

— 011/2026 · GUIA DEFINITIVO PH.D SPORTS —



TEMA 11

COMO USAR SEU SMARTWATCH

NO TREINO

*Do pulso para a performance — descubra
como transformar dados em resultados
reais na academia*

5

DICAS PRÁTICAS

FC

ZONAS DE TREINO

App

PH.D SPORTS

PH.D SPORTS

142 UNIDADES · CIÊNCIA EM CADA TREINO



VS GOLD

● MENSAGEM DO TIME PH.D

Você comprou aquele smartwatch, colocou no pulso e... ficou olhando para o relógio sem saber muito bem o que fazer com eles. **Você não está sozinho.**



A maioria das pessoas usa o relógio só para ver as horas, contar passos ou deixar o treino parecer mais oficial na foto. Mas quem aprende a interpretar os dados **treina mais inteligente, recupera melhor e evolui mais rápido.**

Neste guia você vai descobrir como usar cada função do seu smartwatch de forma prática: frequência cardíaca, zonas de intensidade, GPS, recuperação e sono. Tudo que você precisa saber para tirar o máximo do seu treino na **Ph.D Sports.**

E de bônus, você vai conhecer o **App Ph.D Sports** — sua academia no celular, disponível para Android. Baixe e leve o suporte da Ph.D para onde você for.

Equipe Ph.D Sports

142 UNIDADES · CIÊNCIA EM CADA TREINO

ENTENDA OS DADOS DO SEU PULSO

Frequência cardíaca, calorias e muito mais — aprenda a ler o que o relógio te diz

FREQUÊNCIA CARDÍACA

O dado mais valioso do seu smartwatch é a **frequência cardíaca (FC)** — o número de vezes que seu coração bate por minuto. Ela revela com precisão o quanto seu corpo está se esforçando em tempo real.

60-100

FC EM REPOUSO (ADULTO SAUDÁVEL)

50-60

FC EM REPOUSO (ATELETA TREINADO)

220-idade

FC MÁXIMA ESTIMADA

Conhecendo sua FC máxima, você consegue calcular as **zonas de treinamento** — faixas de esforço que determinam que tipo de resultado você vai obter em cada sessão.

50-60%**ZONA 1**

Aquecimento e recuperação ativa

60-70%**ZONA 2**

Queima de gordura e resistência base

70-85%**ZONA 3**

Condicionamento aeróbico e performance

85-100%**ZONA 4**

Intensidade máxima e ganho de força

✦ DICA DE OURO

Para emagrecer, passe a maior parte do cardio na Zona 2 (60-70% da FC máxima). Para performance e condicionamento, adicione blocos na Zona 3. Treino na academia de musculação? Zona 2-3 já está ótimo!

EXEMPLO PRÁTICO

Tem 30 anos? Sua FC máxima estimada é **190 bpm** ($220 - 30$). Zona 2 seria entre **114-133 bpm**. Configure esse alerta no seu relógio e mantenha o treino aeróbico nessa faixa.

ALÉM DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Seu smartwatch coleta muito mais do que batimentos. Veja como usar cada dado a seu favor:



CALORIAS

Use como referência, não como absoluto. O relógio estima com base na FC + peso + idade. Aceita uma margem de $\pm 15\%$.



GPS

Ideal para corrida e ciclismo outdoor. Mostra distância, ritmo (min/km) e mapa do percurso. Ative antes de sair.



SPO2

Saturação de oxigênio no sangue. Acima de 95% é normal. Queda pode indicar desgaste excessivo ou problema de saúde.



Tempo de Atividade

Registra a duração do exercício. Use para controlar o volume semanal e garantir que você não está exagerando (ou ficando aquém).



Score de Sono

Sono ruim = recovery ruim = treino fraco. Use o índice de sono do relógio para ajustar horários e saber quando forçar mais ou menos.



DICA PH.D SPORTS

Antes de entrar na academia, olhe o **Score de Recuperação** (disponível em Garmin, Polar, Apple Watch). Abaixo de 40%? Reduza a intensidade. Acima de 70%? Pode dar o máximo!

"Smartwatch não é enfeite — é o seu personal trainer no pulso."

CONFIGURE CERTO

E TREINE MELHOR

5 configurações que todo aluno Ph.D
Sports precisa ativar no relógio agora



5 CONFIGS QUE MUDAM TUDO

Você pode ter o melhor smartwatch do mundo, mas sem as configurações certas ele vai te dar dados errados. Veja o que ajustar **antes do próximo treino**:

1 Perfil Pessoal Completo

Insira peso, altura, data de nascimento e sexo biológico. Esses dados são usados para calcular FC máxima, calorias e ritmo metabólico basal. Sem isso, tudo é estimativa grosseira.

2 Alertas de Zona Cardíaca

Configure alertas de vibração quando sair da zona desejada. Para cardio de emagrecimento: defina alerta ao passar de 70% da FC máx. Para HIIT: alerta abaixo de 80%.

3 Monitoramento Contínuo de FC

Ative a leitura a cada 1 minuto (ou contínua, se o relógio suportar). Economia de bateria? Sim. Mas perda de precisão? Não vale a pena durante o treino.

4 Modo Não Perturbe no Treino

Silencia notificações durante o exercício. Seu foco e frequência cardíaca agradecem — cada interrupção eleva o estresse e distorce os dados coletados.

5 Sincronização com App de Saúde

Conecte ao Google Fit, Apple Health ou ao app do fabricante. Isso cria um histórico evolutivo — você vai ver sua capacidade crescer ao longo das semanas.

PH.D SPORTS NO SEU CELULAR

O app oficial da rede — sua academia
sempre com você, na palma da mão

GOOGLE PLAY
Android



Escaneie para
baixar

APP STORE
iPhone



Escaneie para
baixar

Clique no botão ou aponte a câmera para o QR Code · Grátis



O APP OFFICIAL PH.D SPORTS

Combinar o smartwatch com o **App Ph.D Sports** é o próximo nível. Enquanto o relógio coleta seus dados durante o treino, o app cuida de tudo que acontece antes e depois da academia.



App Ph.D Sports

ACADEMIA PH.D SPORTS · 100.000+ DOWNLOADS



Aulas e Horários



Treinos



Evolução



Suporte

Aplicativo exclusivo para alunos da rede Ph.D Sports. Acesse sua ficha de treino, veja o calendário de aulas, acompanhe sua evolução e entre em contato com a academia — tudo em um só lugar.



GOOGLE PLAY
Android



APP STORE
iPhone



Câmera →
baixar



Câmera →
baixar

💡 DICA DE INTEGRAÇÃO

Use o app para **programar seu treino do dia** antes de chegar na academia. Assim você chega com foco, ativa o smartwatch no modo certo e aproveita cada minuto no espaço Ph.D.



CHECKLIST DO TREINO PERFEITO

Use esta lista antes, durante e depois de cada treino para garantir que seu smartwatch está trabalhando 100% para você:

ANTES DO TREINO

- ☐ Relógio carregado (acima de 30% de bateria)
- ☐ Perfil pessoal atualizado (peso, idade)
- ☐ Modo Treino/Esporte selecionado corretamente
- ☐ Notificações silenciadas no smartwatch
- ☐ Treino do dia conferido no App Ph.D Sports

DURANTE O TREINO

- ☐ Monitorar zona cardíaca nos exercícios cardio
- ☐ Registrar cada série/exercício se o app suportar
- ☐ Verificar SpO2 se sentir falta de ar

APÓS O TREINO

- ☐ Finalizar a sessão no relógio (salvar dados)
- ☐ Sincronizar com o app do fabricante
- ☐ Verificar calorias, duração e FC média
- ☐ Checar score de recuperação para o próximo dia

SUA EVOLUÇÃO COMEÇA AGORA

PRONTO PARA TREINAR COM DADOS DE VERDADE?

Você já tem o smartwatch no pulso. Agora junte tecnologia com acompanhamento personalizado. A **Vita**, assistente virtual da Ph.D Sports, monta seu plano de treino, nutrição e bem-estar — gratuitamente, no WhatsApp.



FALE COM A VITA

Vita é a assistente virtual da Ph.D Sports. Ela te ajuda com dieta, nutrição, treino e apoio psicológico — gratuitamente.

wa.me/5541995680131 · Vita · Assistente Virtual Ph.D Sports



VS GOLD

PH.D SPORTS

CIÊNCIA EM CADA TREINO

A maior rede de academias do Brasil —
142 unidades dedicadas à sua evolução
física com profissionais qualificados e
tecnologia de ponta.

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports

TEMA 11 · SMARTWATCH NO TREINO · 2026
© 2026 Ph.D Sports. Todos os direitos reservados.



VS GOLD