

***PERSONAL TRAINER 2003***  
***Sistema para Prescrição de Treinamento Personal Training***

**Manual do Usuário**

---

**ÍNDICE**

**Capítulo 1** - Passo a passo do Personal Trainer 2003

**Capítulo 2** - Cadastrando sua Base de dados

**Capítulo 3** - Informando os resultados da Avaliação Física

**Capítulo 4** - Montagem do treinamento

**Capítulo 5** - Manutenção do treinamento cardiorrespiratório

**Capítulo 6** – Ficha de Dados

**Capítulo 7** – Gráficos da Avaliação Física e Evolução do treino

**Capítulo 8** – Imprimindo relatórios

**Capítulo 9** - Cuidando da parte financeira

**Capítulo 10** - Utilitários

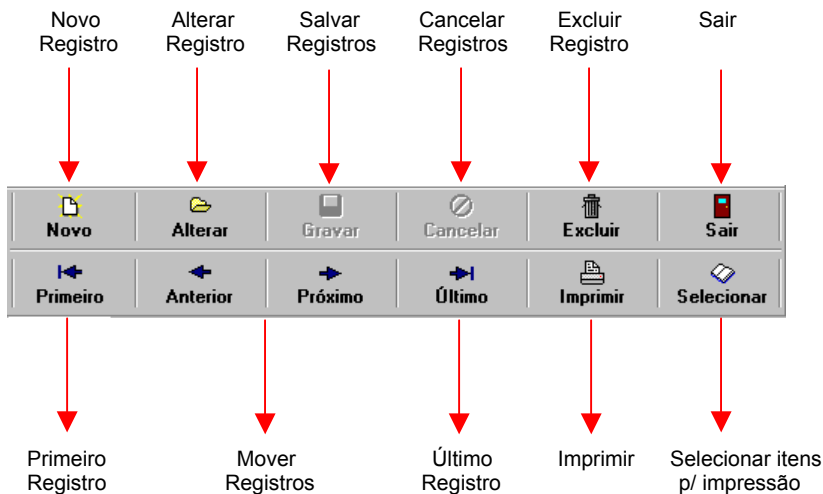
**Capítulo 11** - Cópia de segurança

**Referências Bibliográficas**

## Capítulo 1 – Passo a passo do Personal Trainer 2003

A tela principal do Personal Trainer 2003 é o ponto de partida para utilizar qualquer item do programa. Clique em uma das opções dos menus ou selecione o ícone à esquerda.

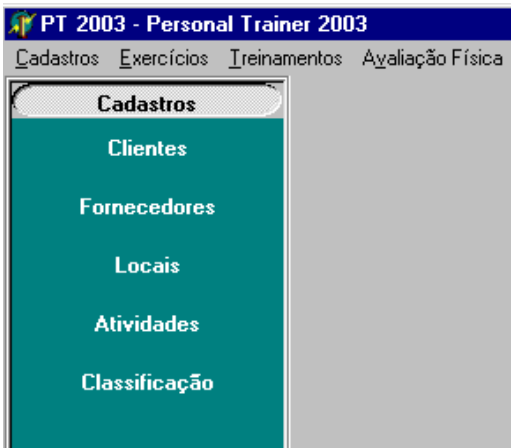
Em todas as telas do programa teremos as seguintes ferramentas para manutenção do programa:



O primeiro passo, a seguir é acessar o menu <cadastro> e clicar em <clientes> Abrindo a tela clique no botão <novo> para inserir os dados do seu cliente.

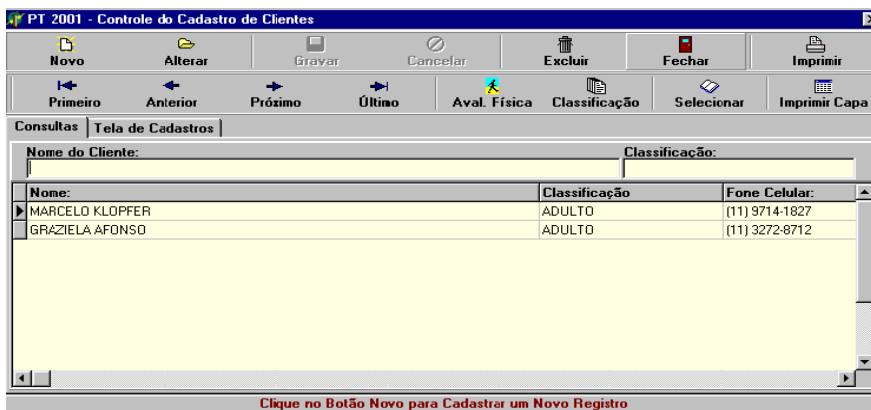
## Capítulo 2- Cadastrando sua Base de Dados

A sua Base de Dados corresponde a todos os itens do menu Cadastro:



- Agora vamos mostrar como utilizar item por item do seu cadastro.

**IMPORTANTE: AO ACESSAR QUALQUER CADASTRO, SURTIRÁ PRIMEIRA A TELA DE CONSULTA IGUAL A ESSA:**



Observe que abaixo dos botões de controle temos duas pastinhas, uma de **Consultas** e a outra **Tela de cadastros**.

Na opção **Consultas** você poderá visualizar todos os itens cadastrados, se desejar uma consulta rápida, basta digitar nos campos que estão em branco abaixo da pasta de consulta, o programa localizará rapidamente o item que deseja. Para consultar todo cadastro referente ao item que escolheu, clique na pasta **Tela de Cadastros**.

## 1- Clientes:

Ao acessar essa opção surgirá à tela **Controle de cadastro de clientes**, quando estiver acessando pela primeira vez o programa, não haverá nenhum cliente cadastrado então clique no botão <novo> que abrirá a **Tela de cadastros**, para você informar os dados do seu cliente. Ao informar o último campo e teclar <enter> o programa pedirá para salvar as informações registradas, então basta clicar com o mouse sobre o botão <gravar> para salvar esses registros.

Após informar os Dados, clique em <gravar>, para salvar as alterações.

- Preste atenção que na parte superior da tela de <cadastro de clientes> temos 2 (dois) botões a mais que são <Classificação> e <Avaliação Física>. Eles servem como acesso direto a esses itens, ou seja, caso você não tenha feito o cadastro das <classificações> basta clicar nesse botão e cadastra-la no mesmo momento que cadastra seu cliente, ao salvar o cadastro basta fechar a tela que o programa retornará a tela de <cadastro do cliente>.

## 2- Fornecedores

Essa opção foi criada para que você cadastre seus fornecedores habituais, pois quando estiver usando a parte financeira do programa, você poderá fazer o cadastro de suas contas a pagar e conseqüentemente deverá informar para qual fornecedor deverá ser feito o pagamento.

Considere fornecedor não apenas quem lhe vende produtos e acessórios, cadastre, por exemplo: imobiliária, caso pague aluguel de sua sala, CIA de água, luz, telefone, etc. O objetivo é realmente você cadastrar todas as suas fontes de despesas.

Dados Básicos		
Razão Social:		
TERRAZUL INFORMÁTICA LTDA		
Nome Fantasia:	C.N.P.J.:	Inscr. Estadual:
TERRAZUL INFORMÁTICA	01234566789	0123456
Endereço:		Bairro:
RUA TEODORETO SOUTO 444		CAMBUCCI
Cidade:	U.F.:	Cep:
SÃO PAULO	SP	01.539-000

Entre com a Razão Social do Fornecedor

Para incluir um registro clique no botão <novo>, abrirá a tela para informação dos dados. Após preencher todos os itens clique no botão <salvar> para gravar as informações.

## 3 - Locais

Nessa tela deve ser preenchido o local aonde você normalmente dará suas aulas. A qualquer momento você poderá incluir ou excluir qualquer item.

Ao acessar a tela de cadastro clique no botão <novo> para incluir um novo local, após preencher todos os dados solicitados clique no botão <salvar> para gravar as informações.

**PT 2001 - Controle do Cadastro dos Locais de Treinamento**

Novo Alterar Gravar Cancelar Excluir Sair

Primeiro Anterior Próximo Último Selecionar Imprimir

Consultas **Tela de Cadastros**

**Nome:**  
ACADEMIA TERRAZUL

**Endereço:**  
RUA TEODORETO SOUTO 444

**Bairro:** CAMBUCCI **Cidade:** SÃO PAULO **Cep:** 01.543-900

**U.F.:** SP **Fone:** (11) 3272-9305

Entre com o Telefone do Local de Treinamento

#### 4- Atividades

No programa já existem várias atividades cadastradas, essas atividades foram cadastradas com seu valor calórico expresso em (kcal/min), e caso você queira inserir uma nova atividade é necessário ter esse valor em mãos.

O processo de cadastro é semelhante aos cadastros que já vimos anteriormente, basta clicar no botão <novo> e inserir os dados, em seguida é só gravar.

**PT 2001 - Cadastro das Atividades de Treinamento**

Novo Alterar Gravar Cancelar Excluir Sair

Primeiro Anterior Próximo Último Imprimir

Consultas **Tela de Cadastros**

**Nome:** ANDAR ACELERADO **Calorias (kcal/kg/min):** 0,1508

## 5- Classificação

A classificação tem como função classificar os alunos de acordo com suas condições ou estágios, por exemplo, atletas, sedentários, juvenil, sênior, 3ª idade, etc. Ao cadastrar seu cliente você irá determinar uma classificação para ele. Cadastre quantas classificações quiser, não há limites.

O processo de cadastro é semelhante aos cadastros que já vimos anteriormente, basta clicar no botão <novo> e inserir os dados, em seguida é só salvar.



## 6- Exercícios

O cadastro de exercícios é dividido em: **Exercícios de Ginástica Localizada, Musculação e Flexibilidade.**

O programa traz em sua base de dados vários exercícios cadastrados, mas isso não impede que você faça novos cadastros.

Para cadastrar um novo exercício basta clicar no botão <novo> que os campos habilitarão, então você define o Grupo muscular, o subgrupo se for o caso, o nome do exercício, a descrição do exercício. Observe após ter informado a descrição do exercício, caso a tenha feito, existem três quadradinhos para que você possa inserir um desenho ou foto caso você o tenha scaneado. Após inserir o desenho ou foto basta clicar no botão <salvar> para gravar as informações.



## Capítulo 3 – Inserindo os resultados de uma Avaliação Física

Após o cadastro do cliente, o passo seguinte é cadastrar uma Avaliação Física. No ícone Avaliação Física você encontrará uma série de testes e informações a serem registrados, sendo elas:

- Anamnese
- Avaliação Física
- Risco Coronário
- Avaliação Postural
- Teste de Carga Máxima
- Teste de Repetições Máximas
- Ficha de Ocorrência

### Anamnese

Na anamnese do Personal 2003 você encontrará perguntas sobre a anamnese clínica e sobre atividade física.

Clique no botão <novo> para inserir os dados da anamnese.

Assinale as respostas conforme as informações do seu aluno e digite as observações no campo complementar se necessário.

Caso haja mais informações sobre o seu aluno, importante para serem cadastradas, você poderá acrescentá-las na ficha da Avaliação Física, em um campo próprio para essas informações.

### Avaliação Física

Clique no botão <novo registro> para inserir os dados obtidos na avaliação física realizada no seu cliente.

**Importante: Mesmo que você não tenha feito a Avaliação Física, é obrigatório que informe peso e estatura do seu aluno.**



Quando você acessar a opção Avaliação Física, abrirá a tela para cadastro, clique no botão <novo> aparecerá a primeira tela, aonde deverá informar sobre **Anamnese, Avaliação Postural, Antropometria e Composição corporal.**

Quando informar o último campo dessa tela, o usuário deverá passar para a próxima tela que é a Avaliação **Cardiorespiratória**, informe todos os campos solicitados, quando informar o último campo passe para o próximo item da avaliação que é **Circunferências** e quando informar todas as medidas faltará o último item que é **Neuromotores**, que são os testes de Flexibilidade, Abdominal e Flexão de braços respectivamente

Quando terminar de informar todos os dados, basta clicar no botão <gravar> para registrar as informações.

No botão de **impressão** você pode imprimir tanto o resultado da avaliação física quanto à comparação de 2 ou mais avaliações.

Os itens a serem informados são:

- **Anamnese e observações clínicas**

Sendo este campo como complemento da Anamnese já realizada anteriormente.

- **Avaliação Postural**

Também é um campo complementar para Avaliação Postural que será realizada a seguir.

- **Valores Antropométricos e composição corporal**

- # Estatura (cm)
- # Peso (Kg)
- % Gordura atual
- % Gordura ideal

### # Campos obrigatórios

- **Consumo de Oxigênio**

- FC repouso (frequência cardíaca de repouso)
- FC máxima (frequência cardíaca máxima)
- PA repouso (pressão arterial de repouso)
- PA máxima (pressão arterial máxima)

- **Circunferências (cm)**

- Tórax                    - Cintura                    - Abdome                    - Quadril
- Antebraço            - Braço                    - Coxa                    - Perna

- **Neuromotores**

- Flexibilidade (cm) "Banco de Wells"
- Abdominais (repetições por minuto)
- Flexão de braço (repetições por minuto)

Ao cadastrar todas as informações clique no botão <Gravar> para salvar as informações.

IMPORTANTE: PARA QUE SE POSSA GRAVAR UMA AVALIAÇÃO FÍSICA É NECESSÁRIO QUE SEJA CADASTRADO NO MÍNIMO O PESO E A ESTATURA DO AVALIADO.

## Risco Coronário

Através desta "ferramenta de trabalho", o profissional pode quantificar o risco e a susceptibilidade de um indivíduo estar desenvolvendo ou favorecendo o aparecimento de alguma doença coronariana. Há muito tempo, desde que os primeiros pesquisadores da área de saúde relacionaram e comprovaram os efeitos dos hábitos de uma pessoa em sua qualidade de vida, foram elaborados diversos "inventários de riscos", onde a maioria deles atribui valores quantitativos (pontuações) diferentes aos diversos aspectos do estilo de vida de uma pessoa. Estes inventários e/ou questionários, genericamente denominados de "Inventários de Estimativas de Riscos" foram cada vez mais sendo utilizados e adotados para estimar o popularmente chamado de "Risco Coronariano".

Apresentamos a seguir, uma tabela das categorias de riscos\*, o inventário (questionário) dos riscos, elaborado e proposto pela Michigan Heart Assosiation pode ser impresso no menu (Relatórios).

TABELA das CATEGORIAS DE RISCOS
---------------------------------

Totais de pontos	Classificação
06 a 11	Risco bem abaixo da média
12 a 17	Risco abaixo da média
18 a 24	Risco médio
25 a 31	Risco moderado
32 a 40	Alto Risco
41 a 62	Risco muito alto

*O avaliador irá responder o questionário onde cada variável possui uma pontuação definida.*

- 1) *Observar alguns detalhes importantes para aplicação do questionário que estão relacionados logo abaixo:*

***Histórico familiar:*** *considerar progenitores, irmãos e irmãs que tiveram um ataque cardíaco ou acidente vascular cerebral;*

***Tabagismo:*** *caso inale ou fume um cigarro até o fim, acrescente um ponto ao seu escore;*

***Exercício físico:*** *subtrair um ponto do seu escore se você exercita com regularidade e freqüência;*

***Ingestão de colesterol / gordura saturada:*** *é preferível e aconselhável a informação da quantidade de colesterol. Caso não tenha esta informação, estime com honestidade o % de gorduras saturadas (gordura de origem animal) que você ingere nas refeições (se a ingestão é grande, é provável que seu nível de colesterol seja alto);*

***Pressão arterial:*** *se o médico, no exame clínico, não fez nenhuma restrição ao verificar a pressão arterial, é provável que sua pressão arterial sistólica seja de 140 mm/hg ou menos;*

Após o preenchimento do questionário acesse a opção Risco coronariano no programa, clique no botão <novo>, selecione o cliente e informe a data que foi preenchido o questionário, responda as quatro perguntas da (Ficha 1) em seguida clique na (Ficha 2) e marque as outras quatro, após marcar todas as respostas clique no botão <gravar>, para registrar as informações.

## Avaliação Postural

Nos tempos modernos, as preocupações com indivíduos que possuem má postura, estão sendo cada vez mais repercutidas no segmento da saúde, tornando-se então responsabilidade do profissional da área de saúde (Medicina, Fisioterapia, Educação Física, entre outros) identificar e orientar pessoas que possuem problemas posturais a participarem de programas de atividades físicas ou a um tratamento específico para tal.

A postura corporal é mantida principalmente por contrações isométricas dos grupos musculares responsáveis pela sustentação.

A postura é o arranjo relativo das partes do corpo para uma atividade específica, mas também pode ser entendida como a forma característica de alguém sustentar seu corpo. Além da coluna vertebral, outras estruturas inertes - como ligamentos, fâscias, ossos e articulações - ou dinâmicas - músculos e suas inserções tendíneas - contribuem para sustentar o corpo, mantendo-o em uma postura ou movendo-o de uma postura a outra.

Quando a ação da gravidade, ou outro fator, sobrecarregam as estruturas responsáveis por manter a postura, evidentes alterações posturais são observadas. A má postura é o resultado de alterações do alinhamento postural normal, que de acordo com a sua gravidade, podem gerar dor, limitações estruturais ou desequilíbrios de força e flexibilidade.

## Orientações gerais

O avaliador deverá orientar o avaliado para que no momento da avaliação o mesmo deva estar com o mínimo de roupa possível, descalço e inclusive sem as meias. É aconselhável utilizar o *simétrógrafo* ou um recurso similar. Caso não possua equipamentos específicos, o avaliador poderá utilizar outros materiais de baixo custo como: espelho ou uma parede previamente preparada, sendo quadriculada ou com uma linha vertical desenhada sobre a mesma. Posicione o avaliado de acordo com a referência utilizada. Peça que fique o mais relaxado possível, mantendo a postura habitual. Inicie a avaliação postural a partir dos pés (pontos de apoio), avançando em direção da cabeça. Procure segmentar a avaliação de acordo com regiões anatômicas, como por exemplo, cabeça e pescoço, ombros, tronco e abdome, quadril, membros inferiores e pés. Realize as inspeções visuais com o indivíduo de lado (plano lateral) e em seguida de costas (plano dorsal). Se for necessário, avalie o indivíduo pelos dois lados (planos laterais direito e esquerdo).

Para evitar que o indivíduo corrija qualquer desvio postural durante a avaliação, ao início do mesmo, faça-o com que o avaliado não perceba que está sendo submetido à análise propriamente dita, evitando assim que o avaliado corrija a postura inadequada que habitualmente apresenta. A seguir citamos os principais desvios e sua descrição, que no Sistema de Avaliação Física - Physical Test 3.0 está dividido nas seguintes regiões: *coluna vertebral, cintura pélvica, cintura escapular e membros inferiores*.

## Características dos desvios posturais mais frequentes

### Cintura Pélvica

**Anteversão de quadril:** acentuada inclinação anterior do quadril em relação ao plano frontal.

**Retroversão de quadril:** acentuada inclinação posterior do quadril em relação ao plano frontal.

**Assimetria de quadril:** desvio visível de desnivelamento de quadril no plano frontal (espinha ilíaca ântero-superior direita ou esquerda em níveis de altura diferenciadas em relação ao solo ).

**Protusão abdominal:** região abdominal volumosa, proeminente e relaxada. A parede abdominal não possui forma retilínea e uniforme em relação ao plano frontal.

## Membros Inferiores

**Pé-abduto:** posicionado lateralmente em relação ao plano sagital.

**Pé-aduto:** posicionado em direção ao plano sagital.

**Pé-valgo:** calcâneo posicionado lateralmente em relação ao plano sagital do corpo, projetando o tendão de Aquiles em direção ao plano sagital.

**Pé-varo:** projeção do tendão de Aquiles lateralmente em relação ao plano sagital.

**Pé-plano (ou “pé chato”):** perda total ou parcial do arco plantar.

**Pé-cavo:** acentuação do arco plantar.

**Pé-calcâneo:** causado pelo encurtamento do tendão do músculo tibial anterior.

**Pé-equino:** causado pelo encurtamento do tendão de Aquiles.

**Genu-valgo:** projeção dos joelhos em direção ao plano sagital.

**Genu-varo:** projeção dos joelhos lateralmente em relação ao plano sagital.

**Genu-recurvato:** projeção do joelho posteriormente ao plano frontal.

**Genu-flexo:** projeção do joelho anteriormente ao plano frontal.

## Cintura Escapular

**Rotação interna dos ombros:** os ombros estarão sob a predominância dos músculos rotadores mediais do braço.

**Ombros assimétricos:** assimetria no plano frontal, elevação de um dos ombros, direito ou esquerdo (distância assimétrica entre ambos em relação ao solo).

**Encurtamento de trapézio:** desvio nítido de encurtamento muscular do trapézio, quando se predomina em um dos lados, provoca na maioria das vezes uma elevação de ombros direita ou esquerda.

**Protração escapular:** mais genericamente chamada de escápulas aladas, onde a principal característica é a proeminência excessiva das escápulas.

**Retração escapular:** retração da musculatura rombóide, aproximando as bordas mediais da escápula ao corpo da coluna vertebral.

**Depressão escapular:** ação predominante e encurtamento dos feixes inferiores do trapézio, peitoral menor, subclávico, grande dorsal e parte inferior do peitoral maior.

**Triângulos de tales assimétricos:** o avaliado em posição anatômica que possui assimetria das formas geométricas dos triângulos que são formados pelo prolongamento braço e antebraço e a região do tronco.

### Teste de Carga Máxima

Ao acessar a tela deste teste clique em Novo, localize o aluno a ser avaliado e a data da aplicação.

PT 2003 - Cargas máximas :

Novo Alterar Cancelar Gravar Excluir Primeiro Anterior Próximo Último Imprimir Fechar

Consulta Novo

Nome do aluno: GRAZIELA Data da avaliação: 26/11/2003 NovoEx

Pesquisar grupos: Incluir Exercício: Exo

Grupos :	Rótulos :
ABDOMINE	ABDOMINAL INFRA COM EXTENSÃO DE PERNAS
ABDOMINE	ABDOMINE COM FLEXÃO DE TRONCO E COXA
ABDOMINE	ABDOMINE COM ISOMETRIA DE COXA
ABDOMINE	ABDOMINE NA PRANCHA COM ROTAÇÃO
ABDOMINE	ABDOMINE INFRA NO APARELHO
ABDOMINE	ABDOMINAL REMADOR

Grupo: Exercício: Carga: Unidade:

Para iniciar o teste o usuário deve escolher qual o tipo de **Grupo Muscular** e de **Exercício** que será utilizado, as opções estão à disposição para montagem.

- A) Após disponibilizar a tela para montagem com o nome do aluno e data da avaliação, posicione o mouse no campo denominado **Grupo** e escolha os grupos musculares e seus respectivos exercícios que deseja deixar como teste padrão.
- B) Ao escolher um grupo clique nele duas vezes para ser transferido para os campos que estão abaixo desta lista.

PT 2003 - Cargas máximas :

Nome do aluno: GRAZIELA Data da avaliação: 26/11/2003 NovoEx

Pesquisar grupos: COSTAS Incluir Exercício: Excluir exercício:

Grupos :	Rótulos :
▶ COSTAS	REMADA CURVADA
COSTAS	PULLOVER NO PULLEY ALTO SUPINADO
COSTAS	PULLOVER NO PULLEY ALTO PRONADO
COSTAS	REMADA SENTADO NO PULLEY BAIXO
COSTAS	PULLEY COSTAS

Grupo:	Exercício:	Carga:	Unidade:
COSTAS	REMADA CURVADA	20	Kg

Grupo	Exercício	Carga	Unidade
▶ COSTAS	REMADA CURVADA	20	Kg

- C) Posicione o cursor no campo **Carga** quantifique e depois qualifique qual a **Unidade** utilizada.
- D) Na montagem caso algum grupo escolhido não esteja de acordo poderá ser retirado, basta apenas posicionar o cursor no **grupo** que deseja excluir e em seguida clicar no botão **Excluir Exercício**.



## Descrição do Teste

- 1) Realize um aquecimento global e alongamento.
- 2) Execute uma série de 5 a 10 repetições com uma carga ligeira no exercício a ser testado.
- 3) Determine a carga máxima (1RM), utilizando o número máximo de 5 tentativas com 3 a 5 minutos de intervalo entre cada tentativa.

Obs: A carga máxima é o máximo que o avaliado suporta em apenas um movimento do exercício com primor técnico.

(Protocolo segundo Kraemer and Fry, 1995)

## Teste de Repetições Máximas

O teste acompanha os mesmos princípios para montagem e aplicação informadas anteriormente em teste de Carga Máxima.

Grupos	Rótulos
ABDOME	ABDOME INFRA NO APARELHO
ABDOME	ABDOME NA PRANCHA COM ROTAÇÃO
ABDOME	ABDOME COM ISOMETRIA DE COXA
ABDOME	ABDOME COM FLEXÃO DE TRONCO E COXA
ABDOME	ABDOMINAL INFRA COM EXTENSÃO DE PERNAS
ABDOME	ABDOMINAL REMADOR

Grupo	Exercício	Repetições	Carga	Unidade
ABDOME	ABDOME INFRA NO APARELHO	30	0	Kg

Grupo	Exercício	Repetição	Carga	Unidade
COSTAS	REMADA CURVADA	15	20	Kg
OMBRO	DESENVOLVIMENTO BARRA	15	6	Kg
TRÍCEPS	TRÍCEPS NO PULLEY ALTO	12	10	Kg
ABDOME	ABDOME INFRA NO APARELHO	30	0	Kg

## Descrição do Teste

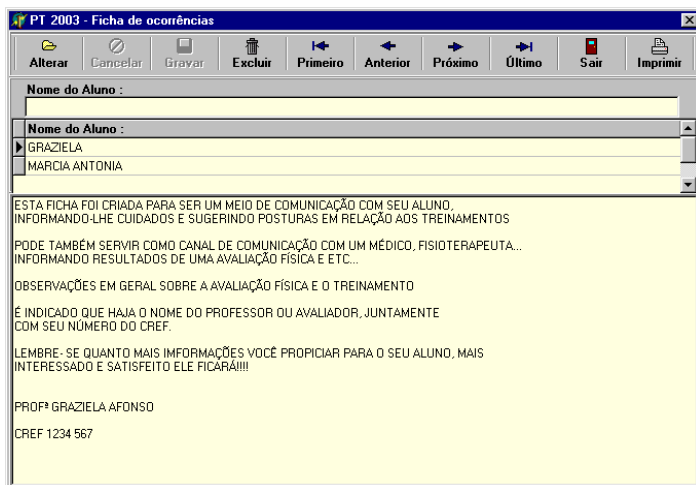
- 1) Realize um aquecimento global e alongamento.
- 2) Execute uma série de 5 a 10 repetições com uma carga ligeira no exercício a ser testado.
- 3) Determine a repetição máxima (RM), utilizando o número máximo de 5 tentativas com 3 a 5 minutos de intervalo entre cada tentativa.

Obs: A repetição máxima é o máximo de peso que o avaliado suporta em um número determinado de movimento do exercício com primor técnico.  
(Protocolo segundo Kraemer and Fry, 1995)

## Ficha de Ocorrência

Esta ficha foi criada com o intuito de possibilitar o cadastro de observações em gerais referentes a avaliação física. Observações essas como um desvio postural acentuado, ou uma verificação de uma hipertensão, podendo assim o professor recomendar exames clínicos.

Para utilizar a Ficha de Ocorrência basta digitar o Nome do aluno no campo **Nome**, depois pedir para **Alterar**. Escreva as observações que desejar e clique no botão <gravar>.



## Capítulo 4 – Montagem de um treino

Depois de ter cadastrado uma avaliação física ou apenas o peso e a estatura você poderá montar o treino para seu cliente.

A primeira coisa a fazer é montar uma Agenda de treinamento, aonde você vai determinar local, atividade, horário, dia da semana e atividade padrão. Quando clicar no botão Montagem do treino, aparecerá a tela de **Consulta a Agenda de treinamento**. Nessa tela você estará visualizando os alunos para quem você já cadastrou uma avaliação física, clique sobre o aluno que pretende montar o treino e em seguida clique em **Tela de Cadastro**, abrirá a seguinte tela:

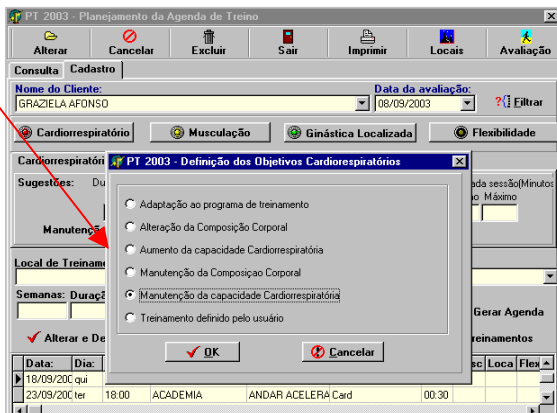
O primeiro passo é selecionar a data em que foi realizada a avaliação física, que está localizada ao lado do nome do aluno, selecione a data e em seguida clique no botão <filtrar> localizado ao lado do campo data da avaliação física.

Agora você vai começar a montar a agenda, preste atenção que no centro da tela temos 4 (quatro) opções de treinamento que são.

**Cardiorespiratório, Musculação, Ginástica Localizada e Flexibilidade**, você irá determinar que tipo de treinamento irá aplicar para seu aluno.

## Cardiorrespiratório

Ao selecionar essa opção aparecerá em tela com os principais programas de treinamento cardiorrespiratório, você escolherá uma das opções de acordo com os objetivos e condições físicas do seu aluno.



Quando for selecionada uma das opções, o programa irá sugerir os determinantes da prescrição de treinamento, conforme quadro abaixo.

Objetivos	Déficit Aeróbio Funcional (%)	Duração em min.	Frequência em semanas	Período em semanas
Adaptação ao programa de treinamento	> ou = 10	20 a 35	3	4 a 6
Alteração da Composição Corporal	nada	45 a 60	4 a 6	Mínimo de 20
Aumento da Capacidade Cardiorrespiratória	< 1 e> -30	30 a 45	3 a 6	Mínimo de 12
Programa de manutenção Composição Corporal	< ou = -30	Mínimo de 30	3	Contínuo

Programa de manutenção da capacidade cardiorrespiratória	< ou = -30	Mínimo de 30	3	Contínuo
Treinamento definido pelo usuário	nada	A critério do Professor	4 a 6	A critério do Professor

O programa não estabelece qualquer prescrição fechada de treinamento, isso quer dizer que as sugestões que o programa apresenta podem ser totalmente alteradas.

Quando for selecionada uma das opções dos objetivos do treino cardiorrespiratório, o programa mostrará em tela suas sugestões e imediatamente a essa sugestão você irá definir as variáveis do treinamento do seu aluno.

Você irá definir o Local aonde serão realizadas as atividades, caso você ainda não tenha cadastrado nenhuma, clique no botão <Locais> localizados no canto superiores direito da tela, abrirá a tela de cadastro de locais. Após cadastrar o local de treino, salve o registro e feche a tela, o programa retornará para a tela de montagem de agenda.

- Determine agora a atividade padrão de treinamento, O programa já trará várias atividades cadastradas, é só escolher. Caso você queira inserir uma atividade que não está cadastrada, basta clicar no botão <atividades>, localizado no canto superior direito da tela que abrirá a tela para você fazer esse cadastro.

- Após informar a atividade padrão, você informará de quantas semanas será esse treinamento, qual sua duração em minutos por dia, que dias da semana serão as aulas, a data que iniciará o treinamento e o horário padrão. Após informar esses dados clique no botão <gerar agenda> localizado ao lado do campo horário padrão.

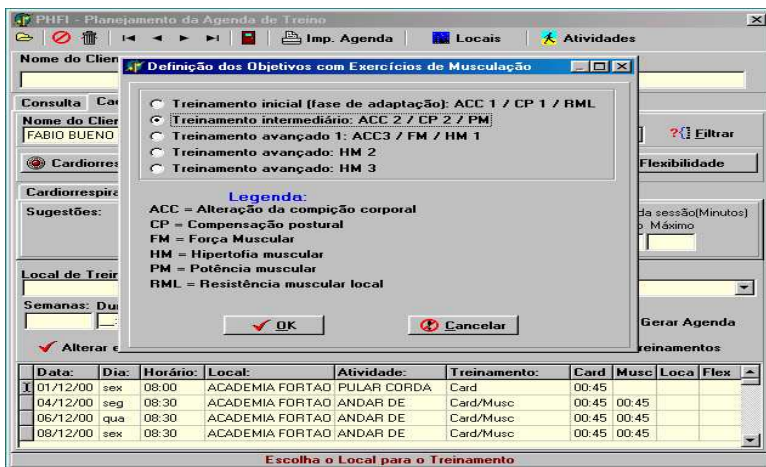
O programa montará uma agenda padrão de todo período que você determinou.

Agora você poderá definir outro tipo de treinamento (**Musculação, Ginástica Localizada ou Flexibilidade**).

O procedimento é o mesmo, você definirá um objetivo, o programa dará a sugestão e você definirá o treino como quiser.

## Musculação

Quando selecionar esse tipo de treinamento, o programa apresentará os seguintes objetivos relacionados ao treinamento de Musculação:



A prescrição é baseada em exercícios com sobrecarga (ou exercícios dinâmicos com resistência constante), realizados em equipamentos de musculação ou com pesos livres. De acordo com o nível de condicionamento ou da fase de treinamento do indivíduo, as cargas utilizadas nas sessões de treinamento com equipamentos serão determinadas através do número de repetições prescritas, para determinado exercício.

Este é o mesmo princípio dos testes de repetição ou carga máxima (Fleck, J. F. & Kraemer, W. J. Designing resistance training programs. Human Kinetics Books, Illinois, 1987).

## Estruturação do treinamento de musculação:

### Treinamento Inicial – Adaptação

- Número de séries por exercícios: 2 a 3
- Número de repetições por série: de 20 a 30
- Recuperação entre séries: de 30 seg. 90 Seg.
- Recuperação entre exercícios: 30 seg. 90 Seg.
- Frequência semanal: no mínimo 3 vezes
- Período: 4 semanas

### **Treinamento intermediário e de manutenção**

- Número de exercício por grupo muscular: até 2
- Número de séries por exercícios: 3 a 4
- Número de repetições por série: de 10 a 15
- Recuperação entre séries: 1min30 no máximo
- Recuperação entre exercícios: 1min30 no máximo
- Exercícios abdominais: séries de 30 a 40 repetições ou de 1 min
- Frequência semanal: 4 a 5 vezes
- Período: 8 a 12 semanas (ao redor de 25 sessões de treinamento para cada série).

### **Treinamento específico I**

- Número de exercício por grupo muscular: até 4
- Número de séries por exercícios: 3 a 4 totalizando 12 séries no máximo para cada grupo muscular
- Número de repetições por série: 8 a 12
- Recuperação entre séries: 1min até 2 min.
- Recuperação entre exercícios: até 3 minutos
- Exercícios abdominais: séries de 30 a 40 repetições ou de 1 min
- Frequência semanal: 5 vezes
- Período: 16 semanas no mínimo

### **Treinamento Específico II (Intermediário)**

- Número de exercício por grupo muscular: até 4
- Número de séries por exercícios: 4 totalizando 16 séries no máximo para cada grupo muscular
- Número de repetições por série: 6 a 10
- Recuperação entre séries: 1min 30 até 3 min.
- Recuperação entre exercícios: até 3 minutos
- Exercícios abdominais: utilizar sobrecarga suficiente para realizar séries de 20 a 30 repetições.
- Frequência semanal: 5 a 6 vezes semanais
- Período: 12 semanas no mínimo

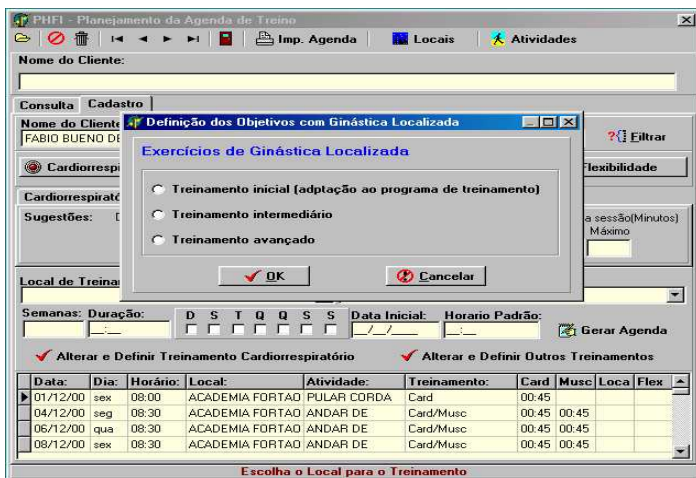
### **Treinamento específico III (Avançado)**

- Número de exercício por grupo muscular: de 2 a 4

- Número de séries por exercícios: no máximo 4 totalizando 16 séries no máximo para cada grupo muscular
- Número de repetições por série : o máximo possível
- Recuperação entre séries: recuperação completa
- Recuperação entre exercícios: recuperação completa
- Exercícios abdominais: utilizar sobrecarga suficiente para realizar séries de 20 a 30 repetições ou o máximo possível
- Frequência semanal: 6 vezes
- Período: a critério do professor

## Ginástica Localizada

Quando selecionar esse tipo de treinamento, o programa apresentará os seguintes objetivos relacionados ao treinamento Ginástica Localizada:



As atividades com ou sem pequena sobrecarga, como aulas de ginástica localizadas têm a intensidade do treinamento determinada principalmente pela duração (tempo de execução) de cada série e pelo número de séries de cada exercício executado por grupo muscular visado. Como forma de aumentar a intensidade dos exercícios executados, principalmente para os indivíduos nas fases de treinamento intermediário e avançado sugerimos a utilização de bastões, pesos de mão e tornozeleiras, ao invés de aumentar o tempo de execução por série. Na fase inicial de treinamento, o peso dos segmentos já é suficiente para manter a intensidade do treinamento de acordo com a duração (tempo de execução) de cada série.



# Estruturação do treinamento de Ginástica Localizada

## Treinamento Inicial – Adaptação

- Número de exercícios por grupo muscular: até 2
- Número de séries por exercícios: até 2
- Duração (tempo de execução): execução contínua, com duração de 1 min a 1min30 por série.
- Recuperação entre séries: de 30 Seg até 1min
- Frequência semanal: 3 vezes

## Treinamento intermediário e de manutenção

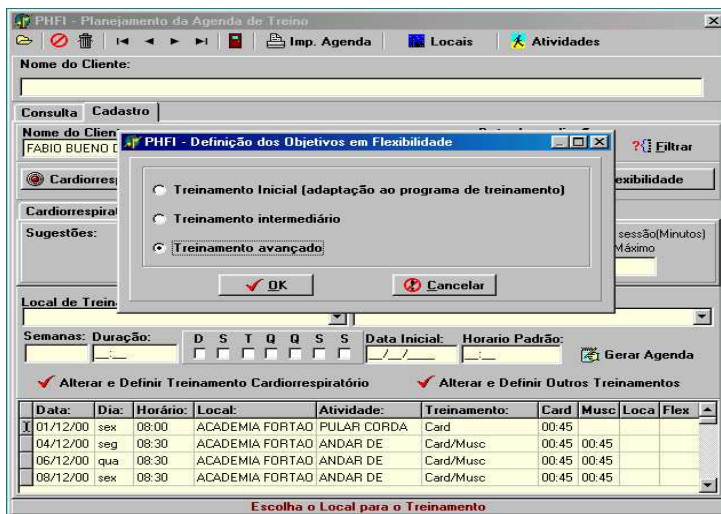
- Número de exercícios por grupo muscular: de 2 a 3
- Número de séries por exercícios: 2
- Duração (tempo de execução): execução contínua, com duração de 1min30 a 2 min por série.
- Recuperação entre séries: de 30 Seg até 1min
- Frequência semanal: 3 a 5 vezes

## Treinamento Avançado

- Número de exercícios por grupo muscular: de 2 a 3
- Número de séries por exercícios: 3 a 4
- Duração (tempo de execução): execução contínua, com duração de 2 min a 2min30 por série.
- Recuperação entre séries: de 30 Seg até 1min
- Frequência semanal: 3 vezes

## Flexibilidade

O treinamento de flexibilidade deverá enfatizar as articulações e os músculos da panturrilha, região posterior e anterior da coxa, região anterior do quadril, região lombar e região torácica anterior (peitorais e ombros), como forma de prevenir dores associadas à má postura, contusões decorrentes de retração muscular e aumentar a amplitude de movimento destes grupos articulares-musculares.



O método de treinamento sugerido baseia-se em alongamentos estáticos (técnica estática, ativa assistida). O indivíduo deverá alongar a musculatura visada antes ou até atingir o seu limite de dor, conforme sua capacidade. O movimento é executado lentamente, de forma que a sua amplitude aumente gradativamente até o limite prescrito. O indivíduo deverá permanecer na posição limite pelo tempo prescrito, de acordo com as orientações abaixo. (Corbin, C. B. & Lindsey, R. Concepts of physical fitness, with laboratories. Brown & Benchmark, 1994).

## Estruturação do treinamento de flexibilidade

### Treinamento inicial ou de adaptação

- Intensidade: anterior ao limite da dor, permanecendo na posição de amplitude máxima durante 15 a 30 Seg.
- Exercícios por grupo muscular: até 2
- Número de séries por exercício: 1
- Numero de repetições por série: 3
- Recuperação entre séries: 30 Seg.
- Freqüência semanal: 3 vezes

### Treinamento intermediário e de manutenção

- Intensidade: anterior ao limite da dor, permanecendo na posição de amplitude máxima durante 30 Seg.
- Exercícios por grupo muscular: 2 a 3
- Número de séries por exercício: 1
- Numero de repetições por série: 3
- Recuperação entre séries: 30 Seg.
- Frequência semanal: 3 a 5 vezes semanais

### Treinamento Avançado

- Intensidade: anterior ao limite da dor, permanecendo na posição de amplitude máxima durante 30 Seg a 1 min.
- Exercícios por grupo muscular: 2 a 3
- Número de séries por exercício: 1
- Numero de repetições por série: 3 a 5
- Recuperação entre séries: 30 Seg.
- Frequência semanal: 5 a 6 vezes semanais

Após ter definido o tipo de treinamento que aplicará para seu aluno, observe na tela de montagem da Agenda que há duas opções: **Alteração e definição do treino cardiorrespiratório / Alteração e definição de outros treinos (Gin. Localizada, Musculação e Flexibilidade).**

Clique em uma dessas duas opções para definir os treinos mais detalhadamente.

## ✓ Alteração e definição do treino cardiorrespiratório

**PT 2003 - Controle da Definição do Treinamento Cardiorrespiratório**

Nome do Cliente: GRAZIELA AFONSO Data da avaliação: 08/09/2003

Gravar Cancelar Excluir Primeiro Anterior Próximo Último Sair

Data: 11/09/2003 Dia: qui Horário: 18:00 Local de Treinamento: ACADEMIA Atividade de Treinamento: ANDAR ACELERADO Duração: 00:30

Data:	Dia:	Horário:	Local:	Atividade:	Treinamento:	Card	Musc	Loca	Flex
11/09/2003	qui	18:00	ACADEMIA	ANDAR ACELERADO	Card	00:30			
16/09/2003	ter	18:00	ACADEMIA	ANDAR ACELERADO	Card	00:30			
18/09/2003	qui	18:00	ACADEMIA	ANDAR ACELERADO	Card	00:30			

Cardiorrespiratório

Gravar Cancelar Excluir Primeiro Anterior Próximo Último Imprimir

Definir por:  Dias  Semanas  Confirmar Intensidade: 70 a 80 % 6ª Dia FC Min: 0 FC Max: 0

Descrição:	FC Mínima:	FC Máxima:	Duração x Dia:	Gasto Calórico:	Data Inicial:	Data Final
1ª Dia	105	114	00:30	271,44	11/09/2003	
2ª Dia	110	118	00:30	271,44	16/09/2003	
3ª Dia	123	132	00:30	271,44	18/09/2003	
4ª Dia	128	136	00:30	271,44	23/09/2003	
5ª Dia	125	131	00:30	271,44	25/09/2003	
6ª Dia	0	0	00:30	271,44	30/09/2003	
7ª Dia	0	0	00:30	271,44	02/10/2003	

Defina a Porcentagem Máxima para a Intensidade de Trabalho

Observe que na parte superior da tela consta a agenda de treino, nela você visualiza toda agenda que já foi montada anteriormente, inclusive você pode fazer alteração de locais ou atividades.

Agora observe que na parte inferior da tela vamos definir a intensidade do treinamento.

Primeiro marque se o treino vai ser definido em dias ou semanas, você irá visualizar essas duas opções, ao marcar uma das duas clique em confirmar. O programa irá gerar os dias ou as semanas referentes ao período que você já definiu na agenda. Observe agora que do lado direito do botão <confirma>, existem dois espaços para que você preencha a intensidade mínima e máxima, ao digitar a máxima, o programa automaticamente calcula a frequência cardíaca de trabalho mínima e máxima. Informe a intensidade que desejar para todos os dias ou semanas estipulados. O programa utiliza para cálculo da frequência de trabalho a equação de **Karvone**.

Após definir todos os dias ou semanas peça para imprimir o treinamento cardiorrespiratório.

## ✓ Alteração e definição de outros treinamentos

PT 2003 - Definição de Treinamentos e Exercícios

Nome do Cliente: GRAZIELA AFONSO Data da avaliação: 11/08/2003

Gravar Cancelar Excluir Sair Imprimir Exercícios

Primeiro Anterior Próximo Último Repetir Exercícios

Data: 11/09/2003 Dia: qui Horário: 19:00 Local de Treinamento: ACADEMIA Atividade de Treinamento: MUSCULAÇÃO EM APAR. ELE\*

Data	Dia	Horário	Local	Atividade	Treino	Musc	Loca	File
11/09/2003	qui	19:00	ACADEMIA	MUSCULAÇÃO EM APAR. I	Musc	01:30		
16/09/2003	ter	19:00	ACADEMIA	MUSCULAÇÃO EM APAR. I	Musc	01:30		
18/09/2003	qui	19:00	ACADEMIA	MUSCULAÇÃO EM APAR. I	Musc	01:30		

Flexibilidade Musculação Ginástica Localizada

Novo Gravar Cancelar Excluir

Grupo: Nome do Exercício: Séries: Repetições: Carga:

Nome do Exercício	S1	S2	Rep1	Rep2	Carga
PULLEY COSTAS	2	3	12	15	20
ABDOME COM FLEXÃO DE TRONCO E COXA	2	3	12	15	5

Nessa tela estaremos montando a série de exercícios para um dos tipos de treinamento, que já foi determinado na montagem da agenda. (**Flexibilidade, Musculação ou Ginástica Localizada**).

Na parte superior da tela está montada a agenda que você criou na tela anterior. Para alterar local ou atividade, basta clicar sobre o campo correspondente ao local ou a atividade no dia que quiser alterar, em seguida selecione outra atividade ou local localizado no campo logo acima da agenda.

Observe que no centro da tela estão os botões com os treinamentos **<musculação>**, **<ginástica localizada>** e **<flexibilidade>**.

Clique na primeira data da agenda, pois será para ela que você vai montar a primeira ficha de treino, clique no tipo de treinamento que vai montar e em seguida clique no botão **<novo>**, o programa habilitará abaixo os botões com os grupos de exercícios já cadastrados, basta selecionar o grupo que vai

trabalhar, o subgrupo se for o caso, o nome do exercício, as séries, repetições e carga, ao informar esses valores clique no botão <salvar> para gravar o treinamento. No treino de flexibilidade não há campo de carga, mas sim de duração.

Após montar o treino para um dia, você pode repeti-lo para outros dias, clique no botão <repetir exercícios>, selecione a data para qual vai repetir o treino e em seguida clique em <confirmar>.

Agora você pode montar o treino de outros dias e repeti-los para outras datas se achar necessário.

Dessa maneira você pode montar o treino de toda sua agenda sem perder muito tempo.

Ao terminar de montar o treino basta mandar imprimir, no momento da impressão você tem a opção de escolhe se quer imprimir o relatório com foto dos exercícios ou sem foto.

## Capítulo 5 – Manutenção do treinamento Cardiorrespiratório

Essa opção permite que você acompanhe a evolução do seu cliente no aspecto cardiorrespiratório. Informe diariamente os resultados obtidos durante a aula para que o programa lhe mostre essa evolução.

No menu <Relatórios> você imprime a <Ficha de Treino>, é nela que diariamente você marcará as informações relativas ao treino, posteriormente informará esses valores no programa.

Para inserir os dados entre no menu <Treinamento> e clique em <Manutenção da ficha>, surgirá essa tela:

Data:	PA Inicial:	PA Final:	FC Inicial:	FC Máximo:	FC Final:	Distância: [Km]	Tempo (hh:mm)	Atividade:
14/09/2003	120/80	120/80	60	158	158	5	00:35	CORRER EM TERRENO IRREGULAR

Data:	PA ini.:	PA fin.:	FC ini.:	FC max.:	FC fin.:	Distância:	Tempo:	V. Média:	Atividade:
10/09/2003	120/80	120/80	60	158	158	5	00:35	8,57	CORRER EM TERRENO IRREGULAR
12/09/2003	120/80	130/80	65	152	151	5	00:33	9,09	CORRER EM TERRENO IRREGULAR
14/09/2003	120/80	130/80	59	149	148	5	00:38	7,89	CORRER EM TERRENO IRREGULAR

Primeiro selecione o cliente, em seguida clique no botão <novo>, agora informe os valores obtidos. Quando terminar de informar todos os campos clique no botão <Salvar> para gravar as informações.

Na parte de baixo da tela observe que é o campo aonde você acompanhará o desempenho do seu cliente.

No menu Gráfico poderemos imprimir um gráfico com os resultados informados.

## Capítulo 6 – Ficha de dados

Para agilizar a coleta de informações de forma manual este setor fornece todas as fichas necessárias para anotações de dados. Basta simplesmente acessar a ficha de interesse para ter a disposição a sua impressão.

- ⇒ Anamnese
- ⇒ Avaliação Física
- ⇒ Cardiorespiratório
- ⇒ Avaliação Postural
- ⇒ Ficha de Ocorrência

### *Ficha para coleta de dados de "Avaliação Física"*

Nome: \_\_\_\_\_ Data da Avaliação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

#### Valores Antropométricos

Estatura : \_\_\_\_\_ Peso Atual : \_\_\_\_\_

#### Dobras Cutâneas

Tórax : _____	Axilar Média : _____
Tríceps : _____	Supra Espinhal : _____
Subescapular : _____	Abdominal : _____
Suprailíaca : _____	Coxa : _____
Biceps : _____	Panturrilha : _____

#### Circunferências (cm) / Perímetros:

	Direito :	Esquerdo :
Tórax : _____	Antebraço : _____	_____
Cintura : _____	Braço : _____	_____
Abdome : _____	Coxa : _____	_____
Quadril : _____	Panturrilha : _____	_____

#### Neuromotores:

Flexibilidade : _____	cm
Abdominais : _____	Repetições
Flexão de Braço : _____	Repetições

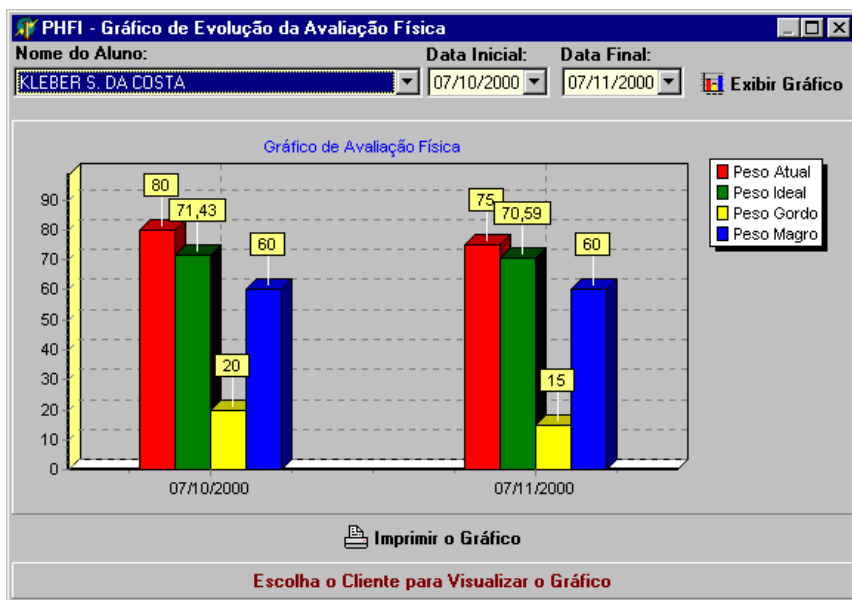


## Capítulo 7 – Gráficos da Avaliação Física e Evolução do treino

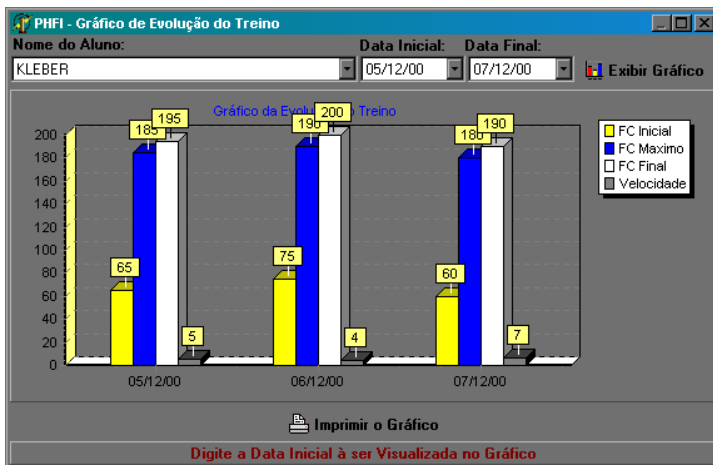
No menu <Gráfico> temos duas opções que são: Avaliação Física e Evolução do treino.

O objetivo desses gráficos é de mostrar a comparação dos valores obtidos em datas diferentes de Avaliação Física e do Treinamento cardiorrespiratório.

1) Avaliação Física – Entrando nessa opção a primeira coisa a fazer é selecionar o aluno, em seguida selecione as datas que quer imprimir, por exemplo, se tiverem 2 avaliações coloque as datas em que cada uma foi realizada. Se tiver mais que duas, informe a data da primeira e da última.



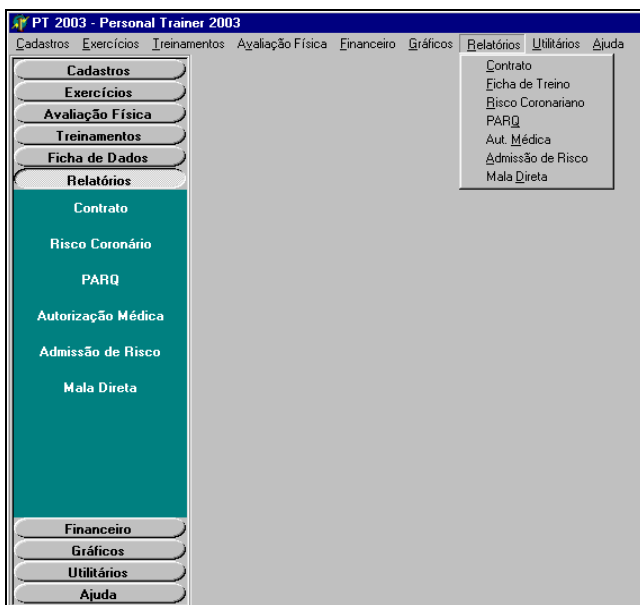
2) Evolução do treino - Para essa opção o procedimento é o mesmo que você fez para visualizar o gráfico da avaliação física, selecione as datas que deseja visualizar, se tiver mais que duas selecione a primeira e a última.



## Capítulo 8 - Imprimindo Relatórios

Nessa opção você irá imprimir todos os relatórios que o ajudarão na montagem e no acompanhamento do treinamento do seu aluno.

O programa disponibiliza os seguintes itens de impressão:



**1) Contrato:** Apresentamos um contrato padrão, antes de imprimi-lo leia-o atentamente e faça as alterações que achar necessário. Você poderá alterar ou até mesmo substituir por outro contrato se achar necessário.

**2) Ficha de treino:** Essa ficha irá ajuda-lo no acompanhamento do treinamento cardiorrespiratório. Você irá informar os valores obtidos durante a atividade.

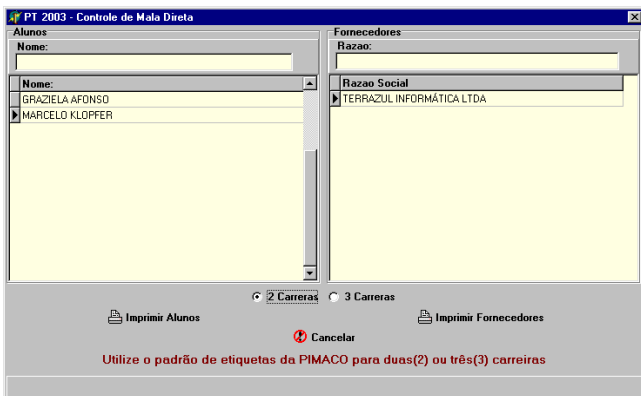
**3) Risco Coronariano:** Constará o questionário para você preencher de acordo com as respostas do seu cliente. Depois de preenchido, você informará as respostas no menu Cadastro na opção <Risco Coronariano>.

**4) Parq:** Também é um questionário que deve ser respondido pelo seu cliente. Não há necessidade de informar as respostas no programa, apenas verifique de acordo com que ele respondeu se existe alguma possibilidade dele apresentar algum problema durante a prática de algum tipo de atividade física. Se verificar que há possibilidade de acontecer algum problema encaminhe-o o mais breve possível a um médico especialista para a realização de uma avaliação clínica.

**5) Autorização médica:** Esse relatório deve ser impresso quando você identificar algum problema de saúde no seu aluno, com ele você o encaminha ao médico que por sua vez deverá assinar a autorização dizendo se o aluno está ou não apto a praticar atividades físicas. É uma ferramenta importante que ajuda a evitar problemas futuros.

**6) Formulário de renúncia:** Nesse formulário, seu aluno afirma que não entrará com nenhuma ação legal caso ocorra algum problema durante o período de treinamento.

**7) Mala direta:** Nessa opção você poderá imprimir as etiquetas para endereçamento de mala direta. Você pode imprimir tanto o cadastro dos alunos quanto dos fornecedores.



## Capítulo 9 – Cuidando da parte financeira

Esse menu está dividido em cinco itens que são:

**Bancos, Conta Corrente, Lançamentos, Contas a pagar e contas a Receber.**

### Bancos

Nesse item você irá cadastrar o banco que você tem conta, observe que dentro da tela de cadastro você tem acesso ao cadastro de conta corrente. Esse cadastro permitirá você fazer um acompanhamento paralelo da sua conta referente a esse banco.

Para inserir as informações referentes ao banco, clique no botão <novo> faça o cadastro e em seguida clique em salvar> para registrar as informações. Depois que salvar, clique no botão <conta corrente> para cadastrar a conta referente ao banco que cadastrou.

### Conta corrente

Cadastre o número da sua conta corrente e indique a qual banco ela corresponde. Esse cadastro ajudará você fazer um controle paralelo da sua conta corrente do banco. O processo de cadastro é o mesmo que já foi utilizado, primeiro clicar no botão <novo> e depois de informar os dados da conta clique no botão <salvar>.

A imagem mostra a janela de software 'PT 2003 - Contas Correntes'. No topo, há uma barra de menu com ícones e os seguintes itens: Novo, Alterar, Gravar, Cancelar, Excluir, Sair. Abaixo disso, há uma barra de navegação com botões: Primeiro, Anterior, Próximo, Último, e Imprimir. O formulário principal está dividido em duas abas: 'Consultas' e 'Tela de Cadastros', com a segunda selecionada. O formulário contém os seguintes campos:

- Banco:** Um menu suspenso com 'BANCO BRADESCO' selecionado.
- Número:** Um campo de texto com o valor '0'.
- Agência:** Um campo de texto com o valor '0174'.
- Conta Corrente:** Um campo de texto com o valor '08888-0'.
- Saldo Inicial:** Um campo de texto com o valor '420,00'.

Na base do formulário, há uma mensagem em vermelho: 'Entre com o Número da Conta Corrente'.

### Lançamentos

Essa opção permite que você faça lançamentos de crédito ou débito, referentes a pagamentos de mensalidade de alunos ou pagamento dos seus fornecedores. Quando for feito algum lançamento o programa dará baixa automaticamente da sua conta corrente.

PT 2003 - Movimentação de Contas Correntes

Novo Alterar Gravar Cancelar Excluir Sair

Primeiro Anterior Próximo Último Relatório

Consulta Tela de Cadastros

C/C: 08888-0 Banco: BANCO BRADESCO Número: 0 Agência: 0174

Data: 10/09/2003 Tipo de Lançamento:  Débito  Crédito Valor: 530,00 Saldo Atual: 950,00

Histórico:  
PAGAMENTO GRAZIELA AFONSO

Entre com o Histórico do Crédito

## Contas a pagar

Nessa opção você irá cadastrar suas contas a pagar, é necessário que você já tenha cadastrado um fornecedor. Cadastre todos os dados solicitados e se for uma compra parcelada, não se esqueça de informar o número de parcelas.

PT 2003 - Contas a Pagar

Novo Alterar Gravar Cancelar Excluir Sair

Primeiro Anterior Próximo Último Relatório

Consultas Tela de Cadastros

Nº da Parc.: Fornecedor:  
3 TERRAZUL INFORMÁTICA LTDA

Emissão: 10/09/2003 Vencimento: 15/11/2003 Pagamento: Valor Nominal: 250,00

Desconto: 0,00 Atraso: 0,00 Vr. por Atraso: 0,00 Vr. Multa: 0

Valor Juros: 0,00 Valor Total: 250,00 Qt. Parc.:

Na tela de consulta de contas a pagar você poderá imprimir um relatório das contas pagas ou das contar que serão pagas.

Fornecedor:	Nº da Parc.:	Valor Parc.:
TERRAZUL INFORMÁTICA LTDA	1	250,00
TERRAZUL INFORMÁTICA LTDA	2	250,00
TERRAZUL INFORMÁTICA LTDA	3	250,00

## Contas a receber

Você irá fazer o cadastro de suas contas a receber, que provavelmente são as mensalidades dos seus alunos, utilize a opção **Gerar Parcelas** selecione o aluno, informe o valor, a data da emissão e a data do primeiro pagamento em seguida informe a quantidade de parcelas e a quantidade de dias entre as parcelas, feito isso clique no botão Ok, automaticamente o programa já gerou as parcelas desse aluno. Agora clique no X localizado no canto superior direito da tela para sair dessa tela.

Emissão:	Vencimento:	Pagamento:	Valor Nominal:	Desconto:
10/09/2003	15/09/2003	15/09/2003	560,00	0,00

Atraso:	VL. por Atraso:	VL. da Multa:	Valor Juros:	Valor Total:
0 Dias	2,00	0,00	0,00	560,00

Quando seu aluno efetuar o pagamento de uma das parcelas você irá entrar no cadastro da referida parcela e preencher o campo **Data de pagamento**.

É possível você imprimir relatórios de todas as suas contas a receber. Utilize também a opção **Imprimir boletos** localizado dentro da tela de cadastro de contas a receber, esses boletos são os recibos que você irá entregar ao seu cliente quando ele efetuar um pagamento de mensalidade.

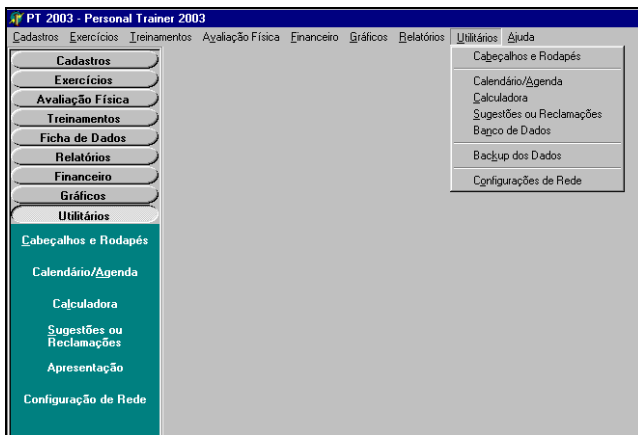




## Capítulo 10- Utilitários

Nesse menu temos as seguintes opções:

Cabeçalho/rodapés, Calculadora, Calendário Agenda e Reclamações/Sugestões.



### Cabeçalho/rodapés

Configure os textos de cabeçalho e rodapé que você quer que saiam impresso em todos os relatórios do programa. Você tem duas linhas para configurar o cabeçalho e outras duas para o texto de rodapé.

A configuração do texto para a capa do relatório é um canal de comunicação entre você professor e seu cliente. Nele você poderá compor textos explicativos, avisos, observações e etc... Para isto basta clicar com o mouse em cima do texto e alterar-lo, não se esqueça de pedir para Gravar ao final de suas alterações.

A Capa do Relatório é encontrada e pode ser impressa no Cadastro do Cliente, selecione o nome do cliente escolhido e clique em Imprimir Capa.

PT 2003 - Definir Cabeçalhos e Rodapés dos Relatórios

Gravar Cancelar Sair

### Configuração dos Textos para os Relatórios

Cabeçalho 1:  
TERRAZUL INFORMÁTICA LTDA

Cabeçalho 2:  
PROF. GRAZIELA AFONSO

Rodapé 1:  
Venda: 3272-9305

Rodapé 2:  
Suporte: 3272-8712

### Texto para capa de relatório :

CARO USUÁRIO DO PERSONAL TRAINER 2003 :

Este espaço foi criado para servir como canal de comunicação entre você e seu cliente. Nele você pode compor textos explicativos, acessando a janela de "Cabeçalhos e Rodapés".

Digite o Primeiro Rodapé ou Deixe em Branco para nenhum

## Calculadora

Através dessa opção você terá acesso a uma calculadora que efetua as operações básicas da matemática e conta ainda com uma memória. Quando não quiser mais utilizar a calculadora você poderá fecha-la através do seu menu de controle ou pressionando ESC.

## Calendário Agenda

Através dessa opção você acessa uma agenda eletrônica que também pode funcionar como calendário. Você pode selecionar uma data na agenda e usar o quadro à direita para digitar os seus compromissos. Você também pode usar os botões de ação “mês anterior”, “mês posterior”, “Ano Anterior”, “Ano posterior” e “Data de hoje” para navegar pelo calendário. Quando não quiser usar mais o Calendário Agenda você poderá fecha-lo através do seu menu de controle ou pressione ESC.

## Reclamações/Sugestões

É um canal direto com a Terrazul, componha suas mensagens de sugestões ou reclamações e nos envie via e-mail. Para enviar basta clicar no e-mail da terrazul que está acima da mensagem, o programa manda a mensagem para sua caixa de saída, quando você estiver conectado basta envia-la.

## Capítulo 11 – Cópia de segurança

O principal objetivo desse tópico, além de tentar convence-lo da importância das cópias de segurança é indicar como ela podem ser feitas.

Se você tem o Windows 98/ME/2000/XP

- 1) O windows traz consigo o Windows Explorer que é um utilitário para manutenção das suas unidades de disco e arquivos. Para abrir o Explorer, clique no botão Iniciar, escolha Programas e depois Windows Explorer. A janela é dividida verticalmente ao meio e apresentam do lado esquerdo pastas amarelas que representam diretórios. Tenha em mãos os disquetes que você vai utilizar para fazer a sua cópia de segurança.
- 2) Coloque um disquete na unidade de disco flexível correspondente e dê um duplo clique na linha correspondente a esta unidade (Disco flexível A ou B). Na porção direita da janela, intitulada “Conteúdo de ‘A: \’” ou “Conteúdo de ‘B: \’” aparecerão os arquivos que esse disquete contém atualmente. Certifique-se que esses arquivos não sejam importantes e apague-os, ou melhor, ainda, utilize um disquete virgem.
- 3) Dê dois cliques no diretório que deseja copiar (lembre-se: os diretórios são representados por pastas amarelas e estão na porção esquerda da janela). No caso do Personal Trainer 2003 o diretório chama-se **PFITNES2003**, observe que todos os arquivos do **PFITNESS2003** apareceram na porção direita da tela. Selecione o arquivo **Cadastro.mdb** e o copie para outra unidade “segura”.
- 4) Agora, se for necessário reinstalar o programa, você não terá perdido as informações, basta transferir o arquivo do disquete ou da outra unidade para dentro do diretório do programa (c:\Pfitness2003).

## Referência Bibliográfica

American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 5<sup>th</sup> edition, Williams & Wilkins, Philadelphia, 1995

Corbin. C. B. & Lindsey, R. Concepts of physical fitness, with laboratories. 8<sup>th</sup> edition. Brow & Benchmark, Iowa, 1994

Edwards, S. The Heart Rate Monitor Book, Polar ELECTO OY, 1994

Fleck, J. F. & Kraemer, W. J. Designing resistance training programs. Human Kinetics Books, Illinois, 1987

Guedes, D. P. & Guedes, J.E.R.P. Exercício Físico na promoção da Saúde – MIDIOGRAF, Londrina, 1995.

Karvonen, J et alli. Heart rate and exercise intensity during sports activities. Sports Med, 5: 303-312, 1988

King. C. N. & Senn, M. D. Exercise testing and prescription. Pratical recommendations for the sedentary. Sports Med, 21 (5): 326-336, 1996.

McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L. Fisiologia do exercício, nutrição e desempenho humano. 3<sup>a</sup> edição. Guanabara Koogan, Rio de janeiro, 1992.

Pollock, K.L. & Wilmore, J.H. Exercícios na saúde e na doença. 2<sup>a</sup> edição. MEDSI, Rio de Janeiro, 1993.

Wasserman, K. et alli. Principles of exercise testing and interpretation . 2<sup>nd</sup> edition. Lea & Febiger, Pennsylvania, 1987

Marins, J. C. & Giannichi, R. S. Avaliação e Prescrição de Atividade Física – Guia Prático. 2<sup>a</sup> Edição. . Editora Shape. Rio de Janeiro 1998.

Nogueira, E. M. Dias, E. <sup>a</sup> - Ginástica Localizada 1000 exercícios. 2<sup>a</sup> edição. Editora Sprint – Rio de Janeiro 1999.

O'Brien, T. S., M.S.J.D. – Manual do Personal Trainer, 1<sup>a</sup> edição brasileira – Editora Manole – São Paulo 1999.