

PHYSICAL FLEX 1.0
Sistema para Avaliação e Prescrição da Flexibilidade

Manual do Usuário

ÍNDICE

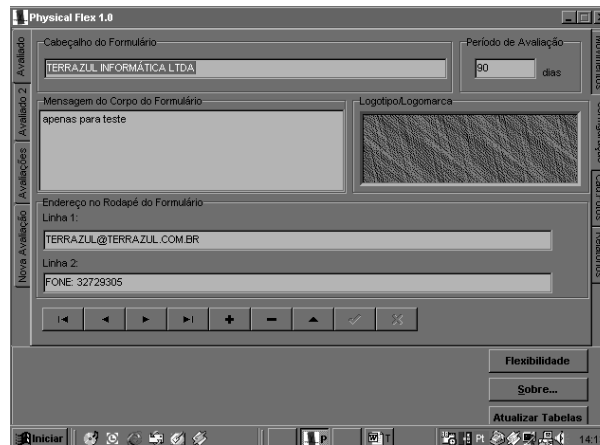
1) Utilizando o Physical Flex 1.0 (passo a passo).....	02
<hr/>	
2) Cadastro de Movimentos.....	11
<hr/>	
3) Cadastro de foto dos avaliados.....	13
<hr/>	
4) Referencia Bibliográfica.....	15

UTILIZANDO O PHYSICAL FLEX 1.0 (PASSO A PASSO)

1) Acessando o programa, o primeiro passo é entrar na tela **CONFIGURAÇÃO** e cadastrar o cabeçalho e rodapé que sairão impressos em todos os relatórios e também o cadastro de quantos dias até a data da próxima avaliação.

Em todas as tela do programa para incluir um novo registro, utilize o botão **+ incluir registro**), e após terminar o cadastro clique no botão **✓ (salvar registro)**.

Tela configurações



Se pretende incluir sua logomarca no relatório acesse a tela **CADASTRO DE FOTOS – LOGOTIPO** .

Nessa tela clique no botão **+ (incluir registro)**, em seguida insira sua logomarca, quando terminar clique no botão **✓ (salvar registro)**.

Tela Cadastro de fotos – Logotipo



2) O passo seguinte é fazer o cadastro do seu aluno acessando a tela **AVALIADO**.

Tela Avaliado



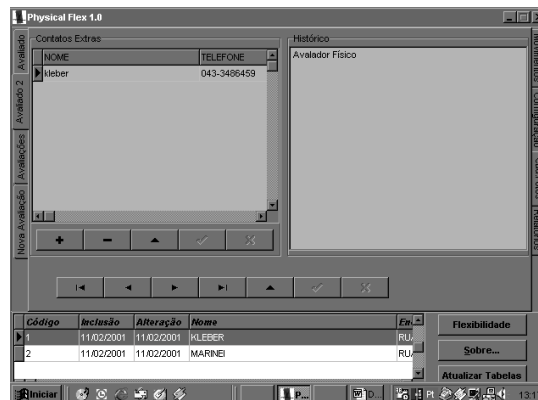
Acessando pela primeira vez essa tela observe que ela estará sem nenhum cadastro, clique no botão **+** (**incluir registro**)

para poder inserir os dados. Após preenchimento de todo cadastro clique no botão ✓ (**salvar registro**) para gravar as informações.

- O campo **sexo** deve ser marcado com o mouse.

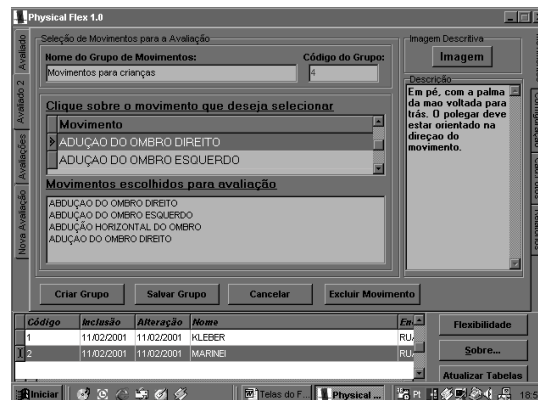
A tela **AVALIADO 2** será utilizada quando quiser informar algum dado referente ao seu aluno. Primeiro clique no botão + (**incluir registro**) para preencher nome e telefone do avaliado. Em seguida clique no botão ✓ (**salvar registro**) para gravar as informações. Agora para utilizar o campo **histórico** clique nos botões navegadores maiores na opção **altera registro**, em seguida clique no campo **histórico** para poder informar o que quiser, quando terminar clique no botão ✓ (**salvar registro**) no navegador principal.

Tela Avaliado 2



3) O passo seguinte é definir os movimentos que serão utilizados na avaliação, acesse a tela **MOVIMENTOS**.

Tela Movimentos



Clique no botão (**CRIAR GRUPO**), informe um nome para o grupo de movimentos que irá definir (por exemplo: **Movimentos para crianças**), após essa informação selecione os movimentos que irá utilizar.

Observe que os movimentos já vêm cadastrados, basta clicar sobre o escolhido que automaticamente o programa vai selecionado-o no campo inferior da tela. Se desejar visualizar a foto desse movimento clique no botão **imagem** localizado no canto superior direito da tela.

Após a escolha dos movimentos que irá utilizar clique no botão (**SALVAR GRUPO**) para gravar as informações. Monte quantos grupos de movimentos quiser.

Observe que para quase todos os movimentos temos lado direito e lado esquerdo. Quando estiver selecionando os exercícios que utilizará durante a avaliação procure sempre selecionar o movimento para os dois lados dos membros.

4) O próximo passo é imprimir a Ficha para coleta de dados dos movimentos e a Ficha de Anamnese.
Acesse a tela **RELATÓRIOS** , selecione na opção **Formulários** o item **Avaliação** e em seguida clique em **Imprimir**.

Tela Relatórios



Observe que na opção **Formulários** têm também um item para imprimir a ficha com fotos dos movimentos.

Quando clicamos em **Imprimir** o programa pede que escolhamos o grupo que queremos imprimir, assim que selecionado esse grupo, abrirá uma tela em branco, para podermos visualizar a ficha antes da impressão. clique em **PREVIEW** e após a visualização clique em **IMPRIMIR**.

Na mesma opção **Formulários** temos o item **Anamnese** , basta selecionar esse campo e mandar imprimir.

Após esses dois processos teremos a **Ficha para coleta de dados (movimentos)** e a **Ficha de Anamnese**.

5) O passo seguinte é informar os resultados obtidos na Avaliação dos Movimentos.

Acesse a tela **NOVA AVALIAÇÃO**, clique no botão + (**incluir registro**), o programa mostrará uma mensagem para que você informe o **nome do avaliador** e que observe a **data da avaliação**.

Após informar esses campos, selecione o grupo de movimentos que foi utilizado na avaliação.

Tela Nova Avaliação

Movimento	Padrão	Ângulo
Abdução do Ombro Direto Ativo	186	150
Abdução do Ombro Esquerdo Ativo	186	180
Abdução do Quadril para a Direita Ativa	61	58
Abdução do Quadril para a Esquerda Ativa	61	60

Código	Inclusão	Alteração	Nome	Emp	Flexibilidade	Atualizar Tabelas
1	11/02/2001	11/02/2001	KLEBER	RU	Flexibilidade	
2	11/02/2001	11/02/2001	MARINEI	RU	Sobre...	

Observe na tela que ao lado do campo **padrão** há um campo chamado **ângulo**, é nesse campo que você irá informar o valor obtido em cada movimento. Após informar todos os valores de todos os movimentos clique no botão ✓ (**salvar registro**) para gravar as informações.

Agora observe que nessa mesma tela há o item **Anamnese**. Acessando esse item clique no botão + (**incluir registro**), para poder inserir os dados da Anamnese.

IMPORTANTE: PARA MUDAR O CURSOR NOS CAMPOS DA ANAMNESE UTILIZE O MOUSE

Quando terminar de informar toda a anamnese clique no botão ✓ (salvar registro) para gravar as informações.

Tela Nova Avaliação – Anamnese

Código	Inclusão	Alteração	Nome	Sexo	Flexibilidade
1	11/02/2001	11/02/2001	KLEBER	RL	
2	11/02/2001	11/02/2001	MARINE	RL	

Lembre-se: Para imprimir a ficha de anamnese em branco acesse a tela **Relatórios** e marque o item **Anamnese** na opção **Formulários**, em seguida clique em **Imprimir**.

6) O passo seguinte é imprimir os resultados da avaliação dos movimentos. Acesse a tela **RELATÓRIOS** selecione o nome do avaliado na parte inferior da tela e em seguida selecione na opção **Avaliação** o item **Avaliação**, em seguida informe o nº da avaliação que deseja imprimir, agora basta clicar no botão **imprimir**.

7) Se deseja agora visualizar os valores obtidos e os gráficos referentes a avaliação acesse a opção **AVALIAÇÕES** e selecione os campos desejados.

Tela Avaliações (Consulta)



Observe que nessa tela você irá visualizar os valores da avaliação dos movimentos realizados na avaliação, que está selecionado na parte inferior da tela.

Tela Avaliações (Anamneses)

Nessa tela você visualiza as informações cadastradas no campo anamnese da tela **Nova Avaliação (anamnese)**

Código	Inclusão	Alteração	Nome	Flexibilidade
1	11/02/2001	11/02/2001	KLEBER	RJ
2	11/02/2001	11/02/2001	MARINEI	RJ

Tela Avaliações (Avaliações Gerais)

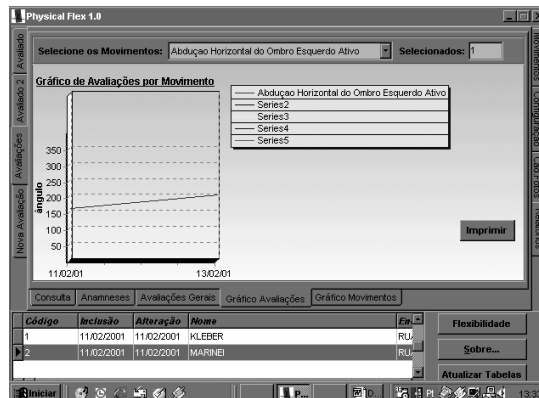
Nessa tela visualizaremos todo os dados referentes a Avaliação física realizada.

Código	Avaliação	Avaliador	Data	Reavaliação	Série	Movimento
2	2	MARINEI	11/02/01	12/05/01	2	Abdução Horizontal do
2	2	MARINEI	11/02/01	12/05/01	2	Abdução Horizontal do
2	2	MARINEI	11/02/01	12/05/01	2	Abdução Horizontal do
2	2	MARINEI	11/02/01	12/05/01	2	Adução do Ombro Dire
2	2	MARINEI	11/02/01	12/05/01	2	Adução do Ombro Dire
2	3	KLEBER	11/02/01	12/05/01	1	Abdução do Ombro Dir
2	3	KLEBER	11/02/01	12/05/01	1	Abdução do Ombro Es
2	3	KLEBER	11/02/01	12/05/01	1	Abdução do Quadril pa
2	3	KLEBER	11/02/01	12/05/01	1	Abdução do Quadril pa
2	3	THIAGO	13/02/01	14/05/01	2	Abdução Horizontal do
2	3	THIAGO	13/02/01	14/05/01	2	Abdução Horizontal do
2	3	THIAGO	13/02/01	14/05/01	2	Abdução Horizontal do
2	3	THIAGO	13/02/01	14/05/01	2	Adução do Ombro Dire

Código	Inclusão	Alteração	Nome	Flexibilidade
1	11/02/2001	11/02/2001	KLEBER	RJ
2	11/02/2001	11/02/2001	MARINEI	RJ

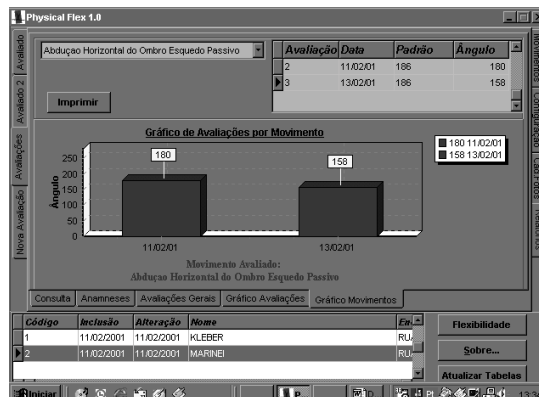
Tela Avaliações (Gráfico Avaliações)

Nessa opção poderemos imprimir um gráfico comparativo entre as avaliações.



Tela Avaliações (Gráfico Movimentos)

Nessa tela poderemos imprimir a evolução dos movimentos ocorridos entre as avaliações realizadas.

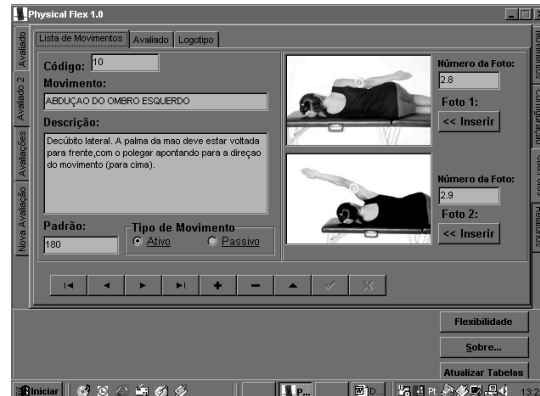


CADASTRO DE MOVIMENTOS

O programa vem com vários movimentos já cadastrados, inclusive com fotos.

Caso queira alterar algum campo do cadastro dos movimentos basta acessar a tela **CADASTRO DE FOTOS (MOVIMENTOS)**.

Tela Cadastro de Fotos (Lista de Movimentos)



Se pretende alterar algum campo, clique no botão **▲ alterar registro**, faça a alteração necessária e em seguida clique no botão **✓ (salvar registro)** para gravar as informações.

Se pretender incluir um novo movimento, clique no botão **+** (**incluir registro**), para cadastrar um novo movimento.

Se pretende incluir uma foto nova, esta deve ser salva no formato BMP com o seguinte tamanho (109 de altura por 150 de largura em pixels).

Quando terminar esse cadastro clique no botão **✓ (salvar registro)** para gravar as informações.

Nota: As fotos se apresentam apenas para os movimentos do lado direito, portanto elas não estão disponíveis para os movimentos do lado esquerdo.

no botão ✓ (**salvar registro**) para gravar as informações.

IMPORTANTE: Para todo movimento cadastrado há um valor padrão. Os valores que se apresentam no programa foram extraídos da tabela **Amplitude de Movimento Avaliada com Goniômetro Universal**. No manual do Flexímetro Sanny (ver pgs. 64 e 65).

Recomendamos que você altere os valores padrões dos movimentos de acordo com seus avaliados. Indicamos as **Tabelas 1 e 2 do Manual do Flexímetro Sanny (masculino e feminino respectivamente)**, pgs. 62 e 63.

Portanto, você deve sempre rever os valores padrões cadastrados, sabendo se eles são para masculino ou feminino.

CADASTRO DE FOTOS DOS AVALIADOS

Acessando a tela **Cadastro de fotos** temos a opção **Avaliado**, acessando essa opção você tem a possibilidade de incluir a foto do seu aluno.

Tela Cadastro de fotos (Avaliado)



Basta clicar no botão + (**incluir registro**), selecionar a pasta em que você salvou a foto do seu aluno, clicar sobre o nome do arquivo (nessa hora você visualiza a foto), se estiver correto basta clicar no botão ✓ (**salvar registro**) para gravar as informações.

Atenção: Observe se o aluno para quem você vai incluir a foto, está selecionado na parte inferior da tela

Referência Bibliográfica

- Todo conteúdo científico utilizado no programa foi extraído do **Manual de Utilização do Flexímetro Sanny – 1ª Edição Agosto de 2000** Produzido por **Gizele de Assis Monteiro**