

007/2026 • GUIA COMPLETO PH.D SPORTS



SAÚDE MENTAL NA ACADEMIA

O GUIA DA MENTE FORTE

*Como o treino transforma não só o corpo
— mas sua mente, sua autoestima e sua
qualidade de vida*

4

NEUROTRANSMISSORES DO BEM-ESTAR

16

PÁGINAS PREMIUM

3

PILARES DA MENTE SAUDÁVEL

+1

CHECKLIST BÔNUS

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO



VSGOLD

 UMA MENSAGEM PESSOAL

Quando fundamos a Ph.D Sports, o foco era claro: transformar corpos. Mas ao longo dos anos, vimos algo que nenhum dado consegue medir completamente — **a transformação das mentes.**

Alunos que chegavam ansiosos e saíam calmos. Pessoas que entraram deprimidas e encontraram motivo para sorrir. Profissionais no limite do esgotamento que redescobriram energia e propósito dentro de uma academia.

A ciência confirma o que observamos há anos: **o exercício físico é o antidepressivo natural mais eficaz já estudado pela medicina.** Não existe remédio que produza os mesmos efeitos sem os efeitos colaterais.

Este guia não é só sobre treinar. É sobre entender que quando você cuida do corpo, você está — ao mesmo tempo — **curando a mente.** E quando a mente está forte, tudo na vida fica mais fácil.

Academia não é só lugar de músculo. É lugar de saúde — completa.

Viktor Rossa

CEO · GRUPO PH.D SPORTS · 142 UNIDADES

A TRANSFORMAÇÃO QUE ACONTECE POR DENTRO

Você vê o músculo crescendo. Vê a balança mudar. Mas existe uma transformação ainda mais profunda acontecendo — e ela começa **no cérebro, não no espelho**.

46%

DE REDUÇÃO DE SINTOMAS DEPRESSIVOS COM TREINO REGULAR

48%

DE REDUÇÃO DE ANSIEDADE EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO

3x

MAIS EFICAZ QUE MEDICAMENTOS EM CASOS LEVES E MODERADOS

Uma metanálise publicada no *British Journal of Sports Medicine* com mais de **97 revisões e 1.039 ensaios clínicos** concluiu: o exercício físico é significativamente mais eficaz no tratamento de depressão, ansiedade e angústia do que qualquer tratamento médico convencional.

O QUE MUDA NO CÉREBRO AO TREINAR

O exercício estimula a **neuroplasticidade** — a capacidade do cérebro de criar novas conexões. Aumenta o volume do hipocampo (memória e regulação emocional), reduz a amígdala reativa (medo e ansiedade) e eleva a produção de BDNF — o "fertilizante do cérebro".

"O treino não cura tudo. Mas prepara sua mente para enfrentar qualquer coisa."

OS 4 NEUROTRANSMISSORES LIBERADOS PELO TREINO

Quando você treina, seu cérebro libera um coquetel natural de substâncias que **regulam humor, motivação e prazer**. É fisiologia pura — e você tem acesso gratuito a isso toda vez que entra na academia:



ENDORFINA

"O Analgésico Natural"

Bloqueia a dor, cria euforia pós-treino e gera a sensação de bem-estar duradouro. Pico em treinos intensos acima de 20min.



SEROTONINA

"O Hormônio da Felicidade"

Regula humor, sono e apetite. Baixa serotonina = depressão. O exercício aeróbico é o melhor estímulo natural da sua produção.



DOPAMINA

"O Hormônio da Motivação"

Ativa o sistema de recompensa. Cada meta atingida no treino dispara dopamina — criando motivação em espiral para continuar.



NORADRENALINA

"O Combatente do Estresse"

Melhora foco e energia. Regula a resposta ao estresse e ajuda a transformar ansiedade em estado de alerta positivo e produtivo.

⚡ O TEMPO MÍNIMO PARA SENTIR O EFEITO

Apenas **20 a 30 minutos de exercício moderado** já são suficientes para elevar os níveis de serotonina e endorfina de forma mensurável. O efeito dura horas após o treino.

OS 3 PILARES DA MENTE SAUDÁVEL NA ACADEMIA

Saúde mental na academia vai além de "passar bem após o treino". É um sistema de três pilares que, trabalhados juntos, criam uma base sólida para o bem-estar duradouro:

01

CONSTÂNCIA

O efeito mental do treino é cumulativo. Uma sessão alivia. Uma semana melhora. Um mês transforma. Consistência é o ativo mais valioso.

02

EQUILÍBRIO

Treino excessivo é tão prejudicial quanto o sedentarismo. Respeitar descanso, limites e prazer é parte essencial da saúde mental.

03

PROPÓSITO

Treinar com um porquê claro muda tudo. Metas reais, progresso mensurável e autoestima construída gradualmente geram motivação genuína.

O CICLO VIRTUOSO

Treino → Bem-estar → Autoestima → Motivação → Mais treino. Uma vez que esse ciclo começa, ele se sustenta sozinho. O desafio é dar a **primeira tacada**.

"Você não treina para ser perfeito. Treina para ser mais forte do que era ontem."

TREINO COMO FERRAMENTA CONTRA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Brasil é o país mais ansioso do mundo e o 5º mais depressivo. Dois em cada dez brasileiros sofrem de ansiedade crônica. O treino **não substitui tratamento psicológico** — mas é um aliado cientificamente comprovado.

01 Ansiedade — o treino como válvula de escape

O exercício consome o excesso de adrenalina e cortisol gerado pela ansiedade. Após 30min de treino moderado, os marcadores biológicos do estresse caem significativamente.

02 Depressão — o antidepressivo gratuito

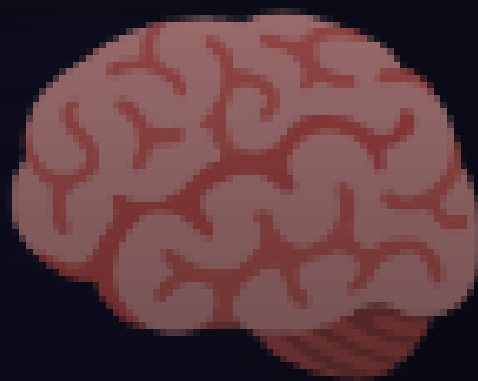
Estudos mostram que 3 sessões semanais de exercício produzem resultados comparáveis ao uso de antidepressivos em casos leves e moderados — sem nenhum efeito colateral.

03 BDNF — o fertilizante do cérebro

O treino eleva os níveis de BDNF (Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro), que promove o crescimento de novos neurônios, especialmente no hipocampo — área ligada à memória e regulação emocional.

💡 A PRESCRIÇÃO MÍNIMA PARA O BEM-ESTAR MENTAL

3x por semana · 30 minutos · Intensidade moderada. Esse é o protocolo com maior evidência científica para redução de ansiedade e depressão. Simples, acessível e eficaz.



MENTE FORTE. CORPO FORTE. VIDA FORTE.

Cada repetição é uma mensagem que
você manda para o seu cérebro: eu sou
capaz.



VSCOLD

AUTOESTIMA: O RESULTADO INVISÍVEL

A academia transforma a imagem que você tem de si mesmo — e esse é o benefício mais subestimado de todos. **Autoestima real não vem do espelho. Vem das conquistas.**



Conquistas reais

Cada kg a mais no supino, cada minuto a mais correndo — são provas concretas de que você é capaz de evoluir. Isso se transfere para todas as áreas da vida.



Imagem corporal

Com o tempo, você para de treinar para parecer e começa a treinar para ser. A relação com o próprio corpo se torna de respeito, não de julgamento.



Energia e presença

Quem treina regularmente tem mais energia ao longo do dia, dorme melhor e está mais presente nas relações. O treino é investimento em tudo que importa.



Regulação emocional

A disciplina do treino treina também a mente para lidar com desconforto. Quem aprende a terminar um treino difícil aprende a enfrentar a vida difícil.



PESQUISA PH.D SPORTS — IMPACTO MENTAL NOS ALUNOS

Em pesquisa interna com alunos das nossas unidades, **87%** relataram melhora significativa na autoestima após 3 meses de treino regular. **79%** disseram que o treino impactou positivamente sua vida profissional e relacionamentos.

OVERTRAINING E BURNOUT: QUANDO O TREINO ADOECE

Existe um lado obscuro que ninguém fala: o **excesso de treino também prejudica a saúde mental**. A linha entre dedicação e obsessão pode ser tênue — e cruzá-la tem consequências sérias.



Overtraining Syndrome

Treinar sem recuperação adequada aumenta o cortisol cronicamente, destrói músculo, impede o sono e cria irritabilidade, depressão e queda de rendimento. O corpo precisa de descanso para crescer.



Dismorfismo muscular (Bigorexia)

Obsessão com o corpo que nunca está "bom o suficiente". Afeta homens e mulheres, leva ao isolamento social e é precursor de transtornos alimentares graves.



Relação tóxica com a balança

Pesar todos os dias, punir-se por comer, sentir culpa ao faltar um treino — são sinais de alerta. Saúde mental inclui uma relação equilibrada com alimentação e exercício.

✓ O EQUILÍBRIO SAUDÁVEL

Treino é ferramenta de vida, não punição nem vício. Uma semana com menos treinos não apaga meses de progresso. **Descanso é parte do método.** Procure ajuda profissional se sentir que o treino controla você — não o contrário.

ROTINA COMO ÂNCORA MENTAL

Pessoas com transtornos de ansiedade e depressão compartilham uma característica: **a falta de estrutura amplifica os sintomas**. A academia oferece algo raro e valioso: uma âncora de rotina.

POR QUE A ROTINA DE TREINO FUNCIONA MENTALMENTE

Previsibilidade — reduz ansiedade (o cérebro ansioso odeia incerteza)

Conquista diária — treinar já é uma vitória do dia

Identidade — "sou alguém que treina" muda como você se vê

Comunidade — a academia é um dos últimos espaços de conexão real



Treino matinal

Eleva cortisol de forma saudável logo cedo, aumenta foco e disposição para o dia. Efeito do humor dura 6 a 8 horas.



Treino noturno

Drena o estresse acumulado do dia, reduz cortisol e prepara para sono profundo. Evite treinos muito intensos após as 21h.



A regra dos 2 dias

Nunca fique mais de 2 dias seguidos sem treinar. Essa regra simples mantém o hábito vivo sem pressão de perfeição. Flexibilidade dentro da consistência.

"Disciplina é a liberdade que você dá para si mesmo escolher quem você quer ser."

PROGRAMA SEMANAL MENTE & CORPO PH.D

Estrutura desenvolvida para maximizar os benefícios mentais e físicos do treino — com **prazer, equilíbrio e progressão sustentável**:

SEMANA MODELO — PH.D SAÚDE MENTAL
Adapte os horários, mas mantenha a estrutura. Consistência > perfeição.

DIA	ATIVIDADE	DURAÇÃO	BENEFÍCIO MENTAL
SEG	Musculação — Força e Foco (Superior)	50-60min	Dopamina + autoestima
TER	Cardio ao ar livre — Corrida/Caminhada	30-40min	Serotonina + clareza
QUA	Musculação — Inferior + Core	50-60min	Endorfina + confiança
QUI	Pilates / Meditação em movimento	40-50min	Cortisol ↓ + equilíbrio
SEX	Treino livre — faça o que você ama	45-60min	Prazer + motivação
SÁB	Atividade social + esporte em grupo	60min+	Conexão + pertencimento
DOM	Descanso ativo — caminhada leve	20-30min	Recuperação + gratidão

 **O TREINO "LIVRE" DE SEXTA É ESSENCIAL**

Escolher livremente o treino um dia por semana reativa a motivação intrínseca — você treina porque quer, não porque precisa. Isso sustenta o hábito a longo prazo.

7 ARMADILHAS MENTAIS NA ACADEMIA

✗ Comparar seu progresso com o do outro

Comparação é o ladrão da alegria — e da motivação. Seu único concorrente é você de ontem. Foque no seu progresso.

✗ Treinar por punição ("comi demais, vou malhar")

Isso cria uma relação tóxica com o treino e a alimentação. Academia é celebração do corpo, não punição por ele.

✗ Só ir quando está "inspirado"

Motivação é consequência do treino, não pré-requisito. Os melhores treinos começam sem vontade e terminam com satisfação.

✗ Metas irreais e prazos impossíveis

Esperar resultados em 30 dias que levam 6 meses é receita para frustração e abandono. Metas pequenas e reais constroem momentum.

✗ Negligenciar o sono para treinar mais

Dormir menos de 7h destrói a recuperação muscular e eleva o cortisol. Um treino a menos por semana compensa muito com mais qualidade de sono.

✗ Treinar sozinho e sem acompanhamento

Personal trainer e a comunidade da academia são fatores protetores da saúde mental. Conexão humana é tão importante quanto o treino.

✗ Desistir no primeiro mês difícil

O cérebro leva 66 dias para automatizar um hábito. O primeiro mês é o mais difícil — e o mais importante de não parar.

QUANDO A ACADEMIA SALVOU MAIS DO QUE O CORPO

Em mais de **142 unidades Ph.D Sports**, essas histórias se repetem toda semana. Pessoas que vieram pelo corpo e ficaram pela mente:

★★★★★

"Entrei na academia no pior momento da minha vida — separação, desemprego, ansiedade descontrolada. Em 3 meses, ainda não tinha resolvido nenhum problema externo. Mas eu tinha aprendido a não me desmoronar diante deles. A academia me deu isso."



André P.

38 anos · São José dos Pinhais-PR · Aluno há 1 ano

★★★★★

"Fui diagnosticada com depressão e meu psiquiatra me indicou o treino como complemento ao tratamento. Hoje reduzi a medicação pela metade. Não é exagero dizer que a academia faz parte da minha saúde mental tanto quanto a terapia."



Luciana F.

31 anos · Curitiba-PR · Aluna há 8 meses

★★★★★

"Sou professor universitário e vivia no limite do burnout. O treino se tornou o único momento do dia em que eu estava 100% presente, sem pensar em trabalho. Isso foi transformador — aprendi o que é realmente descansar."



Ricardo M.

45 anos · Londrina-PR · Aluno há 2 anos

**BÔNUS EXCLUSIVO**

CHECKLIST DA MENTE SAUDÁVEL

Sua lista de hábitos para uma saúde mental de verdade

✦ HÁBITOS DIÁRIOS

- ☐ Mínimo 20–30min de atividade física (mesmo que leve)
- ☐ 7 a 9 horas de sono por noite
- ☐ Hidratação adequada: mínimo 35ml/kg de água
- ☐ 5 minutos de respiração consciente ou meditação

✦ HÁBITOS SEMANAIS

- ☐ 3 a 5 sessões de treino estruturado
- ☐ 1 atividade social que você genuinamente gosta
- ☐ 1 momento de lazer sem tela ou compromisso
- ☐ Revisão das metas: o que conquistei essa semana?

✦ SINAIS DE ALERTA — PROCURE AJUDA SE:

- ☐ Sentir culpa extrema por faltar ao treino
- ☐ O treino virou fonte de ansiedade, não de alívio
- ☐ Tristeza persistente por mais de 2 semanas
- ☐ Dificuldade de parar de treinar mesmo com lesão ou doença

SUA SAÚDE MENTAL MERECE ATENÇÃO

FALE COM A VITA AGORA

A Vita — assistente virtual da Ph.D Sports —
está pronta para montar seu plano de treino
personalizado, com foco no seu bem-estar
físico e mental. Sem julgamentos. Sem
pressão.



TREINO PARA
SAÚDE MENTAL



PLANO
PERSONALIZADO



APOIO
SEM JULGAMENTO



PROGRESSO
MONITORADO

FALE COM A VITA

wa.me/5541995680131 · Ph.D Sports · Mente forte. Corpo forte. Vida forte.

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO

Saúde Mental na Academia foi desenvolvido pela equipe técnica Ph.D Sports com base em evidências científicas, psicologia do esporte e a experiência de mais de 142 unidades transformando vidas.

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports



V.007/2026

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



VS GOLD