

009/2026 · GUIA COMPLETO PH.D SPORTS



PH.D SPORTS APRESENTA

TREINO FUNCIONAL PARA O DIA A DIA

30 MINUTOS · RESULTADO REAL · PARA SEMPRE

Os 7 padrões de movimento em sessões de 30 minutos que transformam sua força na academia em qualidade de vida real

7

PADRÕES FUNDAMENTAIS DE MOVIMENTO

16

PÁGINAS PREMIUM

4

FASES DA VIDA COBERTAS

3

PROGRAMAS PRONTOS

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO



VS GOLD

 UMA MENSAGEM PESSOAL

Sabe o que mais me motivou a construir a Ph.D Sports ao longo desses anos? Não foi o número de unidades. Não foi faturamento. Foi a ligação de um aluno me contando que conseguiu brincar com o filho no chão pela primeira vez em anos — porque o treino devolveu a mobilidade que ele tinha perdido.

Academia de qualidade não serve só para estética. Serve para a vida. Para **subir escada sem perder o fôlego**, para **carregar a compra sem machucar as costas**, para se abaixar, girar, empurrar, puxar — com liberdade e sem dor.

Treino funcional é isso: preparar o seu corpo para os movimentos que a vida exige, todos os dias. Não é modismo — é a forma mais inteligente de treinar que existe.

Este guia vai mostrar como os movimentos que você faz na academia se conectam diretamente com o que você faz fora dela. **Da academia para a vida.**

Treine para viver melhor. Não só para parecer.

Viktor Rossa

CEO · GRUPO PH.D SPORTS · 142 UNIDADES



FUNCIONAL: MITOS, VERDADES E O QUE IMPORTA

Todo treino bem feito é funcional. Mas o **treino funcional de verdade** vai além das máquinas: é o método que treina seu corpo nos padrões de movimento que a vida real exige.

80%

DAS LESÕES DO DIA A DIA TÊM ORIGEM EM FRAQUEZA FUNCIONAL

2x

MAIS RESULTADO EM MOBILIDADE VS. TREINO ISOLADO

92%

DOS ALUNOS PH.D RELATAM MENOS DOR NAS COSTAS APÓS TREINO FUNCIONAL

✗ Mito

"Funcional é só para atletas ou fisioterapia."
Funcional é para qualquer pessoa que usa o corpo — ou seja, todo mundo.

✓ Verdade

Funcional treina padrões de movimento (agachar, empurrar, puxar, girar), não músculos isolados.
Resultado: força que serve para a vida.

🎯 A DIFERENÇA QUE MUDA TUDO

Treino convencional: rosca bíceps → bíceps mais forte

Treino funcional: remada unilateral em pé → costas, core, equilíbrio e bíceps — para carregar peso no dia a dia sem dor

"Seu corpo não funciona em músculos isolados. Por que treinar assim?"

OS 3 PILARES DO TREINO FUNCIONAL PH.D

O método funcional Ph.D Sports é construído sobre três pilares que, juntos, criam um corpo **forte, móvel e resiliente** para os desafios de qualquer rotina:



MOVIMENTO NATURAL

Treinar os padrões que o corpo humano foi projetado para executar: agachar, empurrar, puxar, girar, carregar e locomover-se.



FORÇA REAL

Força que funciona fora da academia. Que carrega filho, sobe escada, age no trabalho e protege a coluna dos movimentos cotidianos.



AUTONOMIA

Envelhecer com independência. Mobilidade, equilíbrio e coordenação preservados para uma vida ativa e livre de limitações físicas.

A BASE CIENTÍFICA

Pesquisas da ACSM (American College of Sports Medicine) mostram que treinos baseados em padrões de movimento reduzem em **67%** as lesões musculoesqueléticas e melhoram a capacidade funcional em todas as faixas etárias — especialmente acima dos 40 anos.

"A academia é o laboratório. A vida é onde você usa o resultado."

OS 7 PADRÕES FUNDAMENTAIS DO MOVIMENTO HUMANO

Todo movimento humano se encaixa em **7 padrões primários**. Treinar esses padrões é a base do funcional. Um programa completo deve trabalhar todos os 7:



AGACHAR

Agachamento, goblet squat, leg press



EMPURRAR

Supino, desenvolvimento, flexão



PUXAR

Pulldown, remada, barra fixa



GIRAR

Woodchop, rotação russa, cabo rotacional



LOCOMOVER

Corrida, agilidade, farmer walk



DOBRAR

Deadlift, swing, good morning



ESTABILIZAR (CORE)

Prancha, dead bug, pallof press, bird dog — a base de todos os outros padrões

⚡ COMO USAR OS 7 PADRÕES NA PRÁTICA

Monte treinos com pelo menos **4 padrões diferentes por sessão**. Um treino com agachar + puxar + girar + estabilizar já é mais funcional que 90% do que se vê nas academias.

DA ACADEMIA PARA O DIA A DIA

Cada exercício na academia tem um **equivalente direto na vida real**. Quando você entende essa conexão, cada treino ganha novo significado:



CARREGAR COMPRAS PESADAS

Farmer Walk + Remada Unilateral

Treina pegada, core e costas para transportar peso com segurança sem sobrecarregar a coluna lombar.



LIMPAR A CASA, SE ABAIXAR E LEVANTAR

Deadlift + Agachamento Goblet

Ensina o corpo a dobrar pelos quadris (não pela coluna), protegendo o lombar em movimentos repetitivos.



CARREGAR/BRINCAR COM CRIANÇAS

Goblet Squat + Turkish Get-Up

Equilíbrio, mobilidade e força de carregamento — para agachar, levantar e segurar com segurança e estabilidade.



SUBIR ESCADAS E RAMPAS

Step-up + Afundo Reverso

Força unilateral de quadríceps e glúteos — o padrão exato de escada. Reduz o esforço percebido em 40%.



ENTRAR/SAIR DO CARRO, SENTAR E LEVANTAR

Agachamento Profundo + Prancha Rotacional

Mobilidade de quadril, mobilidade torácica e estabilidade lombar — tudo que evita a famosa dor ao levantar da cadeira.



SEU CORPO FOI FEITO PARA **SE MOVER.**

Treino funcional não cria atletas. Cria pessoas capazes — de tudo que a vida pede.



VSCOLD

TREINO FUNCIONAL PARA CADA FASE DA VIDA

O funcional se adapta — cada fase da vida tem prioridades diferentes. Aqui está o foco ideal para cada etapa:



Jovens adultos

20-35 anos

Construção de base de força funcional, correção postural (geração que ficou curvada no computador) e mobilidade articular. Foco em prevenção de lesões futuras.



Deadlift · Agachamento · Prancha · Rotações · Kettlebell



Adultos ativos

36-50 anos

Manutenção da massa muscular, saúde metabólica e resistência às demandas do trabalho e da família. Equilíbrio entre força, mobilidade e recuperação.



Swing · Step-up · Remada · Farmer Walk · Core integrado



50+ Ativo

50-65 anos

Preservar a independência e qualidade de vida. Anti-sarcopenia, equilíbrio e movimentos que protegem articulações. Intensidade progressiva mas respeitosa ao corpo.



Agachamento TRX · Bird Dog · Afundo · Carry · Equilíbrio unipodal



65+ Vitalidade

65+ anos

Prevenção de quedas, manutenção da marcha e autonomia total nas tarefas diárias. Força de pernas, equilíbrio e mobilidade como prioridade absoluta.



Levantar da cadeira · Marcha · Equilíbrio · Força de preensão · Mobilidade

3 PROGRAMAS DE 30 MIN PRONTOS PARA USAR

Treinos completos do aquecimento ao cooldown — com os 7 padrões distribuídos para máxima eficiência. **30 minutos é o suficiente.**

●

NÍVEL INICIANTE — FUNCIONAL BASE · 30MIN (3X/SEMANA)
5min aquecimento · 20min treino · 5min alongamento

EXERCÍCIO	PADRÃO	SÉRIES x REPS	TEMPO
Agachamento livre	Agachar	3 x 12	~5min
Flexão (adaptada)	Empurrar	3 x 10	~4min
Remada com elástico	Puxar	3 x 12	~4min
Prancha + bird dog	Estabilizar	3 x 25s	~4min
Step-up no banco	Locomover	3 x 10/lado	~4min

●

NÍVEL INTERMEDIÁRIO — FUNCIONAL INTEGRADO · 30MIN (4X/SEMANA)
5min ativação · 22min treino em circuito · 3min cooldown

EXERCÍCIO	PADRÃO	SÉRIES x REPS	TEMPO
Deadlift romeno	Dobrar	3 x 10	~5min
Pulldown + rotação	Puxar + Girar	3 x 10	~5min
Agachamento goblet	Agachar	3 x 12	~5min
Farmer walk 20m	Locomover	3 x 20m	~4min
Woodchop no cabo	Girar	3 x 10/lado	~4min

●

NÍVEL AVANÇADO — FUNCIONAL TOTAL · 30MIN (5X/SEMANA)
3min prep · 24min treino por blocos · 3min descompressão

EXERCÍCIO	PADRÃO	SÉRIES x REPS	TEMPO
KB Swing + Goblet Squat	Dobrar + Agachar	4 x 10+10	~8min
Barra fixa + joelhos	Puxar + Core	4 x 8	~7min
Agachamento búlgaro	Agachar unilateral	3 x 10/lado	~6min
Pallof press dinâmico	Girar + Estabilizar	3 x 10/lado	~5min

7 ERROS QUE IMPEDEM SEU TREINO DE SER FUNCIONAL

✗ Focar só em máquinas isoladas

Cadeira extensora, rosca no banco, voador — isolam músculos que na vida real trabalham juntos. Use máquinas como complemento, não como base.

✗ Ignorar o padrão "Girar"

A rotação é o padrão mais negligenciado e o mais exigido na vida real. Ausência de rotação treinada = coluna vulnerável em movimentos cotidianos.

✗ Nunca treinar movimento unilateral

A vida pede movimentos de um lado só: carregar, subir degrau, chutar. Só treinar bilateral cria desequilíbrios que viram lesão.

✗ Negligenciar a mobilidade

Força sem mobilidade é força limitada. 10 minutos de mobilidade antes do treino reduzem lesões e aumentam a performance dos 7 padrões.

✗ Usar cargas altas sem domínio do padrão

No funcional, técnica correta > carga. Um deadlift errado com 80kg machuca mais do que ajuda. Domine o padrão antes de adicionar carga.

✗ Esquecer o core como estabilizador

Core não é só abdômen. É o sistema de estabilização central do corpo — deve estar ativo em todos os 7 padrões, o tempo todo.

✗ Treinar funcional sem progressão

Funcional também precisa de sobrecarga progressiva. Sem aumentar dificuldade, carga ou complexidade, o corpo estagna e o treino vira rotina sem resultado.

QUANDO O TREINO MUDA A VIDA DE VERDADE

Em mais de **142 unidades Ph.D Sports**, essas são as histórias que mais nos orgulham — porque mostram que treinar bem vai muito além da estética:

★★★★★

"Passei 3 anos com dor crônica nas costas. Médicos disseram para evitar levantar peso. A Ph.D Sports me apresentou ao funcional e em 4 meses eu estava fazendo deadlift, carregando as filhas no colo e dirigindo sem dor. Ninguém acredita."



Carlos H.

44 anos · Curitiba-PR · Aluno há 8 meses

★★★★★

"Minha mãe, 68 anos, começou o treino funcional na Ph.D Sports. Em 3 meses ela parou de se agarrar no corrimão para subir escada. Ela literalmente chora de gratidão em cada aula. Isso não tem preço."



Patricia L. (filha)

Curitiba-PR · Família Ph.D há 6 meses

★★★★★

"Trabalho em obra, carrego peso o dia todo. Aprender a ativar o core e dobrar pelos quadris — coisas que aprendi no funcional — mudaram minha vida. Não tenho mais aquela dor no final do dia que achava que era normal."



José R.

38 anos · São José dos Pinhais-PR · Aluno há 5 meses



BÔNUS EXCLUSIVO

CHECKLIST DO TREINO FUNCIONAL

Seu guia completo para treinar de forma inteligente toda sessão

+ OS 7 PADRÕES — VOCÊ ESTÁ TREINANDO TODOS?

- ☐ 🦵 Agachar — incluo alguma variação de agachamento?
- ☐ 🏋️ Empurrar — supino, desenvolvimento ou flexão?
- ☐ 💪 Puxar — remada, pulldown ou barra fixa?
- ☐ 🏋️ Dobrar — deadlift, swing ou hip hinge?
- ☐ 🔄 Girar — woodchop, rotação ou pallof press?
- ☐ 🏃 Locomover — corrida, farmer walk ou agilidade?
- ☐ 🧱 Estabilizar (Core) — prancha, bird dog ou dead bug?

+ QUALIDADE DO TREINO

- ☐ Fiz mobilidade articular antes do treino (5-10min)
- ☐ Priorizei técnica sobre carga em todos os exercícios
- ☐ Incluí pelo menos 1 exercício unilateral hoje
- ☐ Treinei pelo menos 4 padrões diferentes nesta sessão

+ EVOLUÇÃO SEMANAL

- ☐ Aumentei carga, volume ou complexidade em algum padrão?
- ☐ Consigo fazer melhor algo na vida real que antes era difícil?
- ☐ Registreí meu progresso e percebi evolução essa semana?

SEU TREINO PERSONALIZADO ESTÁ A UM CLIQUE

MONTE SEU PLANO COM A **VITA**

A Vita — assistente virtual da Ph.D Sports —
monta seu programa funcional completo,
adaptado à sua fase de vida, objetivos e
rotina. Do iniciante ao avançado.



7 PADRÕES
EQUILIBRADOS



PREVENÇÃO
DE LESÕES



PROGRESSÃO
ESTRUTURADA



ADAPTADO
À SUA VIDA

FALE COM A VITA

wa.me/5541995680131 · Ph.D Sports · Treine para viver melhor.

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO

Treino Funcional para o Dia a Dia em 30min foi desenvolvido pela equipe técnica Ph.D Sports com base nos 7 padrões fundamentais de movimento humano — em sessões de 30 minutos acessíveis a qualquer rotina.

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports



V.009/2026

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



VS GOLD