

006/2026 • GUIA COMPLETO PH.D SPORTS



FITNESS APÓS OS 50

NUNCA É TARDE

*O guia completo para reconquistar força,
vitalidade e saúde — sem desculpas, sem
limites de idade*

3

PILARES DO FITNESS 50+

16

PÁGINAS PREMIUM

4x

PROGRAMA SEMANAL

+1

CHECKLIST BÔNUS

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO



VSGOLD

 UMA MENSAGEM PESSOAL

Deixa eu te fazer uma pergunta direta: quantas vezes você já usou a **idade como desculpa?**

"Já passei dos 50, não adianta mais." "Meu corpo não aguenta igual antes." "É tarde demais para começar." Eu ouço isso toda semana, em todas as nossas unidades — e vou te dizer uma coisa: **é tudo mentira.**

Em mais de 142 unidades Ph.D Sports, vejo todos os dias pessoas acima dos 50, 60 e até 70 anos transformando seus corpos, recuperando sua energia e — o mais importante — **recuperando sua autoestima.** A ciência confirma: o corpo humano tem capacidade de adaptação em qualquer fase da vida.

O que muda depois dos 50 não é a *capacidade* de evoluir. É a **estratégia** que precisa ser ajustada. É exatamente isso que este guia entrega.

Você não chegou tarde. Você chegou na hora certa.

Viktor Rossa

CEO · GRUPO PH.D SPORTS · 142 UNIDADES

O MELHOR MOMENTO É AGORA

A ciência do envelhecimento ativo tem uma conclusão surpreendente: **o corpo humano responde positivamente ao exercício em qualquer fase da vida.** Músculos crescem, ossos fortalecem, o coração melhora — não importa se você tem 50, 60 ou 70 anos.

30%

DE GANHO DE FORÇA POSSÍVEL AOS
60+ ANOS

40%

DE REDUÇÃO DO RISCO DE DOENÇAS
CRÔNICAS

10+

ANOS A MAIS DE QUALIDADE DE VIDA

Segundo a OMS, o sedentarismo é a **4ª causa de mortalidade** no mundo. Pessoas acima dos 50 que praticam exercício regularmente têm menor incidência de diabetes tipo 2, hipertensão, osteoporose e depressão.

O QUE A CIÊNCIA DIZ

Um estudo publicado no **Journal of Gerontology** mostrou que adultos entre 65 e 79 anos que iniciaram treino de força tiveram ganhos de massa muscular comparáveis aos de jovens adultos em apenas 12 semanas de programa supervisionado.

"Não é a idade que te impede. É a inatividade. E inatividade é uma escolha."

O QUE MUDA NO CORPO APÓS OS 50

Para treinar de forma inteligente, você precisa entender o que acontece com o corpo. Não para ter medo — mas para adaptar a estratégia e agir com precisão:

01 Sarcopenia — Perda muscular

A partir dos 30 anos perdemos de 3 a 5% de massa muscular por década. Após os 50, esse processo acelera. Treino de força é a única forma comprovada de revertê-lo.

02 Queda no metabolismo basal

Menos músculo = menos calorias queimadas em repouso. Isso faz o peso subir mesmo sem mudança de dieta. A solução é reconstruir a massa muscular.

03 Redução da densidade óssea

Osteopenia e osteoporose são riscos reais após os 50, especialmente em mulheres. O impacto controlado do treino de força estimula a formação óssea.

04 Diminuição da mobilidade articular

Articulações ficam mais rígidas com a idade. Mobilidade trabalhada regularmente previne dores, quedas e melhora radicalmente a qualidade de vida.

✦ A BOA NOTÍCIA

Todos esses processos são **reversíveis ou controláveis** com o treino certo. O exercício é literalmente o remédio mais eficiente da medicina moderna para o envelhecimento saudável.

OS 3 PILARES DO FITNESS APÓS OS 50

O programa Ph.D Sports para 50+ não é uma versão enfraquecida do treino padrão. É uma abordagem **completa e inteligente** baseada em três pilares que trabalham juntos:

01

FORÇA

Reconstrução muscular, ossos mais densos, metabolismo acelerado. A base de tudo. Treino de força adaptado é seguro e altamente eficaz após os 50.

02

MOBILIDADE

Flexibilidade, equilíbrio e saúde articular. Previne lesões, elimina dores crônicas e permite que você faça mais — com muito mais prazer.

03

VITALIDADE

Saúde cardiovascular, energia e humor. Cardio inteligente e de baixo impacto que respeita as articulações e potencializa sua disposição diária.

© A DIFERENÇA DO MÉTODO PH.D

A maioria dos programas genéricos ignora as necessidades específicas de quem tem mais de 50 anos. O método Ph.D foi desenvolvido com foco em **resultado real e segurança**, respeitando as adaptações necessárias para cada fase da vida.

"Força traz independência. Mobilidade traz liberdade. Vitalidade traz vida."

TREINO DE FORÇA: SUA MAIOR ARMA

Esqueça o mito de que musculação é perigosa depois dos 50. Com a técnica certa e progressão controlada, é **a forma mais segura e eficaz** de combater os efeitos do envelhecimento no corpo.

Ossos mais fortes

O impacto controlado do treino de força estimula os osteoblastos — células que formam osso. É o tratamento mais eficaz contra osteoporose.

Músculos de volta

Mesmo após décadas de sedentarismo, o corpo responde ao estímulo. Em 8 a 12 semanas já há ganho mensurável de força e volume muscular.

EXERCÍCIOS ESSENCIAIS 50+

Prioridade para quem começa agora — técnica antes de carga

EXERCÍCIO	SÉRIES x REPS	BENEFÍCIO PRINCIPAL
Agachamento guiado / Leg Press	3 x 12-15	Pernas e glúteos
Supino inclinado (halteres)	3 x 12	Peito e ombros
Remada máquina / cabos	3 x 12	Costas e postura
Extensão lombar (hiperextensão)	3 x 15	Coluna e core
Rosca direta (halteres leves)	2 x 15	Bíceps e força funcional

⚡ REGRA DE OURO 50+

Intervalos maiores entre séries (90s a 2min). Aquecimento articular obrigatório (10min). Foco em técnica perfeita antes de aumentar carga. Progressão gradual: +5% a cada 2 semanas.



50+

**SEU CORPO.
SUA FORÇA.
SUA VITÓRIA.**

A idade é um número. A determinação é
uma escolha. E você já escolheu.



ph d

WORLD

MOBILIDADE: O SEGREDO DA LONGEVIDADE

Mobilidade não é flexibilidade — é **força em amplitude**. É a capacidade de mover seu corpo com controle e segurança em toda sua extensão. Após os 50, é o investimento mais rentável que você pode fazer.

AS 4 ÁREAS PRIORITÁRIAS PARA 50+

Quadril — previne dor lombar e melhora tudo que você faz.

Ombros — garante autonomia funcional no dia a dia.

Coluna torácica — combate a postura cifótica (costas curvadas).

Tornozelos — melhora equilíbrio e previne quedas.



Mobilidade de quadril — 2x/semana, 10min

90/90 stretch, abertura de quadril sentado, rotações. Elimina dores lombares em 3 a 4 semanas de prática consistente.



Mobilidade de ombros — diário, 5min

Rotações com bastão, dislocations com faixa, face pulls leve. Previne tendinites e bursites — os campeões de lesão pós-50.



Equilíbrio e estabilidade — 3x/semana

Treino unipodal (numa perna só), marcha controlada, superfícies instáveis. Reduz risco de queda em até 50% — maior causa de hospitalização em idosos.

💡 YOGA E PILATES SÃO ALIADOS PODEROSOS

Complementam perfeitamente o treino de força. 1x por semana já traz resultados expressivos em flexibilidade, equilíbrio e bem-estar mental.

CARDIO INTELIGENTE: SAÚDE SEM DESGASTE

Cardio após os 50 não é correr até o limite. É **trabalhar o coração com inteligência** — modalidades que preservam as articulações, melhoram o condicionamento e elevam a qualidade de vida sem gerar desgaste desnecessário.



CAMINHADA

30–45min · 5x semana
Impacto mínimo



BICICLETA

30–40min · 3x semana
Sem impacto articular



NATAÇÃO

30–40min · 3x semana
Ideal para articulações



ELÍPTICO

25–35min · 3x semana
Baixo impacto + calorias

♥ ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL 50+

FC alvo = **$(220 - \text{sua idade}) \times \text{entre } 0,60 \text{ e } 0,75$**

Exemplo para 55 anos: $(220 - 55) \times 0,65 = \mathbf{107 \text{ bpm}}$

Essa faixa queima gordura com eficiência e protege o coração.

⚠ O QUE EVITAR

Corrida de alta intensidade sem preparo, burpees, saltos e impacto repetitivo — especialmente com histórico de joelho ou quadril. Comece conservador e progrida com acompanhamento profissional.

NUTRIÇÃO 50+: COMBUSTÍVEL PARA A TRANSFORMAÇÃO

A dieta após os 50 precisa de ajustes estratégicos. O metabolismo mais lento exige **mais qualidade, não menos comida**. Cortar calorias sem critério é o caminho certo para perder músculo — o oposto do que você quer.

Proteína — prioridade 1

Meta: 1,6 a 2g por kg de peso corporal/dia.
Frango, peixe, ovos, carne magra, whey protein.
Proteína constrói e mantém músculo.

Hidratação — essencial

Após os 50, a sensação de sede diminui mas a necessidade aumenta. Mínimo 35ml/kg/dia.
Desidratação reduz força, energia e concentração.

Micronutrientes

Cálcio e vitamina D (ossos). Magnésio (músculos). Ômega-3 (inflamação e coração).
Vitamina B12 (energia e cognição). Avalie com seu médico.

Timing nutricional

Proteína pré e pós-treino (dentro de 2h).
Carboidratos complexos nas refeições principais. Evite ficar mais de 4h sem comer proteína.

O PRATO 50+ IDEAL

½ do prato: vegetais e folhas verdes

¼ do prato: proteína magra (frango, peixe, ovos)

¼ do prato: carboidrato complexo (batata doce, arroz integral, quinoa)

PROGRAMA SEMANAL PH.D 50+ COMPLETO

4 dias de treino + 3 de recuperação ativa. Estrutura desenvolvida para maximizar resultado com **segurança e progressão sustentável**:

SEMANA MODELO — PH.D FITNESS 50+

Ajuste horários conforme sua rotina. O importante é manter a estrutura.

DIA	TREINO	DURAÇÃO	INTENSIDADE
SEG	Força — Superior (peito, costas, ombros)	50-60min	Moderada
TER	Cardio — Caminhada/Bicicleta (Zona 2)	35-40min	Leve-moderada
QUA	Força — Inferior (pernas, glúteos, core)	50-60min	Moderada
QUI	Mobilidade + Alongamento (Yoga/Pilates)	40-50min	Leve
SEX	Força — Full Body (compostos + cardio final)	55-65min	Moderada-alta
SÁB	Caminhada ao ar livre + alongamento	30-45min	Leve
DOM	Descanso completo — recuperação ativa	—	Livre

 PROGRESSÃO MENSAL

Mês 1: adaptar técnica e rotina.
Mês 2: aumentar carga 5-10%.
Mês 3: adicionar séries ou variar exercícios.
Avalie com seu personal a cada 4 semanas.



7 ERROS QUE SABOTAM SEU RESULTADO 50+

✗ Treinar com dor articular ignorada

Dor é sinal. Adapte o exercício ou descanse. Treinar "no sofrimento" causa lesões que tiram meses de progresso.

✗ Pular o aquecimento

Após os 50, articulações precisam de 10-15min de aquecimento gradual antes de carga. Sem isso, o risco de lesão triplica.

✗ Usar cargas muito pesadas no início

Ego não constrói músculo — técnica constrói. Cargas excessivas antes da adaptação destroem tendões e ligamentos.

✗ Negligenciar a recuperação

Após os 50, o corpo precisa de 48 a 72h para recuperar o mesmo grupo muscular. Respeitar o descanso é parte do treino.

✗ Treinar sem acompanhamento profissional

Um personal trainer garante técnica correta, progressão segura e adaptação às suas limitações individuais.

✗ Dieta hipocalórica extrema

Comer pouco demais destrói massa muscular, reduz a imunidade e trava o metabolismo. Qualidade > quantidade.

✗ Desistir na primeira semana difícil

O corpo leva 3 a 4 semanas para se adaptar e mostrar os primeiros resultados visíveis. Consistência supera perfeição.

QUEM DECIDIU. QUEM TRANSFORMOU.

Em mais de **142 unidades Ph.D Sports**, milhares de pessoas acima dos 50 já provaram que nunca é tarde. Veja o que elas dizem:

★★★★★

"Aos 57 anos achei que meu corpo já não mudaria mais. Em 4 meses na Ph.D perdi 11kg, parei com o anti-inflamatório da coluna e minha pressão estabilizou. Nunca me senti tão bem na vida. Literalmente."



Roberto S.

57 anos · Curitiba-PR · Aluno há 6 meses

★★★★★

"Cheguei na academia com osteopenia e medo de me machucar. A equipe Ph.D montou um programa específico para mim. Em 6 meses minha densitometria melhorou e consigo subir escada sem dor pela primeira vez em anos."



Maria Aparecida L.

62 anos · São Paulo-SP · Aluna há 8 meses

★★★★★

"Comecei aos 54 sem ter feito academia na vida. Hoje, aos 56, tenho mais energia do que quando tinha 40. Durmo melhor, meu humor melhorou e perdi 8kg. O investimento mais rentável da minha vida."



Carlos Eduardo M.

56 anos · Porto Alegre-RS · Aluno há 2 anos



**BÔNUS EXCLUSIVO****CHECKLIST DO GUERREIRO(A) 50+**

Sua lista completa para começar do jeito certo e nunca parar

✦ **ANTES DE COMEÇAR**

- ☐ Consulta médica e liberação para atividade física
- ☐ Exames básicos: colesterol, glicemia, pressão, hemograma
- ☐ Avaliação postural e funcional com personal trainer
- ☐ Tênis de corrida com amortecimento adequado

✦ **NO TREINO (TODA SESSÃO)**

- ☐ Aquecimento articular de 10 a 15 minutos
- ☐ Técnica correta antes de aumentar carga
- ☐ Hidratação antes, durante e após o treino
- ☐ Alongamento final de 5 a 10 minutos

✦ **NA SEMANA**

- ☐ 2 a 3 sessões de força + 2 sessões de cardio
- ☐ 1 sessão de mobilidade ou yoga/pilates
- ☐ Mínimo 7-8h de sono por noite
- ☐ Proteína em todas as refeições principais

✦ **NO MÊS**

- ☐ Avaliação de progresso com personal trainer
- ☐ Reavaliação de cargas e intensidade

O PRÓXIMO PASSO É SEU

COMECE SUA TRANSFORMAÇÃO **AGORA**

A Vita — assistente virtual da Ph.D Sports —
está pronta para montar seu plano de treino e
nutrição personalizado, com base na sua
idade, condição física e objetivos.



TREINO
PERSONALIZADO



DIETA
ADAPTADA



ACOMPANHA
SEU PROGRESSO



APOIO
MOTIVACIONAL

FALE COM A VITA

wa.me/5541995680131 · Ph.D Sports · Seu corpo. Sua força. Sua vitória.

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO

Fitness Após os 50: Nunca é Tarde foi desenvolvido pela equipe técnica Ph.D Sports com base em evidências científicas e na experiência de mais de 142 unidades atendendo alunos de todas as idades.

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports



VS GOLD

V.006/2026

© 2026 Ph.D Sports. Todos os direitos reservados.



VS GOLD