pode usar os recursos de navegação do GPS em seu relógio para salvar locais, navegar até locais ou encontrar o caminho para casa.

## Salvar sua localização


Antes de navegar para um local salvo, seu relógio deve localizar satélites.

Uma localização é um ponto que você grava e armazena no relógio. Se você quiser se lembrar de pontos de referência ou voltar para algum lugar, pode marcar uma localização.

1 Vá ao local onde deseja marcar uma localização.

2 Pressione **A**.

3 Selecione **Navegar > Salvar local**.

**DICA:** para marcar rapidamente um local, você pode selecionar  no menu de controles ([Personalizar a lista de atividades e apps, página 20](#)).

Depois que o relógio receber sinais de GPS, a informação de localização será exibida.

4 Selecione .

5 Selecione um ícone.

## Excluindo um local

1 Pressione **A**.

2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.

3 Selecione um local.

4 Selecione **Excluir > **.

## Navegar até um local salvo

Antes de navegar para um local salvo, seu relógio deve localizar satélites.

1 Pressione **A**.

2 Selecione **Navegar > Localizações salvas**.

3 Selecione um local e selecione **Ir para**.

4 Pressione **A** para iniciar o temporizador da atividade.

5 Deslize para cima para visualizar o visor de dados da bússola.

**OBSERVAÇÃO:** a seta da bússola aponta para o local salvo.

6 Avançar.

**DICA:** para obter navegação mais precisa, oriente o topo da tela na direção de seu deslocamento.

## Navegar de volta ao início

Antes que você possa navegar de volta ao início, você deve localizar os satélites, iniciar o temporizador e iniciar sua atividade.

A qualquer momento durante sua atividade, você poderá retornar à posição inicial. Por exemplo, se você estiver correndo em uma nova cidade e não tiver certeza como voltar ao início do trecho ou ao hotel, você pode navegar de volta ao local de partida. Este recurso não está disponível para todas as atividades.

1 Mantenha **B** pressionado.

2 Selecione **Navegação > De volta ao início**.

A bússola é exibida.


3 Avançar.

A seta da bússola aponta para seu ponto de partida.

**DICA:** para obter navegação mais precisa, oriente o relógio na direção de sua navegação.

## Interromper a navegação

- Para interromper a navegação e continuar sua atividade, mantenha pressionado **B** e selecione **Parar navegação**.

- Para interromper a navegação e salvar sua atividade, pressione **A** e selecione .

## Bússola

O relógio tem uma bússola de 3 eixos com calibração automática. Os recursos e a aparência da bússola mudam dependendo da sua atividade, se o GPS está habilitado, e se você está ou não navegando até um destino.

### Calibrando a bússola manualmente

#### AVISO

Calibre a bússola eletrônica ao ar livre. Para melhorar a precisão da direção, afaste-se de objetos que influenciam os campos magnéticos como, por exemplo, veículos, edifícios e linhas elétricas.

Seu relógio já foi calibrado na fábrica e usa calibração automática como padrão. Se houver comportamento irregular da bússola, por exemplo, depois de mover longas distâncias ou depois de mudanças extremas de temperatura, você poderá calibrá-la manualmente.

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sensores do relógio > Bússola > Iniciar calibração**.
- 3 Siga as instruções na tela.

**DICA:** mova o pulso formando um pequeno oito até uma mensagem ser exibida.

## Sensores sem fio

O relógio pode ser emparelhado e usado com sensores sem fio por meio da tecnologia ANT+® ou Bluetooth (*Emparelhar seus sensores sem fio*, página 57). Após o emparelhamento de dispositivo, é possível personalizar os campos de dados opcionais (*Personalizando telas de dados*, página 22). Caso seu relógio tenha sensores, eles já estão emparelhados.

Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) para esse sensor.



Tipo de sensor	Descrição
Sensores de taco	Você pode usar sensores para tacos de golfe Approach® CT10 para monitorar automaticamente suas tacadas de golfe, incluindo localização, distância e tipo de taco.
eBike	Você pode usar seu relógio com sua eBike e visualizar os dados da bicicleta, como informações sobre bateria e autonomia, durante suas pedaladas.
Frequência cardíaca	Você pode usar um sensor externo, como o monitor de frequência cardíaca das séries HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™, para visualizar os dados de frequência cardíaca durante as atividades.
Contador de passos	Você pode utilizar um contador de passos para registrar o ritmo e a distância em vez de usar o GPS ao treinar em um ambiente interno ou com sinal de GPS fraco.
Luzes	Você pode usar faróis inteligentes Varia para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional.
Radar	Pode utilizar um radar retrovisor Varia para bicicleta a fim de melhorar a percepção situacional e enviar alertas sobre veículos que se aproximam. Com uma luz traseira da câmera de radar Varia, você também pode tirar fotografias e gravar vídeos ( <a href="#">Usar os controles da câmera Varia, página 34</a> ).
Velocidade/Cadência	Você pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua bicicleta e visualizar os dados durante a sua pedalada. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda ( <a href="#">Calibrando seu sensor de velocidade, página 58</a> ). Você também pode fixar sensores de velocidade ou cadência à sua cadeira de rodas e visualizar os dados durante a sua atividade. Quando o sensor está conectado, seu relógio cria e salva uma atividade em sua conta Garmin Connect cada vez que você faz uma propulsão em cadeira de rodas.
tempe	Você pode fixar o sensor dados de temperatura tempe à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos.

## Emparelhar seus sensores sem fio

A primeira vez em que você conectar um sensor sem fio ao relógio usando a tecnologia ANT+ ou Bluetooth, será necessário emparelhar o relógio e o sensor. Após o emparelhamento, o relógio se conectará ao sensor automaticamente sempre que você iniciar uma atividade e o sensor estiver ativo e dentro da área de alcance. Para mais informações sobre tipos de conexão, acesse [www.garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://www.garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 Coloque o monitor de frequência cardíaca, instale o sensor ou pressione o botão para ativar o sensor.

**OBSERVAÇÃO:** consulte o manual do proprietário do seu sensor sem fio para informações sobre o emparelhamento.

- 2 Coloque o relógio ao alcance de até 3 m (10 pés) do sensor.

**OBSERVAÇÃO:** afaste-se 10 m (33 pés) de outros sensores sem fio durante o emparelhamento.

- 3 Mantenha pressionado **B**.

- 4 Selecione **Configurações > Acessórios > Adicionar novo**.

- 5 Selecione uma opção:

- Selecione **Buscar todos**.
- Selecione o tipo de sensor.

Após emparelhar o sensor com o relógio, o status mudará de Pesquisando para Conectado. Os dados do sensor são exibidos no loop da tela dados ou em um campo de dados personalizado. É possível personalizar os campos de dados opcionais ([Personalizando telas de dados, página 22](#)).

## Ritmo de corrida e distância do acessório de frequência cardíaca

Os acessórios das séries HRM 600, HRM-Fit e HRM-Pro calculam o ritmo de corrida e a distância com base no perfil do usuário e no movimento medido pelo sensor em cada passada. O monitor de frequência cardíaca apresenta o ritmo de corrida e a distância quando o GPS não está disponível, como durante uma corrida na esteira. Você pode visualizar seu ritmo de corrida e a distância em seu relógio vívoactive 5 compatível quando conectado usando a tecnologia ANT+ ou a tecnologia segura Bluetooth. Também é possível visualizar essas informações em aplicativos de treinamento de terceiros compatíveis.

A precisão do ritmo e da distância melhora com a calibração.

**Calibração automática:** a configuração padrão para o relógio é **Calibragem automática**. O acessório de frequência cardíaca é calibrado sempre que você corre em ambiente externo com ele conectado ao seu relógio vívoactive 5 compatível.

**OBSERVAÇÃO:** a calibração automática não funciona para atividade em ambientes fechados, trilhas ou ultramaratonas (*Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância, página 58*).

**Calibração manual:** você pode selecionar **Calibrar e salvar** após uma corrida em esteira com o acessório de frequência cardíaca (*Calibrando a distância na esteira, página 6*).

## Dicas para gravar o ritmo de corrida e a distância

- Atualize o software do seu relógio vívoactive 5 (*Atualizações do produto, página 79*).
- Complete várias corridas ao ar livre com GPS e seu acessório da série HRM-Fit ou HRM-Pro conectado. É importante que o seu alcance de passos ao ar livre corresponda ao seu alcance de passos na esteira.
- Se a sua corrida incluir areia ou neve profunda, vá para as configurações do sensor e desative **Calibragem automática**.
- Se você já conectou um contador de passos ANT+ compatível, defina o estado do contador de passos como **Desligado** ou retire-o da lista de sensores conectados.
- Complete uma corrida na esteira com calibração manual (*Calibrando a distância na esteira, página 6*).
- Se as calibrações automática e manual não parecerem precisas, vá para as configurações do sensor e selecione **Ritmo e distância HRM > Redefinir dados de calibração**.

**OBSERVAÇÃO:** você pode tentar desativar **Calibragem automática** e, em seguida, calibrar manualmente novamente (*Calibrando a distância na esteira, página 6*).

## Utilizando um sensor opcional de cadência ou velocidade para bicicletas

É possível utilizar um sensor de cadência ou velocidade compatível com bicicletas para enviar dados ao seu relógio.

- Emparelhe o sensor com o seu relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 57*).
- Defina o tamanho da roda (*Calibrando seu sensor de velocidade, página 58*).
- Comece o percurso (*Começando uma etapa de ciclismo, página 9*).

## Calibrando seu sensor de velocidade

Antes de calibrar o sensor de velocidade, é necessário emparelhá-lo com o relógio (*Emparelhar seus sensores sem fio, página 57*).

A calibração manual é opcional e pode melhorar a precisão.

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Acessórios > Velocidade/Cadência > Tamanho da roda**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Automático** para calcular automaticamente o tamanho da roda e calibrar seu sensor de velocidade.
  - Selecione **Manual** e insira o tamanho da roda para calibrar manualmente seu sensor de velocidade (*Tamanho da roda e circunferência, página 86*).

## Percepção situacional

Seu relógio vívoactive 5 pode ser usado com faróis inteligentes para bicicleta da Varia e radar retrovisor para melhorar a visão do local. Consulte o manual do proprietário do seu dispositivo Varia para obter mais informações.

## tempe

O dispositivo é compatível com o sensor de temperatura tempe. Você pode fixar o sensor à correia ou ao loop seguro onde esteja exposto ao ar ambiente para fornecer uma fonte consistente de dados de temperatura precisos. É necessário emparelhar o sensor tempe com o seu dispositivo para exibir os dados de temperatura. Consulte a instruções do seu sensor tempe seu dispositivo para obter mais informações [garmin.com/manuals/tempe](https://garmin.com/manuals/tempe).

## Perfil de usuário

Você pode atualizar seu perfil de usuário no relógio ou no app Garmin Connect.

### Configurando seu perfil de usuário

Você pode atualizar suas configurações de gênero, ano de nascimento, altura, peso, pulso e configurações das zonas de frequência cardíaca (*Configurando suas zonas de frequência cardíaca*, página 50). O relógio utiliza essas informações para calcular dados precisos de treinamento.

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Perfil de usuário**.
- 3 Selecione uma opção.

### Configurações de gênero

Ao configurar o relógio pela primeira vez, você precisa escolher um gênero. A maioria dos algoritmos de condicionamento físico e treinamento é binária. Para obter resultados mais precisos, a Garmin recomenda selecionar o gênero atribuído no seu nascimento. Após a configuração inicial, você pode personalizar as configurações de perfil na conta Garmin Connect.

**Perfil & Privacidade:** permite personalizar os dados em seu perfil público.

**Definições do usuário:** define seu gênero. Se você selecionar Não especificado, os algoritmos que exigem uma entrada binária usarão o gênero especificado quando você configurou o relógio pela primeira vez.

## Modo cadeira de rodas

O modo cadeira de rodas atualiza seus mini Widgets, apps e atividades disponíveis. Por exemplo, o modo Cadeira de rodas tem atividades de propulsão e handbike internas e externas, como velocidade de Push-Run e velocidade de Push-Walk, em vez de atividades de corrida e caminhada. Quando o modo cadeira de rodas está ativado, seu relógio vívoactive 5 monitora seus movimentos como propulsões em vez de passos. Os ícones também são atualizados para representar um usuário de cadeira de rodas. O relógio não atualiza seu VO2 máximo estimado enquanto estiver no modo cadeira de rodas. A detecção de incidentes também está desativada.

Na primeira vez que ativar o modo cadeira de rodas no relógio, você pode selecionar a frequência de exercícios para definir o nível de atividade para o algoritmo correto. Enquanto o modo Cadeira de rodas está ativado, você pode emparelhar um sensor de cadência para receber distância e velocidade em atividades como handbike. Para atividades internas, será pedido que você emparelhe um sensor de velocidade para dados de velocidade, mas ele não é necessário para registrar a atividade. Para obter informações sobre compatibilidade de um sensor Garmin específico, compras ou manual do proprietário, acesse [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) para esse sensor.

Você pode ativar ou desativar o modo cadeira de rodas nas configurações do usuário (*Configurando seu perfil de usuário*, página 59).

Para obter mais informações sobre a fisiologia da cadeira de rodas, acesse [garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/](https://garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/).

# Música

**OBSERVAÇÃO:** há três opções diferentes de reprodução de música para o seu relógio vívoactive 5.


- Músicas de um fornecedor externo
- Conteúdo de áudio pessoal
- Música armazenada no seu telefone

Você pode baixar conteúdo de áudio para seu relógio vívoactive 5 a partir de seu computador ou de um provedor externo, para poder ouvi-las quando seu smartphone não está por perto. Para ouvir o conteúdo de áudio armazenado em seu relógio, você pode conectar fones de ouvido Bluetooth.

## Como baixar conteúdo de áudio pessoal

Antes de enviar suas músicas pessoais para seu relógio, instale o aplicativo Garmin Express™ em seu computador ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).


É possível carregar seus arquivos pessoais, como .mp3 e .m4a, em um relógio vívoactive 5 a partir de seu computador. Para obter mais informações, acesse [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).


- 1 Conecte o relógio ao seu computador usando o cabo USB incluído.
- 2 Em seu computador, abra o aplicativo Garmin Express, selecione seu relógio e selecione **Música**.  
**DICA:** para computadores Windows®, é possível selecionar  e navegar até a pasta com seus arquivos de áudio. Para computadores Apple®, o app Garmin Express usa sua biblioteca iTunes®.
- 3 Na lista de **Minhas músicas** ou **Biblioteca do iTunes**, selecione uma categoria de arquivo de áudio, assim como músicas ou listas de reprodução.
- 4 Marque as caixas de seleção para arquivos de áudio e selecione **Enviar para dispositivo**.
- 5 Se necessário, na lista do vívoactive 5, selecione uma categoria, marque as caixas de seleção e escolha **Remover do dispositivo** para remover os arquivos de áudio.

## Estabelecer conexão com um provedor externo

Antes de baixar músicas ou outros arquivos de áudio para seu relógio usando um provedor externo compatível, você precisa conectar esse provedor a seu relógio.

Para obter mais opções, baixe o app Connect IQ em seu telefone ([Download de recursos do Connect IQ, página 69](#)).

- 1 Pressione .
- 2 Selecione **Aplicativos > Loja Connect IQ™**.
- 3 Siga as instruções na tela para instalar um provedor de música de terceiros.
- 4 No menu de apps no relógio, selecione **Música**.
- 5 Selecione o provedor de música.

**OBSERVAÇÃO:** se desejar selecionar outro provedor, mantenha  pressionado, selecione **Configurações > Música > Provedores de música** e siga as instruções na tela.

## Baixar conteúdo de áudio de um provedor externo

Antes de poder baixar conteúdo de áudio de um provedor externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 66](#)).

- 1 No menu de apps no relógio, selecione **Música**.
- 2 Mantenha pressionado **B**.
- 3 Selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione um provedor conectado ou selecione **Adicionar aplicativos de música** para adicionar um provedor de música da loja Connect IQ.
- 5 Selecione uma lista de reprodução ou outro item para baixar para o relógio.
- 6 Se necessário, pressione **B** até ser solicitada a sincronização com o servidor.

**OBSERVAÇÃO:** baixar o conteúdo de áudio pode descarregar a bateria. Pode ser necessário conectar o relógio a uma fonte de energia externa se a bateria estiver fraca.

## Como desconectar de um fornecedor externo

- 1 No app Garmin Connect, selecione **...**.
- 2 Selecione **Dispositivos Garmin**, e selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Música**.
- 4 Selecione um fornecedor externo instalado e siga as instruções na tela para desconectar o fornecedor de seu relógio.

## Conectar fones de ouvido Bluetooth

Para ouvir músicas carregadas em seu relógio vívoactive 5, conecte os fones de ouvido Bluetooth.

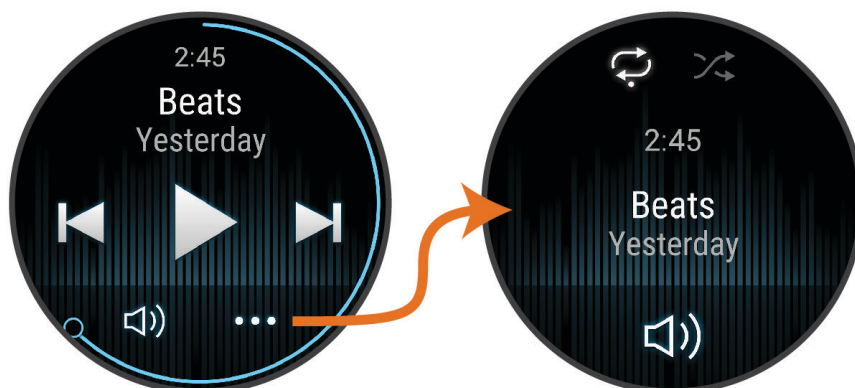
- 1 Coloque seus fones de ouvido em um raio de até 2 metros (6,6 pés) do seu relógio.
- 2 Ative o modo de emparelhamento dos fones de ouvido.
- 3 Mantenha **B** pressionado.
- 4 Selecione **Configurações > Música > Fones de ouvido > Adicionar novo**.
- 5 Selecione seus fones de ouvido para concluir o processo de emparelhamento.

## Ouvindo música

- 1 No menu de apps no relógio, selecione **Música**.
- 2 Mantenha pressionado **B**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Se for a primeira vez que você escuta música, selecione **Configurações > Música > Provedores de música**.
  - Se não for a primeira vez que você escuta música, selecione **Provedores de música**.
- 4 Selecione uma opção:
  - Para ouvir músicas baixadas no relógio pelo computador, selecione **Minhas músicas** e selecione uma opção ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 60](#)).
  - Para ouvir música de um provedor externo, selecione o nome desse provedor e, em seguida, uma lista de reprodução.
  - Para controlar a reprodução de músicas em seu smartphone, selecione **Telefone**.
- 5 Se necessário, conecte seus fones de ouvido Bluetooth ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 61](#)).
- 6 Selecione **▶**.

## Controles de reprodução de música

**OBSERVAÇÃO:** os controles de reprodução de música podem parecer diferentes, dependendo da fonte de música selecionada.



• • •	Selecione para visualizar mais controles de reprodução de música.
🔊	Selecione para ajustar o volume.
▶	Selecione para reproduzir e pausar o arquivo de áudio atual.
▶	Selecione para pular para o próximo arquivo de áudio na lista de reprodução. Mantenha pressionado para avançar pelo arquivo de áudio atual.
◀	Selecione para reiniciar o arquivo de áudio atual. Selecione duas vezes para pular para o arquivo de áudio anterior na lista de reprodução. Mantenha pressionado para retroceder o arquivo de áudio atual.
🔄	Selecione para alterar o modo de repetição.
🎲	Selecione para alterar o modo aleatório.

## Connectivity

Os recursos de conectividade estão disponíveis para o relógio ao emparelhar com o telefone compatível ([Emparelhando o telefone, página 63](#)). Recursos adicionais estão disponíveis ao conectar o relógio a uma rede Wi-Fi ([Conectando a uma rede Wi-Fi, página 66](#)).


### Recursos de conectividade do telefone


Os recursos de conectividade do telefone estão disponíveis para o relógio vívoactive 5 quando você o emparelha usando o app Garmin Connect ([Emparelhando o telefone, página 63](#)).

- Recursos do app Garmin Connect, do app Connect IQ, e muitos outros ([Aplicativos de telefone e de computador, página 66](#))
- Mini Widgets ([Informações rápidas, página 26](#))
- Recursos do menu de controles ([Controles, página 35](#))
- Recursos de segurança e monitoramento ([Recursos de monitoramento e segurança, página 71](#))
- Interações do telefone, como notificações ([Ativar notificações via Bluetooth, página 65](#))

## Emparelhando o telefone

Para configurar o relógio vívoactive 5, é necessário emparelhá-lo diretamente pelo app Garmin Connect, não pelas configurações de Bluetooth em seu smartphone.

- 1 Durante a configuração inicial do relógio, selecione  quando for solicitado a emparelhar com seu smartphone.

**OBSERVAÇÃO:** se você ignorou o processo de emparelhamento anteriormente, poderá manter  pressionado e selecionar **Configurações > Sistema > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone** para entrar manualmente no modo de emparelhamento.

- 2 Digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

## Visualizar notificações

- 1 No visor do relógio, passe o dedo para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida de notificações.
- 2 Selecione a informação rápida.
- 3 Selecione uma notificação para ser lida na íntegra.
- 4 Passe o dedo na tela para cima a fim de visualizar as opções de notificações.
- 5 Selecione uma opção:
  - Para realizar uma ação para uma notificação, selecione uma ação, como **Rejeitar** ou **Responder**.  
As ações disponíveis dependem do tipo de notificação e do sistema operacional do telefone. Quando você ignora uma notificação no telefone ou no relógio vívoactive 5, ela não é mais exibida no mini Widget.
  - Para voltar à lista de notificações, passe o dedo na tela para a direita.

## Responder com uma mensagem de texto personalizada

**OBSERVAÇÃO:** este recurso está disponível somente se o seu relógio estiver conectado a um smartphone Android™ usando a tecnologia Bluetooth.

Quando você receber uma notificação de mensagem de texto no seu relógio vívoactive 5, você pode enviar uma resposta rápida selecionando em uma lista de mensagens. Você pode personalizar mensagens no app Garmin Connect.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso envia mensagens de texto utilizando o seu telefone. Limites e encargos regulares de mensagens de texto podem ser aplicados. Entre em contato com a sua operadora para obter mais informações.


- 1 Passe o dedo na tela para cima ou para baixo a fim de visualizar a informação rápida de notificações.
- 2 Selecione a informação rápida.
- 3 Selecione uma notificação de mensagem de texto.
- 4 Passe o dedo na tela para cima a fim de visualizar as opções de notificações.
- 5 Selecione **Responder**.
- 6 Selecione uma mensagem na lista.

Seu telefone envia a mensagem selecionada como uma mensagem de texto.





## Recebendo uma chamada telefônica

Quando você receber uma chamada telefônica em seu smartphone conectado, o relógio vívoactive 5 exibe o nome ou o número do telefone de quem está chamando.

- Para aceitar a chamada, selecione .

**OBSERVAÇÃO:** para falar com a pessoa que está ligando, você deve usar o seu smartphone conectado.


- Para recusar a chamada, selecione .
- Para recusar a chamada e imediatamente enviar uma resposta com mensagem de texto, selecione  e escolha uma mensagem na lista.

**OBSERVAÇÃO:** para enviar uma resposta com mensagem de texto, você deve estar conectado a um telefone Android compatível usando a tecnologia Bluetooth.

## Reproduzir avisos de áudio durante uma atividade

É possível ativar o relógio vívoactive 5 para reproduzir anúncios de status motivacionais durante uma corrida ou qualquer outra atividade. Os avisos de áudio são reproduzidos em seus fones de ouvido Bluetooth conectados, se disponíveis. Outra opção é a reprodução dos avisos de áudio em seu telefone emparelhado pelo app Garmin Connect. Durante um aviso, o relógio ou telefone desativa o áudio principal para reproduzir o anúncio.

**OBSERVAÇÃO:** este recurso não está disponível para todas as atividades.

- 1 Mantenha pressionado .
- 2 Selecione **Configurações** > **Comandos de áudio**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para ouvir um aviso a cada volta, selecione **Alerta voltas**.
  - Para personalizar seus avisos com suas informações de ritmo e velocidade, selecione **Alerta de velocidade/ritmo**.
  - Para personalizar seus avisos com suas informações de frequência cardíaca, selecione **Alerta de frequência cardíaca**.
  - Para ouvir avisos ao iniciar ou parar o temporizador na atividade, incluindo o recurso Auto Pause, selecione **Event. tempor..**
  - Para ouvir alertas de treino como avisos de áudio, selecione **Alertas treino**.
  - Para ouvir alertas de atividade serem reproduzidos como avisos de áudio, selecione **Alertas de ativ.** (*Alertas de atividade, página 22*).
  - Para alterar o idioma ou o dialeto dos avisos de voz, selecione **Dialeto**.
  - Para escolher uma voz masculina ou feminina, selecione **Voz**.

## Gerenciar notificações

Você pode usar o seu telefone compatível para gerenciar notificações que aparecem em seu relógio vívoactive 5.

Selecione uma opção:

- Se você estiver usando um iPhone®, acesse as configurações de notificação iOS® e selecione as notificações a serem exibidas no telefone e no relógio.


**OBSERVAÇÃO:** todas as notificações que você ativar em seu iPhone também aparecerão no relógio.

- Se você estiver usando um telefone Android, no app Garmin Connect, selecione **•••** > **Configurações** > **Notificações** > **Notificações do app** e selecione as notificações que deseja exibir no relógio.



## Ativar notificações via Bluetooth



Para ativar notificações, você precisa emparelhar o relógio vívoactive 5 com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone, página 63](#)).

- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Notificações e alertas > Notificações inteligentes**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Selecione **Uso geral** para definir preferências para notificações que são exibidas no modo de relógio.
  - Selecione **Durante a atividade** para definir preferências para notificações exibidas ao gravar uma atividade.
  - Selecione **Durante o sono** para ativar ou desativar o **Não perturbe**.
  - Selecione **Privacidade** para definir a preferência de privacidade.

## Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth

Você pode desativar a conexão com o smartphone Bluetooth no menu de controles.

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 36](#)).

- 1 Mantenha  pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione  para desativar a conexão com o telefone Bluetooth no seu relógio vívoactive 5.  
Consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desativar a tecnologia Bluetooth.

## Ligar e desligar os alertas de conexão com o smartphone




Você pode configurar o relógio vívoactive 5 para enviar um alerta quando o smartphone emparelhado se conectar e se desconectar usando a tecnologia Bluetooth.

**OBSERVAÇÃO:** por padrão, os alertas de conexão com smartphone estão desligados.

- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Conectividade > Telefone > Alertas conectados**.


## Localizando seu telefone

Você pode utilizar este recurso como ajuda para localizar um smartphone perdido que esteja emparelhado com a tecnologia Bluetooth e dentro do alcance.

- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione .  
As barras de potência de sinal aparecem na tela do vívoactive 5 e um alerta audível soa no seu smartphone.  
As barras aumentam conforme você se aproxima de seu smartphone.
- 3 Pressione  para interromper a pesquisa.

## Localizar um telefone perdido durante uma atividade de GPS

Seu relógio vívoactive 5 armazena automaticamente uma localização GPS quando a tecnologia Bluetooth no seu telefone emparelhado é desconectada durante uma atividade de GPS. Você pode usar esse recurso para ajudar a localizar um telefone perdido durante uma atividade.

- 1 Começar uma atividade de GPS.
- 2 Quando solicitado a navegar até o último local conhecido do dispositivo, selecione .
- 3 Oriente-se de modo que o ponteiro de direção fique verde, indicando a direção da sua viagem.
- 4 Passe o dedo para cima para reconectar o relógio ao telefone (opcional).  
Um alerta sonoro é emitido no telefone.
- 5 Navegue até o telefone.
- 6 Quando o relógio estiver dentro do alcance do telefone Bluetooth, a intensidade do sinal Bluetooth será exibida na tela.  
A intensidade do sinal aumenta conforme você se aproxima do telefone.

## Desligar os alertas de Localizar meu telefone

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Conectividade > Telefone > Alertas de Localizar meu telefone**.

## Utilizando o Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo Não perturbe para desativar vibrações e a exibição de alertas e notificações (*Personalizar as configurações do visor, página 75*). Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

- Para ativar ou desativar o modo Não perturbe manualmente, mantenha **A** pressionado e selecione **—**.
- Para ativar automaticamente o modo Não perturbe durante as horas de sono, abra as configurações do dispositivo no app Garmin Connect e selecione **Notificações e alertas > Notificações inteligentes > Durante o sono**.

## Recursos de conectividade de Wi-Fi

A conectividade

**Atualizações de atividades para sua conta do Garmin Connect:** envia automaticamente sua atividade para sua conta do Garmin Connect assim que você concluir a gravação da atividade.

**Atualizações de software:** você pode baixar e instalar o software mais recente.

**Treinos e planos de treinamento:** você pode procurar e selecionar exercícios e planos de treino na sua conta Garmin Connect. A próxima vez em que seu relógio tiver uma conexão Wi-Fi, os arquivos serão enviados para o seu relógio.

## Conectando a uma rede Wi-Fi

Você pode se conectar a uma rede Wi-Fi no seu relógio, por meio do app Garmin Connect em seu telefone ou pelo aplicativo Garmin Express em seu computador (*Usar o Garmin Connect em seu computador, página 68*).

Para sincronizar o seu relógio a com um provedor de músicas externo, você deve se conectar a uma rede Wi-Fi. Conectar o relógio a uma rede Wi-Fi ajuda a aumentar a velocidade de transferência de arquivos grandes.

- 1 Fique ao alcance de uma rede Wi-Fi.
- 2 No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin** e selecione seu relógio.
- 3 Selecione **Sistema > Conectividade > Wi-Fi > Minhas redes > Adicionar uma rede**.
- 4 Selecione uma rede Wi-Fi disponível e insira os detalhes de login.

## Smartphone e configurações de Bluetooth

Mantenha pressionado **B**, e selecione **Configurações > Sistema > Conectividade > Telefone**.

**Estado:** exibe o status de conexão Bluetooth atual e permite que você ative ou desative a tecnologia Bluetooth.

**Alertas conectados:** avisa você quando seu smartphone emparelhado se conecta ou desconecta.

**Emparelhar telefone:** conecta seu dispositivo a um smartphone compatível equipado com tecnologia Bluetooth.

**Sincronizar:** permite que você transfira dados entre seu dispositivo e o app Garmin Connect.

## Aplicativos de telefone e de computador

Você pode conectar seu relógio a vários aplicativos de telefone e de computador Garmin usando a mesma conta Garmin.

## Garmin Connect

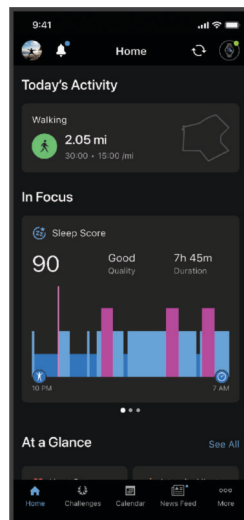
A sua conta Garmin Connect permite que você monitore o seu desempenho e conecte-se com os seus amigos. Oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Você pode gravar os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, jogos de golfe e muito mais.

Você pode criar sua conta gratuita do Garmin Connect ao emparelhar o relógio com seu celular usando o aplicativo Garmin Connect. Você também pode criar uma conta ao configurar o aplicativo Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

**Armazene suas atividades:** após completar e salvar uma atividade cronometrada em seu relógio, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

**Analise suas informações:** você pode ver mais informações detalhadas sobre condicionamento físico e atividades ao ar livre, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas, cadência, vista aérea do mapa e gráficos de ritmo e velocidade. Você pode ver mais informações detalhadas sobre suas partidas de golfe, incluindo cartões de pontuação, estatísticas e informações do campo. Você também pode ver relatórios personalizados.

**OBSERVAÇÃO:** para visualizar alguns dados, você precisa emparelhar um sensor sem fio opcional com o seu relógio ([Emparelhar seus sensores sem fio](#), página 57).



**Acompanhe seu progresso:** você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

**Compartilhe suas atividades:** você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou compartilhar links para suas atividades.

**Gerencie suas configurações:** você pode personalizar seu relógio e suas configurações de usuário na conta do Garmin Connect.

## Usar o aplicativo Garmin Connect

Depois de emparelhar o seu relógio com o smartphone ([Emparelhando o telefone](#), página 63), é possível usar o aplicativo Garmin Connect para carregar todos os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect.

- 1 Verifique se o aplicativo Garmin Connect está funcionando no seu smartphone.
- 2 Coloque o relógio em um raio de até 10 metros (30 pés) do seu smartphone.  
O seu relógio sincroniza automaticamente os seus dados com o aplicativo Garmin Connect e sua conta Garmin Connect.

## Atualizar o software usando o app Garmin Connect

Para poder atualizar o software do seu relógio usando o app Garmin Connect, você deve ter uma conta Garmin Connect e deve emparelhar o relógio com um smartphone compatível ([Emparelhando o telefone, página 63](#)).

Sincronize seu relógio com o app Garmin Connect ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 67](#)).

Quando o novo software estiver disponível, o app Garmin Connect envia automaticamente a atualização para o seu relógio. A atualização é aplicada quando você não está utilizando o relógio. Quando concluir a atualização, seu relógio reiniciará.

## Usar o Garmin Connect em seu computador

O app Garmin Express conecta o seu relógio à sua conta Garmin Connect usando um computador. Você pode usar o app Garmin Express para carregar os dados da sua atividade na sua conta Garmin Connect e enviar esses dados, tais como exercícios ou planos de treinamento, do site Garmin Connect para o seu relógio. Você também pode adicionar músicas a seu relógio ([Como baixar conteúdo de áudio pessoal, página 60](#)). Você também pode instalar atualizações de software e gerenciar seus apps Connect IQ.

- 1 Conecte o relógio ao computador utilizando o cabo USB.
- 2 Acesse [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Faça o download e instale o aplicativo Garmin Express.
- 4 Abra o aplicativo Garmin Express e selecione **Adicionar dispositivo**.
- 5 Siga as instruções na tela.

## Atualização de software usando o Garmin Express


Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e fazer o download do aplicativo Garmin Express.

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.  
Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
- 2 Siga as instruções na tela.
- 3 Não desconecte o dispositivo do computador durante o processo de atualização.

**OBSERVAÇÃO:** se você já tiver configurado seu dispositivo com conectividade Wi-Fi, Garmin Connect poderá fazer o download automaticamente das atualizações de software disponíveis para seu dispositivo quando ele se conectar usando Wi-Fi.

## Sincronizar dados manualmente com o Garmin Connect

**OBSERVAÇÃO:** você pode adicionar opções ao menu de controles ([Personalizando o Menu de controles, página 36](#)).

- 1 Mantenha  pressionado para visualizar o menu de controles.
- 2 Selecione **Sincronizar**.

## Assinatura Garmin Connect+

Você pode aprimorar os dados, as conexões e os treinos disponíveis em sua conta Garmin Connect com uma assinatura Garmin Connect+. Para se inscrever, você pode baixar o app Garmin Connect pela loja de apps em seu telefone ou acessar [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (IA):** receba insights de IA sobre os seus dados e atividades.

**LiveTrack+:** envie mensagens de texto do LiveTrack, receba uma página personalizada de perfil e visualize sessões anteriores do LiveTrack.

**Orientações de treino:** obtenha suporte e orientações adicionais para determinados planos de treino do Garmin Coach.

**Painel de desempenho:** visualize os dados do treino do seu jeito com tabelas e gráficos personalizados.

**Recursos sociais:** tenha acesso a distintivos exclusivos, desafios de distintivos e pontos duplos para desafios. Você pode atualizar seu avatar de perfil com quadros personalizáveis.

## Recursos Connect IQ

Você pode adicionar apps Connect IQ, mini Widgets, provedores de música e visores do relógio usando a loja Connect IQ no seu relógio ou telefone ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Interfaces do relógio:** personalize a aparência do relógio.

**Aplicativos de dispositivo:** adiciona recursos interativos ao seu relógio, como mini Widgets, novos tipos de atividades de condicionamento físico e atividades em ambientes externos.

**Campos de dados:** faça o download de novos campos de dados que mostrem informações de sensor, atividade e histórico de novas formas. Você pode adicionar campos de dados do Connect IQ a recursos e páginas integrados.

**Música:** adiciona provedores de música ao seu relógio.

## Download de recursos do Connect IQ

Para fazer o download de recursos do app Connect IQ, é necessário emparelhar seu relógio vívoactive 5 com seu smartphone (*Emparelhando o telefone, página 63*).

- 1 Na loja de apps do seu smartphone, instale e abra o app Connect IQ.
- 2 Se necessário, selecione seu relógio.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ.
- 4 Siga as instruções na tela.

## Download de recursos do Connect IQ utilizando o computador

- 1 Conecte o relógio ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) e efetue login.
- 3 Selecione um recurso do Connect IQ e faça o download.
- 4 Siga as instruções na tela.

## App Garmin Messenger

### ⚠ ATENÇÃO

Os recursos inReach® do app Garmin Messenger, incluindo SOS, rastreamento e Meteorologia inReach™, não estão disponíveis sem um comunicador por satélite inReach conectado e uma assinatura de satélite ativa. Sempre teste o app em um ambiente externo antes de usá-lo em uma viagem.

### ⚠ CUIDADO

Os recursos de mensagens sem satélite do app Garmin Messenger não devem ser usados como método principal para obter assistência de emergência.

### AVISO

O app funciona tanto por meio da Internet (usando uma conexão sem fio ou dados móveis em seu telefone) como pela rede de satélites Iridium®. Se você estiver usando dados celulares, o telefone emparelhado deverá ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estejam disponíveis. Se estiver em uma área sem cobertura de rede, deverá ter uma assinatura de satélite ativa para o seu comunicador por satélite inReach usar a rede de satélites Iridium.

Você pode usar o app para enviar mensagens a outros usuários do aplicativo Garmin Messenger, incluindo amigos e familiares sem dispositivos Garmin. Qualquer pessoa pode baixar o app e conectar seu telefone, permitindo a comunicação com outros usuários do app através da Internet (sem a necessidade de fazer login). Os usuários do aplicativo também podem criar mensagens de grupo com outros números de telefone SMS. Novos membros adicionados à mensagem de grupo podem baixar o app para ver o que os outros estão dizendo.

As mensagens enviadas usando uma conexão sem fio ou dados móveis em seu telefone não incorrem em cobranças de dados ou taxas adicionais em sua assinatura de satélite. As mensagens recebidas podem incorrer em cobranças se houver tentativa de entrega de mensagens tanto pela rede de satélite Iridium quanto pela Internet. Aplicam-se taxas padrão de mensagens de texto para seu plano de dados de celular.

Você pode baixar o app Garmin Messenger pela loja de apps do seu smartphone ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Usar o recurso Messenger

### ⚠ CUIDADO

Os recursos de mensagens sem satélite do app Garmin Messenger não devem ser usados como método principal para obter assistência de emergência.

### AVISO

Para usar o recurso Messenger, o relógio vívoactive 5 deve estar conectado ao app Garmin Messenger em seu telefone compatível usando a tecnologia Bluetooth.

O recurso Messenger no relógio permite visualizar, compor e responder mensagens a partir do app do telefone Garmin Messenger.

1 No visor do relógio, passe o dedo para cima ou para baixo para visualizar o mini widget **Messenger**.

**DICA:** o recurso Messenger está disponível como uma opção de menu de mini widget ou app no seu relógio.

2 Selecione o mini widget para abri-lo.

3 Se esta for a primeira vez que você usa o recurso **Messenger**, digitalize o código QR com seu telefone e siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento e configuração.

4 No relógio, selecione uma opção:

- Para compor uma nova mensagem, selecione **Nova mensagem**, selecione um destinatário e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.
- Para exibir uma conversa, passe o dedo para cima ou para baixo e selecione uma conversa.
- Para responder a uma mensagem, selecione uma conversa, selecione **Responder** e selecione uma mensagem predefinida ou componha a sua própria mensagem.

## App Garmin Golf

O app Garmin Golf permite que você carregue tabelas de classificação do seu dispositivo vívoactive 5 compatível para visualizar estatísticas detalhadas e análises de tacadas. Os jogadores de golfe podem competir uns com os outros em diferentes campos usando o app Garmin Golf. Mais de 43.000 campos têm tabelas de pontuação nas quais qualquer pessoa pode participar. Você pode configurar um evento de torneio e convidar jogadores para competir.

O app Garmin Golf sincroniza seus dados com sua conta do Garmin Connect. Você pode baixar o app Garmin Golf pela loja de apps do seu smartphone ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

# Recursos de monitoramento e segurança

## CUIDADO

Os recursos de monitoramento e segurança são complementares e não devem ser considerados como um método principal para obter assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

A detecção de incidentes não está disponível quando o relógio está no modo cadeira de rodas.

## AVISO

Para usar esses recursos de segurança e monitoramento, o relógio vívoactive 5 deve estar conectado ao app Garmin Connect usando a tecnologia Bluetooth. Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Você pode informar contatos de emergência na sua conta Garmin Connect.

Para obter mais informações sobre recursos de monitoramento e segurança, acesse [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

✱ **Assistência:** permite que você envie uma mensagem automática com seu nome, sua localização GPS (se disponível) e o link LiveTrack para seus contatos de emergência.

✱ **Detecção de incidente:** quando o relógio vívoactive 5 detecta um incidente durante uma atividade ao ar livre específica, ele envia para seus contatos de emergência uma mensagem automática com o link LiveTrack e sua localização do GPS (se disponível).

👁 **LiveTrack:** permite que os seus amigos e a sua família acompanhem as suas corridas e atividades de treino em tempo real. Você pode convidar seguidores por e-mail ou redes sociais, permitindo que eles visualizem seus dados ao vivo em uma página da Web.

## Adicionar contatos de emergência

Os números de telefone de contato de emergência são usados para os recursos de monitoramento e segurança.

- 1 No app Garmin Connect, selecione ●●●.
- 2 Selecione **Segurança e monitoramento** > **Recursos de segurança** > **Contatos de emergência** > **Adicionar contatos de emergência**.
- 3 Siga as instruções na tela.

Seus contatos de emergência recebem uma notificação quando você os adiciona como um contato de emergência e eles podem aceitar ou recusar a solicitação. Se um contato recusar, escolha outro contato de emergência.

## Detecção de incidente

## CUIDADO

A detecção de incidentes é um recurso suplementar disponível apenas para determinadas atividades ao ar livre. A detecção de incidente não deve ser considerada o método principal de obtenção de assistência de emergência.

A detecção de incidentes não está disponível quando o relógio está no modo cadeira de rodas.

## AVISO

Para ativar a detecção de incidente no seu relógio, você precisa configurar contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 71](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).



## Ligar e desligar a detecção de incidente

- 1 No visor do relógio, mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Segurança e monitoramento > Detecção de incidente**.
- 3 Selecione uma atividade.

**OBSERVAÇÃO:** a detecção de incidentes está disponível somente para determinadas atividades ao ar livre.

Quando o seu relógio vivoactive 5 detecta um incidente e seu telefone está conectado, o app Garmin Connect pode enviar automaticamente uma mensagem de texto e um e-mail com o seu nome e a sua localização GPS (se disponível) para os seus contatos de emergência. Uma mensagem é exibida no seu relógio e no telefone emparelhado, indicando que seus contatos serão informados depois de 15 segundos. Se a assistência não for necessária, você pode cancelar a mensagem de emergência automática.


## Solicitar assistência

### ⚠ CUIDADO

O Assistance é um recurso complementar, e não deve ser considerado o método principal de obtenção de assistência de emergência. O app Garmin Connect não entra em contato com os serviços de emergência em seu nome.

### AVISO

Antes de solicitar assistência, você deve definir os contatos de emergência no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 71](#)). Seu smartphone emparelhado deve ter um plano de dados e estar em uma área de cobertura de rede onde os dados estão disponíveis. Seus contatos de emergência precisa estar habilitados a receber e-mails ou mensagens de texto (taxas padrão de mensagens de texto podem ser aplicáveis).

- 1 Mantenha **A** pressionado.
- 2 Quando sentir três vibrações, solte o botão para ativar o recurso de assistência.  
A tela de contagem regressiva é exibida.
- 3 Se necessário, selecione uma opção antes de a contagem regressiva ser concluída:
  - Para enviar uma mensagem personalizada com sua solicitação, selecione .
  - Para cancelar a mensagem, selecione **X**.

## Ativar o LiveTrack

Antes de iniciar sua primeira sessão do LiveTrack, você precisa configurar contatos no app Garmin Connect ([Adicionar contatos de emergência, página 71](#)).

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Segurança e monitoramento > LiveTrack**.
- 3 Selecione **Início automático > Ligado** para iniciar uma sessão do LiveTrack toda vez que começar uma atividade ao ar livre.

## Adicionar contatos

- 1 No app Garmin Connect, selecione **••• > Contatos**.
- 2 Siga as instruções na tela.

Depois de adicionar os contatos, você deve sincronizar seus dados para aplicar as alterações ao relógio vivoactive 5 ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 67](#)).



# Relógios

## Configurando um alarme

Você pode definir vários alarmes. Você pode definir cada alarme para tocar uma vez ou repetir regularmente.

- 1 Mantenha **(B)** pressionado.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes > Adicionar alarme**.
- 3 Insira a hora.
- 4 Selecione o alarme.
- 5 Selecione **Repetir** e, em seguida, uma opção.
- 6 Selecione **Etiqueta** e selecione uma descrição para o alarme.

## Excluindo um alarme

- 1 Mantenha **(B)** pressionado.
- 2 Selecione **Relógios > Alarmes**.
- 3 Selecione um alarme e, em seguida **Excluir**.

## Utilizar o cronômetro

- 1 Mantenha **(B)** pressionado.
- 2 Selecione **Relógios > Cronômetro**.
- 3 Pressione **(A)** para iniciar o temporizador.
- 4 Pressione **(B)** para reiniciar o temporizador de volta.  
O tempo total do cronômetro continua correndo.
- 5 Pressione **(A)** para parar o temporizador.
- 6 Selecione uma opção:
  - Para redefinir o temporizador, deslize para baixo.
  - Para salvar o tempo do cronômetro como uma atividade, deslize para cima e pressione **Salvar**.
  - Para avaliar os temporizadores de voltas, deslize para cima e pressione **Analisar voltas**.
  - Para sair do cronômetro, deslize para cima e selecione **Concluído**.

## Iniciar o temporizador de contagem regressiva

- 1 Mantenha **(B)** pressionado.
- 2 Selecione **Relógios > Timer**.
- 3 Insira a hora e selecione **✓**.
- 4 Pressione **(A)**.

## Sincronizando a hora com o GPS

Sempre que você ativar o relógio e conseguir sinais de satélite, o dispositivo detectará automaticamente seus fusos horários e a hora atual. Você também pode sincronizar sua hora com o GPS ao mudar de fuso horário e atualizar para o horário de verão.

- 1 Mantenha pressionado **(B)**.
- 2 Selecione **Relógios > Hora > Sincronização de hora**.
- 3 Aguarde enquanto o relógio localiza os satélites (*Obtendo sinais de satélite, página 82*).

## Configurar a hora manualmente

Por padrão, a hora é definida automaticamente quando o relógio vivoactive 5 é emparelhado a um telefone.

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Relógios > Hora > Modo do horário > Manual**.
- 3 Selecione **Hora** e digite a hora do dia.

## Personalizando o relógio

### Configurações do sistema

Mantenha pressionado **B**, e selecione **Configurações > Sistema**.

**Visor:** define o tempo limite e brilho do visor (*Personalizar as configurações do visor, página 75*).

**Vibração:** liga ou desliga a vibração e define a intensidade da vibração.

**Gerenciador de bateria:** permite monitorar o uso da bateria e ativa o Economia de bateria para otimizar a vida útil da bateria (*Configurações do gerenciador de bateria, página 75*).

**Conectividade:** permite emparelhar o telefone e gerenciar o telefone e as configurações de Wi-Fi (*Smartphone e configurações de Bluetooth, página 66*).

**Formato:** define as unidades de medida usadas para exibir os dados (*Alterar as unidades de medida, página 75*).

**Registro de dados:** define a forma como o dispositivo registra dados de atividade. A opção de registro Inteligente (padrão) permite registros de atividade mais longos. A opção de gravação A cada segundo fornece registros mais detalhados de atividade, mas pode exigir que você carregue a bateria com mais frequência.

**Código de acesso:** define uma senha de quatro dígitos para proteger suas informações pessoais quando o relógio não está no seu pulso (*Definir a senha do relógio, página 75*).

**Bloqueio automático:** permite bloquear os botões e a tela sensível ao toque automaticamente para evitar pressioná-los acidentalmente. Use a opção Durante a atividade para bloquear os botões e a tela sensível ao toque durante uma atividade cronometrada. Você pode pressionar qualquer botão para desbloquear a tela sensível ao toque.

**Idioma:** define o idioma exibido no relógio.

**Redef.:** permite redefinir as configurações padrão ou excluir dados pessoais e redefinir as configurações (*Restaurar todas as configurações padrão, página 82*).

**OBSERVAÇÃO:** se você tiver configurado uma carteira Garmin Pay, restaurar as configurações padrão também irá excluí-la do seu dispositivo.

**Atualização do software:** permite que você busque atualizações do software.

**Sobre:** exibe o ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

## Personalizar as configurações do visor

- 1 Mantenha pressionado **B**.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Visor**.
- 3 Ative **Fontes grande** para aumentar o tamanho do texto no visor.
- 4 Selecione **Brilho** para definir o nível de brilho da tela.
- 5 Selecione **Uso geral** ou **Durante a atividade**.
- 6 Selecione uma opção:
  - Selecione **Tempo limite** para definir o tempo em que a tela permanecerá acesa.
  - Selecione **Semp.ativ.** para manter os dados do visor do relógio visíveis e diminuir o brilho e o plano de fundo. Essa opção afeta a duração da bateria e do visor ([Sobre o visor AMOLED, página 76](#)).
  - Selecione **Gesto** para ativar a tela. Levante e gire o braço, e em seguida, olhe para o seu pulso.
  - Selecione **Sensibilidade** para ajustar a sensibilidade a gestos para ligar o visor com mais ou menos frequência.
  - Selecione **Red Shift** para alterar a tela para tons de vermelho para que possa utilizar o relógio em condições de pouca luz e ajudar a preservar a sua visão noturna.
- 7 Selecione **Durante o sono > Visor do relógio** para escolher um visor do relógio para dormir com configurações de luz mínima ou para manter o visor do relógio padrão ativado durante sua janela do sono definida.

## Configurações do gerenciador de bateria

Mantenha pressionado **B**, e selecione **Configurações > Sistema > Gerenciador de bateria**.

**Economia de bateria:** desativa certos recursos para maximizar a duração da bateria.

**Porcentagem da bateria:** exibe a duração da bateria como uma porcentagem restante.

**Estim. bateria:** exibe a duração da bateria como uma estimativa do tempo restante.

## Alterar as unidades de medida

Você pode personalizar unidades de medida para distância, ritmo, velocidade, elevação e muito mais.

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Formato**.
- 3 Selecione uma opção.
  - Selecione **Unidades** para determinar as unidades de medida primárias do relógio.
  - Selecione **Ritmo/velocidade** para exibir seu ritmo ou velocidade em milhas ou quilômetros durante uma atividade temporizada.

## Definir a senha do relógio

### AVISO

Se você inserir sua senha incorretamente três vezes, o relógio será bloqueado temporariamente. Após cinco tentativas incorretas, o relógio ficará bloqueado até que você redefina a senha no app Garmin Connect. Se você não emparelhou o relógio com o telefone, após cinco tentativas incorretas, o relógio excluirá seus dados e redefinirá as configurações com os valores padrão de fábrica.

Você pode configurar uma senha para o relógio para proteger suas informações pessoais quando o relógio não estiver no seu pulso. Se estiver usando o recurso Garmin Pay, o relógio utilizará a mesma senha de quatro dígitos exigida para abrir a sua carteira ([Garmin Pay, página 37](#)).

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Código de acesso > Definir código de acesso**.
- 3 Insira uma senha de quatro dígitos.

Na próxima vez que você remover o relógio do pulso, você deverá inserir a senha para poder visualizar qualquer informação.

## Alterar a senha do relógio

Você deve saber a senha atual do seu relógio para poder mudá-la. Se você esquecer a senha ou fizer muitas tentativas incorretas, deverá redefini-la no app Garmin Connect.

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Código de acesso > Alterar código de acesso**.
- 3 Insira sua senha de quatro dígitos atual.
- 4 Insira uma nova senha de quatro dígitos.

Na próxima vez que você remover o relógio do pulso, você deverá inserir a senha para poder visualizar qualquer informação.

## Fusos horários

Sempre que você ativar o dispositivo e conseguir sinais de satélite, ou sincronizar com seu telefone, o dispositivo detectará automaticamente seu fuso horário e a hora atual.

## Configurações de Garmin Connect

Você pode alterar as configurações do relógio a partir da sua conta Garmin Connect, usando o aplicativo Garmin Connect ou o site Garmin Connect. Algumas configurações estão disponíveis apenas usando a sua conta Garmin Connect e não podem ser alteradas no seu relógio.

- No app Garmin Connect, selecione **••• > Dispositivos Garmin** e selecione seu relógio.
- No widget do dispositivo no aplicativo Garmin Connect, selecione seu relógio.

Depois de personalizar as configurações, sincronize os dados para aplicar as alterações no seu relógio ([Usar o aplicativo Garmin Connect, página 67](#), [Usar o Garmin Connect em seu computador, página 68](#)).

## Informações sobre o dispositivo

### Sobre o visor AMOLED

Por padrão, as configurações do relógio são otimizadas para duração da bateria e desempenho ([Maximizar a duração da bateria, página 81](#)).

A persistência da imagem, ou “tela fantasma” dos pixels, é um comportamento normal em dispositivos AMOLED. Para prolongar a vida útil do visor, evite exibir imagens estáticas em altos níveis de brilho por longos períodos. Para minimizar o efeito de tela fantasma, o visor do vívoactive 5 é desativado após o tempo limite selecionado ([Personalizar as configurações do visor, página 75](#)). Você pode virar o pulso na direção de seu corpo, tocar na tela sensível ao toque ou pressionar um botão para ativar o relógio.

## Carregar o relógio

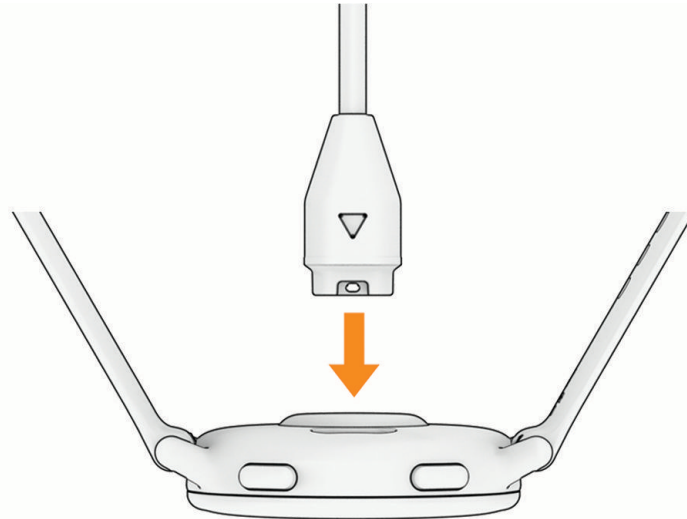
### ⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

### AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza (*Cuidados com o dispositivo*, página 78).

- 1 Conecte o cabo (extremidade ▲) à porta de carregamento do relógio.

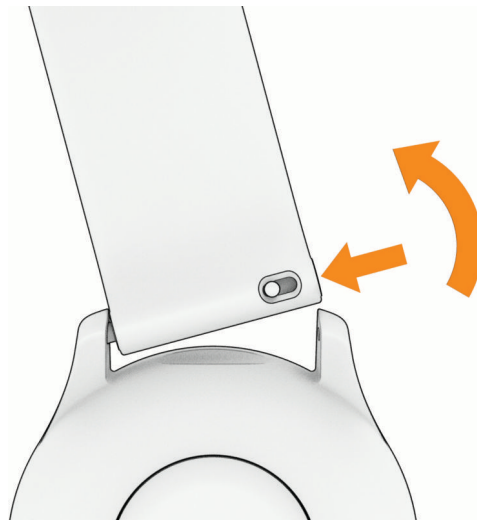


- 2 Conecte a outra extremidade do cabo à porta de carregamento USB.  
O relógio exibe o nível atual de carga da bateria.

## Trocar as pulseiras

O relógio é compatível com pulseiras de 20 mm de largura, padrão, de liberação rápida.


- 1 Deslize o pino de liberação rápida ou a barra de pressão para remover a pulseira.



- 2 Insira um lado da barra de pressão da nova pulseira no relógio.
- 3 Deslize o pino de liberação rápida e alinhe a barra de pressão com o lado oposto do relógio.
- 4 Repita as etapas de 1 a 3 para substituir a outra pulseira.

## Visualizar informações do dispositivo

Você pode visualizar ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e contrato da licença.

- 1 Mantenha  pressionado.
- 2 Selecione **Configurações > Sistema > Sobre**.

## Visualizar informações de conformidade e regulamentação do rótulo eletrônico

O rótulo deste dispositivo é fornecido eletronicamente. O rótulo eletrônico pode fornecer informações de regulamentação, como os números de identificação da FCC ou marcas de conformidade regionais, bem como informações aplicáveis de produto e licenciamento.

Mantenha  pressionado por 10 segundos.

## Cuidados com o dispositivo

### AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite pressionar os botões debaixo d'água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca use um objeto duro ou pontiagudo para operar a tela sensível ao toque. Isso pode causar danos.

Evite produtos químicos, solventes, e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Lave o dispositivo com água abundante após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o revestimento.

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

## Limpeza do relógio

### ⚠ CUIDADO

Alguns usuários podem sofrer irritação na pele após o uso prolongado do relógio, especialmente se o usuário tiver pele sensível ou alergias. Se você notar alguma irritação na pele, remova o relógio e dê um tempo para que a pele se cure. Para evitar irritação na pele, certifique-se de que o relógio esteja limpo e seco e não o utilize muito apertado em seu pulso.

### AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

**DICA:** para obter mais informações, acesse [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Enxágue com água ou use um pano úmido que não solte fiapos.
- 2 Deixe o relógio secar completamente.

## Limpando as pulseiras de couro

- 1 Limpe as pulseiras de couro com pano seco.
- 2 Use um condicionador de couro para limpar as pulseiras de couro.

## Atualizações do produto

O dispositivo verifica automaticamente se há atualizações quando conectado ao Bluetooth ou ao Wi-Fi. Você pode verificar manualmente se há atualizações conferindo isso nas configurações do sistema ([Configurações do sistema, página 74](#)). Em seu computador, instale o Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). No seu smartphone, instale o app Garmin Connect.

Isso fornece fácil acesso a esses serviços para dispositivos Garmin:

- Carregamento de dados para Garmin Connect
- Registro do produto

## Definindo Garmin Express

- 1 Conecte o dispositivo ao computador usando um cabo USB.
- 2 Acesse [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Siga as instruções na tela.

## Especificações

Tipo de bateria	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Duração da bateria	Até 11 dias no modo relógio inteligente
Intervalo de temperatura de funcionamento	De -20 a 60 °C (de -4 a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frequência sem fio	2,4 GHz a 19,67 dBm, no máximo
SAR da UE	1,05 W/kg torso, 0,38 W/kg membro
Classificação de impermeabilidade	Natação, 5 ATM <sup>1</sup>

## Informações sobre duração da bateria

A vida útil da bateria depende dos recursos ativados em seu relógio, como rastreamento de atividades, frequência cardíaca medida no pulso, notificações do smartphone, GPS e sensores conectados.

Modo	Duração da bateria
Modo Smartwatch com monitorização de atividade e frequência cardíaca medida no pulso contínua	Até 11 dias
Modo smartwatch com economia de bateria	Até 21 dias
Modo Somente GPS	Até 21 horas.
Modo GPS Todos os sistemas	Até 17 horas.
Modo GPS Todos os sistemas com reprodução de música	Até 8 horas
Modo de exibição Semp.ativ.	Até 5 dias

## Informações de Radiocomunicação

Este produto está homologado pela ANATEL de acordo com os procedimentos regulamentados para avaliação da conformidade de produtos para telecomunicações e atende aos requisitos técnicos aplicados, incluindo os limites de exposição da Taxa de Absorção Específica referente a campos elétricos, magnéticos e eletromagnéticos de radiofrequência. O máximo valor medido da Taxa de Absorção Específica referente à exposição localizada da mão foi de 0,815 W/kg. Para maiores informações, consulte o site da ANATEL: [www.gov.br/anatel](http://www.gov.br/anatel).

<sup>1</sup> O dispositivo é resistente a pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Solução de problemas

## Meu telefone é compatível com meu relógio?

O relógio vívoactive 5 é compatível com smartphones que usam a tecnologia Bluetooth .

Acesse [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) para Bluetooth informações sobre compatibilidade.

## Meu telefone não se conecta ao relógio

Se o seu telefone não estiver se conectando ao relógio, tente estas dicas.

- Desligue o smartphone e o relógio e ligue-os novamente.
- Ative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.
- Atualize o app Garmin Connect para a versão mais recente.
- Remova seu relógio do app Garmin Connect e das configurações Bluetooth do seu smartphone para tentar novamente realizar o processo de emparelhamento.
- Caso tenha comprado um novo smartphone, remova seu relógio do app Garmin Connect presente no smartphone que você pretende parar de usar.
- Coloque seu telefone em um raio de até 10 metros (33 pés) do relógio.
- No seu smartphone, abra o app Garmin Connect e selecione \*\*••• > Dispositivos Garmin > Adicionar dispositivo para entrar no modo de emparelhamento.
- No visor do relógio, mantenha pressionado **(B)**, e selecione **Configurações > Sistema > Conectividade > Telefone > Emparelhar telefone**.

## Meus fones de ouvido não se conectam ao relógio

Se os fones de ouvido Bluetooth tiverem sido conectados ao seu smartphone anteriormente, eles podem ser conectados automaticamente a ele, em vez do seu relógio. Tente essas dicas.

- Desative a tecnologia Bluetooth em seu smartphone.  
Consulte o manual do proprietário de seu smartphone para obter mais informações.
- Fique a 10 m (33 pés) de distância do seu smartphone ao conectar os fones de ouvido ao relógio.
- Emparelhe seus fones com o relógio ([Conectar fones de ouvido Bluetooth, página 61](#)).

## Minha música é interrompida ou meus fones de ouvido não permanecem conectados

Ao usar um relógio vívoactive 5 conectado a fones de ouvido Bluetooth, o sinal fica mais forte quando há uma linha direta entre o relógio e a antena dos fones.

- Caso o sinal passe através de seu corpo, você poderá observar perda de sinal ou desconexão dos fones de ouvido.
- Se você usa seu relógio vívoactive 5 no pulso esquerdo, certifique-se de que a antena Bluetooth do fone de ouvido esteja na orelha esquerda.
- Como os fones de ouvido variam de acordo com o modelo, você pode tentar mover o relógio para o outro pulso.
- Caso esteja usando pulseiras de metal ou couro, você pode alternar para pulseiras de silicone para melhorar a intensidade do sinal.



## Meu relógio está com o idioma errado

Você pode alterar a seleção de idioma do relógio se tiver selecionado o idioma incorreto no relógio por engano.

- 1 Mantenha **B** pressionado.
- 2 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 3 Role para baixo até o último item na lista e selecione-o.
- 4 Role para baixo até o nono item na lista e selecione-o.
- 5 Selecione seu idioma.

## Meu relógio não exibe a hora correta

O relógio atualiza a data e a hora ao sincronizar com seu smartphone ou quando o relógio adquire sinais de GPS. Você deve sincronizar seu relógio para receber a data e a hora corretas ao mudar de fuso horário e para atualizar o horário de verão.

- 1 Mantenha pressionado **B**, e selecione **Relógios > Hora**.
- 2 Verifique se a opção **Automático** está ativada para **Modo do horário**.
- 3 Selecione uma opção:
  - Para sincronizar a hora com seu telefone, selecione **Sincronização de hora** e espere enquanto o relógio inicia a sincronização com seu telefone automaticamente.
  - Para sincronizar a hora usando sinais de satélites, selecione **Sincronização de hora > Usar GPS**, vá para uma área aberta com visão desobstruída do céu e aguarde enquanto o relógio obtém os sinais de satélite.

## A frequência cardíaca no meu relógio não é precisa

Para obter mais informações sobre o sensor de frequência cardíaca, acesse [garmin.com/heartrate](https://garmin.com/heartrate).

## Maximizar a duração da bateria

Você pode fazer diversas coisas para estender a duração da bateria.

- Ativar a **Economia de bateria** (*Configurações do gerenciador de bateria, página 75*).
- Parar de usar a opção **Semp.ativ.** como tempo limite do visor e selecionar um tempo limite menor (*Personalizar as configurações do visor, página 75*).
- Reduzir o brilho do visor (*Personalizar as configurações do visor, página 75*).
- Mudar de um visor de relógio dinâmico para um visor de relógio com plano de fundo estático (*Alterar a interface do relógio, página 25*).
- Desligar a tecnologia Bluetooth quando você não estiver utilizando recursos conectados (*Desativar a conexão com o smartphone Bluetooth, página 65*).
- Desligar o monitoramento de atividade (*Configurações do monitoramento de atividades, página 42*).
- Limite o tipo de notificações do telefone (*Gerenciar notificações, página 64*).
- Desligue as leituras automáticas do oxímetro de pulso (*Alteração do modo de monitoramento do oxímetro de pulso, página 54*).

## Reiniciar o relógio

Se o relógio parar de responder, talvez seja necessário reiniciá-lo.

**OBSERVAÇÃO:** reiniciar o relógio pode excluir os dados ou configurações.

- 1 Mantenha **A** pressionado por 15 segundos.  
O relógio será desligado.
- 2 Mantenha **A** pressionado por um segundo para ligar o relógio.

## Restaurar todas as configurações padrão

Antes de restaurar todas as configurações padrão, você deve sincronizar o relógio com o app Garmin Connect para carregar seus dados de atividade.

Você pode restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio.

- 1 Mantenha **B** pressionado.
  - 2 Selecione **Configurações > Sistema > Redef..**
  - 3 Selecione uma opção:
    - Para restaurar todas as configurações do relógio para os valores padrão de fábrica, incluindo os dados do perfil do usuário, e manter salvo o histórico de atividades e os aplicativos e arquivos baixados, selecione **Restaurar configurações padrão**.
    - Para restaurar o padrão de fábrica de todas as configurações do relógio e excluir as informações inseridas pelo usuário, bem como o histórico de atividades, selecione **Apagar dados e restaurar configurações**.
- OBSERVAÇÃO:** se você configurar uma carteira Garmin Pay, essa opção excluirá a carteira do seu relógio.

## Obtendo sinais de satélite

O relógio deve ter uma visão desobstruída do céu para captar os sinais de satélite.

- 1 Dirija-se a uma área aberta.

A parte da frente do relógio deve estar voltada para cima.
- 2 Aguarde enquanto o relógio localiza satélites.

Poderá levar de 30 a 60 segundos para localizar os sinais do satélite.

## Melhorar a recepção do satélite de GPS

- Sincronize o dispositivo à sua Garmin conta:
    - Conecte seu dispositivo a um computador usando o cabo USB e o aplicativo Garmin Express.
    - Sincronize seu dispositivo com o app Garmin Connect usando seu telefone com Bluetooth ativado.
    - Conecte seu dispositivo à sua conta Garmin usando uma rede Wi-Fi sem fio.
- Enquanto você estiver conectado à sua conta Garmin, o dispositivo baixará vários dias de dados do satélite, permitindo a rápida localização dos sinais do satélite.
- Leve o seu dispositivo a uma área aberta, distante de prédios altos e árvores.
  - Fique parado por alguns minutos.

## Monitoramento de atividades

Para obter mais informações sobre precisão do rastreamento de atividades, acesse [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### A contagem de passos não está precisa.

Se a sua contagem de passos não está precisa, você pode tentar as dicas a seguir.

- Use o relógio no seu pulso não dominante.
- Carregue o relógio no bolso enquanto empurra um carrinho ou cortador de grama.
- Carregue o relógio no bolso enquanto usa ativamente as mãos ou braços.

**OBSERVAÇÃO:** o relógio pode interpretar algumas movimentos repetitivos como lavar a louça, dobrar roupa ou bater palmas, como passos.

## Sair do modo de demonstração

O modo de demonstração mostra uma pré-visualização das funcionalidades do seu relógio.

- 1 Pressione rapidamente **B** oito vezes.
- 2 Selecione **✓**.

## Como obter mais informações

- Acesse [support.garmin.com](https://support.garmin.com) para manuais adicionais, artigos e atualizações de software.
- Acesse [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de reposição.
- Acesse [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Este não é um dispositivo médico. O recurso oxímetro de pulso não está disponível em todos os países.

## Apêndice

### Campos de dados

Alguns campos de dados exigem acessórios ANT+ para exibir os dados.

**%Máx. FC últ. exercício:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o último exercício concluído.

**%Máx da FC do exercício:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para o exercício atual.

**ALCANCE DA eBIKE:** a distância estimada que você pode viajar com base nas configurações atuais e potência restante da bateria da eBike.

**BATERIA DA eBIKE:** a potência restante da bateria de uma eBike.

**Body Battery:** jogos. A quantidade de reservas de energia que você tem restante para o resto do dia.

**Braçadas/extensões no intervalo:** o número médio de braçadas por extensão durante o intervalo atual.

**Braçadas no último tiro:** o número total de braçadas para a última extensão concluída.

**Cadência:** ciclismo. O número de rotações da pedivela. O dispositivo deve estar conectado a um acessório de cadência para que esses dados sejam exibidos.

**Cadência:** corrida. Passos por minuto (direito e esquerdo).

**Cadência da última volta:** ciclismo. A cadência média para a última volta concluída.

**Cadência da última volta:** corrida. A cadência média para a última volta concluída.

**Cadência da volta:** ciclismo. A cadência média para a volta atual.

**Cadência da volta:** corrida. A cadência média para a volta atual.

**Cadência média:** ciclismo. A cadência média para a atividade atual.

**Cadência média:** corrida. A cadência média para a atividade atual.

**Calorias:** a quantidade total de calorias queimadas.

**Direção:** a direção para onde se desloca.

**Distância:** a distância percorrida do trajeto ou da atividade atual.

**Distância da última volta:** a distância percorrida para a última volta concluída.

**Distância da volta:** a distância percorrida para a volta atual.

**Distância do exercício:** a distância percorrida para o exercício atual.

**Distância entre braçadas no último tiro:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante a última extensão concluída.

**Distância média/braçada:** a média da distância percorrida por remada durante a atividade atual.

**Distância no intervalo:** a distância percorrida para o intervalo atual.

**Distância por braçada/remada:** a distância percorrida por braçada.

**Distância por braçada na última volta:** remo. A distância média percorrida por remada durante a última volta concluída.

**Distância por braçada na volta:** remo. A distância média percorrida por braçada durante a volta atual.

**Distância último exer.:** a distância percorrida para o último exercício concluído.

**Duração:** tempo total registrado. Por exemplo, se você iniciar o temporizador e correr por 10 minutos, depois pará-lo por 5 minutos e, em seguida, iniciá-lo e correr por mais 20 minutos, seu tempo transcorrido será de 35 minutos.

**Energia para o jogo:** jogos. A energia restante estimada durante a atividade atual.

**Estresse:** o nível atual de estresse.

**EXERCÍCIOS:** o número total de movimentos concluídos durante a atividade atual.

**Extensões:** o número de extensões concluídas para a atividade atual.

**Extensões no intervalo:** o número de extensões concluídas para o intervalo atual.

**FC do exercício:** a frequência cardíaca média para o exercício atual.

**FC do último exercício:** a frequência cardíaca média para o último exercício concluído.

**Frequência cardíaca:** sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm). O dispositivo deve estar conectado a um monitor de frequência cardíaca compatível.

**Frequência cardíaca %máxima:** a porcentagem máxima de frequência cardíaca.

**Frequência cardíaca %máxima na última volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a última volta concluída.

**Frequência cardíaca %máxima na volta:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a volta atual.

**Frequência cardíaca média:** a frequência cardíaca média para a atividade atual.

**Frequência cardíaca média %máxima:** a porcentagem média de frequência cardíaca máxima para a atividade atual.

**Frequência cardíaca na última volta:** a frequência cardíaca média para a última volta concluída.

**Frequência cardíaca na volta:** a frequência cardíaca média para a volta atual.

**Frequência respiratória:** sua frequência respiratória em respirações por minuto (rpm).

**Hora do dia:** a hora do dia com base na sua localização atual e definições de hora (formato, fuso horário, o horário de verão).

**Índice de remadas:** o número de braçadas por minuto (rpm).

**Índice médio de braçadas:** o número médio de braçadas por minuto (spm) durante a atividade atual.

**Máxima em 24h:** a temperatura máxima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

**Média de braçadas/extensões:** o número médio de braçadas por extensão durante a atividade atual.

**Média Swolf:** a pontuação swolf média para a atividade atual. A pontuação swolf é a soma do tempo para uma extensão mais o número de braçadas para essa extensão ([Terminologia da natação, página 8](#)).

**MÉD RI 500M:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a atividade atual.

**Mínima em 24h:** a temperatura mínima registrada nas últimas 24 horas para um sensor compatível com temperatura.

**Minutos intensos:** o número de minutos de intensidade vigorosa.

**Minutos moderados:** o número de minutos de intensidade moderada.

**Minutos totais:** o número total de minutos de intensidade.

**Nascer do sol:** a hora do nascer do sol com base na posição do GPS.

**Passos:** o número total de passos durante a atividade atual.

**Passos da volta:** o número total de passos durante a volta atual.

**Pôr do sol:** a hora do pôr do sol com base na posição do GPS.

**Principal:** jogos. O visor de dados do treinamento principal.

**PROPULSÕES:** o número de propulsões em cadeira de rodas na atividade atual.

**Propulsões por volta:** o número total de propulsões em cadeira de rodas durante a volta atual.

**Remadas:** o número total de braçadas para a atividade atual.

**Repetições:** durante uma atividade na academia, o número de repetições em um conjunto de exercícios.

**Repetições:** o número de grupos de exercícios realizados em uma atividade, como pular corda.

**Repetições da última rodada:** o número de repetições na última rodada da atividade.

**Ritmo:** o ritmo atual.

**Ritmo da última volta:** o ritmo médio para a última volta concluída.

**Ritmo da última volta de 500 m:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a última volta.

**Ritmo da volta:** o ritmo médio para a volta atual.

**Ritmo de 500 m:** o ritmo de remada atual a cada 500 metros.

**RITMO DE 500 M NA VOLTA:** o ritmo de remada médio a cada 500 metros para a volta atual.

**Ritmo do exercício:** o ritmo médio para o último exercício.

**Ritmo do último exercício:** o ritmo médio para o último exercício concluído.

**Ritmo médio:** o ritmo médio para a atividade atual.

**Ritmo no intervalo:** o ritmo médio para o intervalo atual.

**Ritmo no último tiro:** o ritmo médio para a última extensão concluída.

**Swolf da última extensão:** a pontuação swolf para a última extensão concluída.

**Swolf do intervalo:** a pontuação swolf média para o intervalo atual.

**Swolf do último intervalo:** a pontuação swolf média para o último intervalo concluído.

**Temp. da série:** durante uma atividade de treino de intensidade, o tempo gasto no conjunto de exercícios atual.

**Temperatura:** a temperatura do ar. A temperatura do corpo afeta o sensor de temperatura. O dispositivo deve estar conectado a um sensor de temperatura para que esses dados sejam exibidos.

**Tempo:** o tempo do cronômetro para a atividade atual.

**Tempo ativo:** o tempo total de movimento ativo para a atividade atual.

**Tempo da posição:** o tempo do cronômetro para a postura atual.

**Tempo da última postura:** o tempo do cronômetro para a última postura concluída.

**Tempo da última volta:** o tempo do cronômetro para a última volta concluída.

**Tempo da volta:** o tempo do cronômetro para a volta atual.

**Tempo de nado:** o tempo de natação para a atividade atual, não incluindo o tempo de descanso.

**TEMPO DO EXERCÍCIO:** o tempo do cronômetro para o exercício atual.

**Tempo do intervalo:** o tempo do cronômetro para o intervalo atual.

**Tempo do último exercício:** o tempo do cronômetro para o último exercício concluído.

**Tempo médio da postura:** o tempo médio da postura para a atividade atual.

**Tempo médio da volta:** o tempo médio da volta para a atividade atual.

**Tempo médio do exercício:** o tempo médio do exercício para a atividade atual.

**Tempo na zona:** o tempo transcorrido em cada frequência cardíaca ou zona de potência.

**Temporizador:** a hora atual do temporizador de atividade.

**Tipo de braçada no intervalo:** o tipo atual de braçada para o intervalo.

**Tipo de braçada no último tiro:** o tipo de braçada utilizado durante a última extensão concluída.

**Velocidade:** a taxa atual do percurso.

**Velocidade da última volta:** a velocidade média para a última volta concluída.

**Velocidade da volta:** a velocidade média para a volta atual.

**Velocidade do exercício:** a velocidade média para o exercício atual.

**Velocidade do último exercício:** a velocidade média para o último exercício concluído.

**Velocidade máxima:** a velocidade máxima para a atividade atual.

**Velocidade média:** a velocidade média para a atividade atual.

**Volts:** o número de voltas concluídas para a atividade atual.

**Zona de frequência cardíaca:** a faixa atual de sua frequência cardíaca (1 a 5). As zonas padrão baseiam-se no seu perfil de usuário e na frequência cardíaca máxima (220 menos a sua idade).

## Classificações padrão do VO2 máximo

Essas tabelas incluem as classificações padrão do VO2 máximo estimado por idade e gênero.

**OBSERVAÇÃO:** o VO2 máximo não fica disponível quando o relógio está no modo cadeira de rodas.

Homens	Percentual	20 - 29	30-39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bom	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Razoável	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Fraco	0 - 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mulheres	Percentual	20 - 29	30-39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 - 79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bom	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Razoável	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Fraco	0 - 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dados reimpressos mediante autorização da The Cooper Institute. Para obter mais informações, acesse [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Tamanho da roda e circunferência

Quando usado para ciclismo, seu sensor de velocidade detecta automaticamente o tamanho da roda. Se necessário, você pode inserir manualmente a circunferência da roda nas configurações do sensor de velocidade.

O tamanho do pneu para ciclismo está indicado nos dois lados do pneu. Você também pode medir a circunferência da roda ou usar uma das calculadoras disponíveis na Internet.

# Índice

## A

alarmes **73**  
aplicativos **66**  
atividades **4, 5**  
atualizações, software **68**

## B

Bluetooth tecnologia **80**  
Body Battery **29**  
bússola **13, 56**  
    calibrando **56**

## C

cadência, sensores **58**  
calendário **44**  
calibrando, bússola **56**  
campos de dados **9**  
carregando dados **67, 68**  
cartão de pontuação **16**  
ciclismo **9**  
ciclo menstrual **31, 32**  
computador **60**  
Connect IQ **69**  
controles de músicas **62**  
cronômetro **73**

## D

dados  
    armazenar **68**  
    carregando **67, 68**  
    transferir **68**

## E

estatísticas **16**  
estatísticas de saúde **31, 32**

## F

frequência cardíaca **47**  
    monitor **31, 48**  
    zonas **50, 51**  
Frequência cardíaca, zonas **51**

## G

Garmin Connect **44, 67, 68**  
    armazenando informações **68**  
Garmin Express **79**  
Garmin Pay **37**  
GPS **72**  
    sinal **82**

## H

hidratação **33**  
HIIT **5**  
histórico **9, 45**  
    enviando para o computador **68**

## I

ID de unidade **78**  
informações rápidas **24, 28, 29, 33**  
interfaces do relógio **24**

## L

licença **78**  
limpando o dispositivo **78**  
LiveTrack **72**  
localização do pino, vista do green **13**  
localizações, excluindo **55**

## M

medindo uma tacada **15**  
mensagens de texto **63**  
menu de controles **24**  
minutos de intensidade **41**  
monitoramento de atividade **41**  
monitorização de atividade **42**

música, carregando **60**

## N

navegação **54, 55**  
    interromper **55**  
nível de estresse **29, 30**  
notificações **63**  
    mensagens de texto **63**

## O

oxímetro de pulso **47, 53, 54**

## P

pagamentos **37**  
peças de reposição **77**  
perfil de usuário **59**  
perfis, usuário **59**  
pilha, maximizando **65, 81**  
pontuação **16**  
pontuação de estresse **29**  
pulseiras **77**

## R

recuperação **31**  
relógio **73**  
restaurar o relógio **81**  
rodada de golfe, terminando **17**

## S

salvando atividades **4, 9**  
saturação de oxigênio **53**  
Sensores ANT+ **59**  
sensores de bicicleta **58**  
sensores de velocidade e cadência **58**  
sinais do satélite **82**  
smartphone **69, 80**  
software  
    atualizando **68**  
    atualizar **68**  
    versão **78**  
solução de problemas **29, 48, 54, 80–82**

## T

teclas **78**  
Tecnologia Bluetooth **65**  
tempe **59**  
temperatura **59**  
temporizador **4, 5, 9**  
    contagem regressiva **73**  
temporizador de contagem regressiva **73**  
treinamento  
    calendário **44**  
    páginas **9**  
    planos **44**  
treinos **44**

## U

USB **68**

## V

visores de relógio **24, 25**  
vista do green, localização do pino **13**

## W

Wi-Fi **68**

