

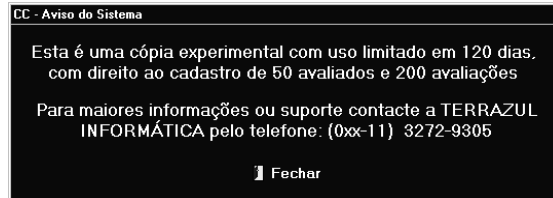
Manual de utilização Passo a Passo do software: Composição Corporal – Sistema Profissional.

1) Abrindo o programa.....	02
2) Acessando os itens do programa	02
3) Configurando os textos dos relatórios	03
4) Cadastro dos Avaliados.....	04
5) Métodos de Avaliação	06
6) Comparando Avaliações	11
7) Fazendo cópias de segurança.....	12

ABRINDO O PROGRAMA

- 1) Para acessar o programa clique em **Iniciar, Programas** e em seguida localize o programa **Corporal**.

Aparecerá imediatamente a seguinte mensagem:

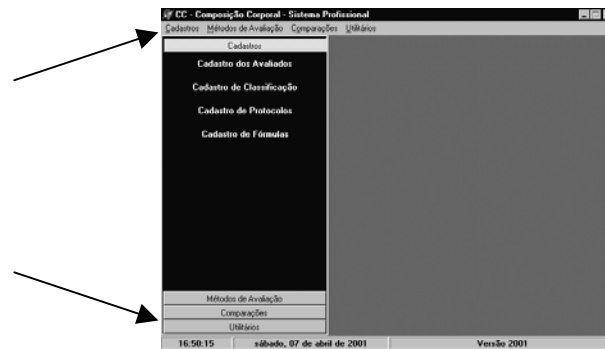


Essa mensagem serve apenas como um “lembrete” que a versão que você está utilizando é experimental e que tem seu limite de uso que são 120 dias ou direito a cadastrar 50 avaliados ou ainda realizar 200 avaliações.

Quando vencer esse prazo entre em contato com a Terrazul para adquirir a versão definitiva.

ACESSANDO OS ITENS DO PROGRAMA

- Quando acessar o programa observe que você poderá acessar qualquer opção de duas maneiras. A primeira é pelos **Menus**, localizados na parte superior da tela e a segunda são pelas **Barras de Rolagens** localizadas no canto inferior esquerdo da tela do seu computador.



- Quando estiver utilizando uma tela e quiser acessar outra, feche a tela que estiver aberta e acesse a outra.

- Em algumas telas você observará que há atalhos para outras, nesse caso não há necessidade de fechar a tela atual.

CONFIGURANDO OS TEXTOS DOS RELATÓRIOS

- Antes de começar a fazer as avaliações é necessário que você configure **cabeçalho/rodapés** e os **Conteúdos dos relatórios**.

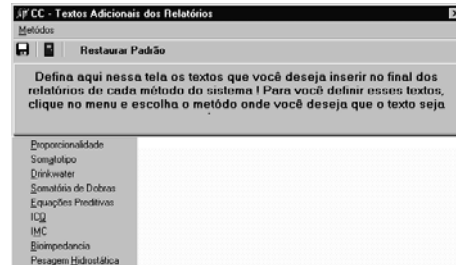
1) Cabeçalho/rodapés

No menu **Utilitários** acesse a opção **Textos dos Relatórios**, surgirá a tela:

Nessa tela digite o que quer que seja impresso no cabeçalho e rodapé dos seus relatórios. Quando finalizar clique no botão <salvar>.

2) Conteúdo dos Relatórios

No mesmo Menu **Utilitários** acesse a opção **Conteúdo dos relatórios**, surgirá a seguinte tela:



- Nessa tela você irá cadastrar o que quer que seja impresso nos relatórios referente a cada método que utilizar.

- Primeiro clique no item **Métodos**, em seguida clique sobre o método desejado, Agora basta digitar o texto referente ao método. Quando terminar clique no botão <salvar> para gravar as informações.

CADASTRO DOS AVALIADOS

- No menu <Cadastros> entre na opção <Cadastro dos Avaliados>, abrirá a tela **Controle do Cadastro do Avaliado**.



Nome	Data Nasc.	Idade	Sexo	Telefone
LUCIVALDO DO VALE BRIGIDO	09/08/1972	28	M	(35) 9961-3306
JOSE DO VALE BRIGIDO	19/03/1962	49	M	(35) 9961-3306
JONNA AGNELA DOS SANTOS BRIGIDO	29/06/1974	26	F	(35) 9961-3306
HARRISON DO VALE BRIGIDO	28/12/1991	9	M	(35) 9961-3306
ANA KAROLINE BRIGIDO	04/09/1995	5	F	(35) 9961-3306

- Observe que há duas opções nessa tela: **Consulta** e **Cadastros**.

- A opção **Consultas** deve ser utilizada quando você já estiver feito algum cadastro. Para visualizar as informações, basta clicar sobre o nome do avaliado que deseja e em seguida clicar na opção **Cadastros**.

- Para incluir um **NOVO AVALIADO** clique no botão <nov> que automaticamente abrirá a tela para você começar a preencher o cadastro.

OBS.: O CAMPO NOME DO AVALIADO, LOCALIZADO. ABAIXO DOS BOTÕES CONSULTA E CADASTRO, TEM COM FUNÇÃO FILTRAR OS NOMES. QUANDO VOCÊ TIVER MUITOS CADASTROS BASTA COLOCAR A PRIMEIRA LETRA DO NOME QUE DESEJA E AUTOMATICAMENTE O PROGRAMA FILTRARÁ APENAS OS NOMES COMEÇADOS COM A LETRA DIGITADA. CASO DIGITE O NOME COMPLETO O PROGRAMA MOSTRará APENAS OS AVALIADOS COM ESSE NOME.



Nome: _____ Data de Nasc.: _____ Idade: _____ Classificação: _____

Endereço: _____ Bairro: _____

Cidade: _____ U.F.: _____ Cap: _____ Telefone: _____

Observações: _____

Sexo: M F

Etnia: Branco Negro Hispânico Japonês

Entre com o Nome do Avaliado

-Após preencher todo cadastro clique no botão <salvar> para gravar as informações e em seguida feche a tela, clicando na <portinha> localizada na parte superior da tela.

MÉTODOS DE AVALIAÇÃO

- Depois de ter cadastrado o seu avaliado você irá informar os valores obtidos na avaliação. Para isso será necessário você escolher que método utilizará.

Obs. Com certeza você já terá feito as medidas sabendo que método utilizará, pois cada um tem suas medidas específicas. Então acesse apenas um método para fazer os cálculos.

- O programa apresenta os seguintes métodos de avaliação da composição corporal:

- ANTROPOMETRIA
- BIO-IMPEDÂNCIA
- PESAGEM HIDROSTÁTICA

- Para escolher um dos métodos selecione no **Menu** a opção **Métodos de Avaliação**.

1) Método - Antropometria

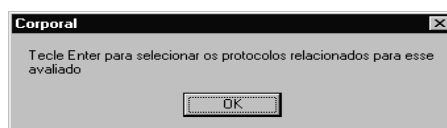
Nessa opção de método temos os seguintes métodos:

- A) PROPORCIONALIDADE
- B) TÁTICA DE DRINKWATER
- C) SOMATOTIPO
- D) SOMATÓRIA DE DOBRAS
- E) EQUAÇÕES PREDITIVAS
- F) IMC
- G) ICQ

- Para incluir uma nova avaliação clique no botão <nov>, em seguida selecione o **Nome do avaliado** e a **Data da avaliação**. Agora basta clicar no método que pretende utilizar que abrirá a tela referente a ele.

Quando terminar de informar todas as medidas clique no botão <calcular> e em seguida no botão <imprimir>, representado por uma (**impressora**). Abrirá uma tela onde você visualizará a impressão, após a visualização clique no botão <imprimir> representado novamente por uma (**impressora**), ao término da impressão clique no botão (**Close**) para fechar a tela de impressão.

Obs: Quando você escolher o método <Equações Preditivas> aparecerá a seguinte mensagem:



Clique no OK, e aparecerá a tela <Equações Preditivas>.

CC - Cálculo para Equações Preditivas

Gravar Imprimir

Nome do Avaliado: KLEBER SOUZA DA COSTA

Protocolo: GUEDES (1985) Peso: 108 (kg) Estatura[cm]: 171

TRICEPS SUPRA ILIACA ABDOMINAL

Perímetros	Diâmetros	Dobras Cutâneas			Média
		01	02	03	
Tríceps:	12,5	12	14		12,5
Subescapular:	12	0	0		12
Tórax:	15	0	0		15
Bíceps:	15	14,8	15		0
Axilar Média:	15	0	0		15
Supra Iliaca:	14,7	0	0		14,7
Supra Espinal:	0	0	0		0
Abdominal:	16,8	0	0		16,8
Coxa:	15,6	16	15		15,6
Panturrilha Média:	14,7	13,2	15,9		14,7

DC: 1,06 % Gord. Atual: 16,9811 Gord. Abs.: 12,91 (kg) M. Magra: 63,09 (kg) % Gord. Ideal: 14

Peso Ideal Teórico: 73,36 (kg) Você está 2,64 kg Acima do Peso Ideal Teórico

Calcular

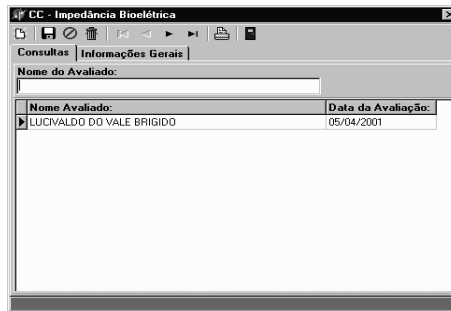
Escolha o Protocolo

- Observe que o nome do avaliado estará marcado de azul, teclando **<Enter>** para escolher o protocolo que irá utilizar (assim como dizia a mensagem anterior). Selecione o protocolo que deseja e teclando novamente **<Enter>** para selecioná-lo. A partir daí vá preenchendo os campos e sempre dando **<Enter>** para mudar de campo. Caso você necessite voltar em um campo que já preencheu, clique com **mouse** para poder alterar o valor informado.

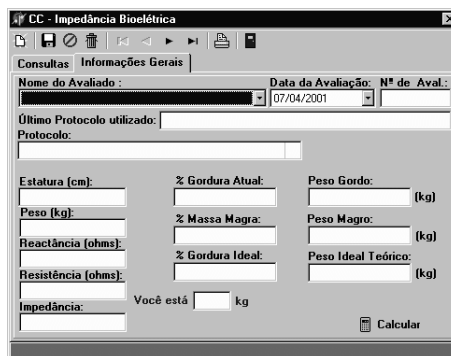
Quando terminar de informar todos os valores clique no botão **<calcular>** e em seguida no botão **<imprimir>**, representado por uma **(impressora)**. Abrirá uma tela onde você visualizará a impressão, após a visualização clique no botão **<imprimir>** representado novamente por uma **(impressora)**, ao término da impressão clique no botão **(Close)** para fechar a tela de impressão.

2) Método – Bio - Impedância

- Selecionando o método **Bioimpedância** aparecerá a seguinte tela:



- Para incluir uma nova avaliação clique no botão <nov> que abrirá tela para informações dos valores obtidos.



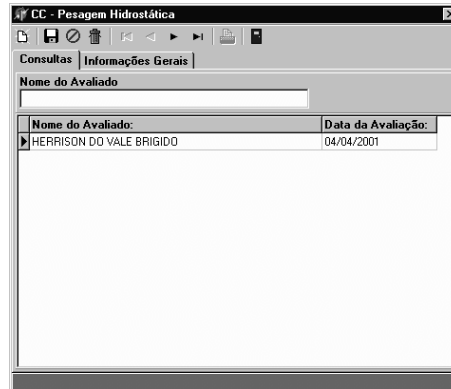
- Primeiro selecione o **nome do avaliado e a data da avaliação**, em seguida selecione o protocolo que deseja utilizar, após a escolha do protocolo tecle <Enter>. Em seguida informe os valores obtidos na avaliação.

Após informar todos os valores clique no botão <calcular> e em seguida no botão <imprimir>, representado por uma (**impressora**). Abrirá uma tela onde você visualizará a impressão, após a visualização clique no botão <imprimir> representado novamente por uma (**impressora**), ao término da impressão clique no botão (**Close**) para fechar a tela de impressão.

Quando fechar a tela de impressão clique no botão <salvar> para gravar as informações da avaliação.

3) Método - Pesagem hidrostática

- Acessando esse método aparecerá a seguinte tela:



- Para inserir uma nova avaliação clique no botão <nov>, ao abrir a tela de cadastro selecione primeiro o **nome do avaliado e a data da avaliação**, em seguida você irá informar as medidas e valores coletados na avaliação.

Quando terminar de informar todos os valores clique no botão <calcular> e em seguida no botão <imprimir>, representado por uma **(impressora)**. Abrirá uma tela onde você visualizará a impressão, após a visualização clique no botão <imprimir> representado novamente por uma **(impressora)**, ao término da impressão clique no botão **(Close)** para fechar a tela de impressão. Quando fechar a tela de impressão clique no botão <salvar> para gravar as informações da avaliação.

COMPARANDO AVALIAÇÕES

- Acessando o Menu <Comparações> clique na opção **Longitudinais**. Abrirá a seguinte tela:

CC - Escolha das Datas de Avaliação para Comparações

Nome do Avaliado:

Equações Preditivas Bioimpedância Pesagem Hidrostática
Somatotipo Proporcionalidade Drinkwater
ICQ IMC Somatória de dobras

Data de Avaliação:

Adicionar

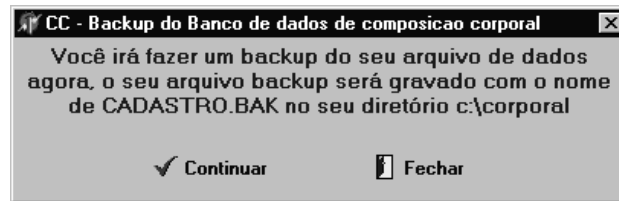
Limpar Limpar Limpar Limpar Limpar Limpar

Confirmar

- Em primeiro lugar selecione o **nome do avaliado** e em seguida escolha o **método** que você utilizou para ele. Em seguida selecione as **Datas de Avaliação** que você quer comparar (selecione uma data por vez), após marcar a data da avaliação clique no botão **Adicionar**, e dessa maneira selecione no máximo seis avaliações. Quando terminar a seleção clique no botão <Imprimir>, abrirá uma tela onde você visualizará a impressão, após a visualização clique no botão <imprimir> representado por uma (**impressora**), ao término da impressão clique no botão (**Close**) para fechar a tela de impressão.

FAZENDO CÓPIAS DE SEGURANÇA

Acessando o Menu **Utilitários** selecione a opção **Cópia de Segurança**. Abrirá a seguinte tela:



Nessa tela basta clicar na opção **Continuar** que automaticamente o programa fará um backup automaticamente no diretório do programa.