

## Versões da linha Avalon - sistemas em educação física: recursos e preços

### ★ Avalon - sistema de avaliação física. Versão Básica. R\$169,00

#### 1. Cadastramento de alunos

- a. Dados básicos (nascimento, sexo e etc.)
- b. Etnia e classificação quanto à obesidade (dados para seleção automática de protocolos)

#### 2. Avaliação física completa em 5 módulos:

- a. Anamnese e avaliação do risco coronariano
  - i. Estratificação do risco segundo American Heart Association (AHA)
  - ii. Caso não haja dados suficientes, estratificação do risco pelo ACSM
  - iii. Questionário PAR-Q
- b. Avaliação postural subjetiva
  - i. contém relação de desvios posturais, separados por planos frontal e lateral
- c. Avaliação antropométrica
  - i. Protocolo de composição corporal sugerido automaticamente pelo programa, conforme sexo, idade, etnia e adiposidade
  - ii. Avaliador pode selecionar um protocolo diferente do sugerido, selecionando-o manualmente
  - iii. Protocolos disponíveis: Slaughter (crianças); Guedes 3DC (adultos jovens); Jackson & Pollock 3 e 7 DC (adultos); Weltman (obesos); Tran & Weltman (idosos)
- d. Avaliação cardiorrespiratória
  - i. Possui protocolos de testes submáximos em cicloergômetro (Astrand-Ryhming), esteira rolante (Bruce modificado, com opções para corrida e caminhada) e teste de campo para corrida/caminhada (teste de 1 milha de Rockport)
  - ii. VO2 calculado em testes em cicloergômetro segundo Shepard, incluindo correção pela idade
  - iii. Caso o avaliador queira utilizar outro protocolo não constante do programa, ele poderá realizar os cálculos fora do sistema e informar diretamente o resultado obtido
- e. Avaliação neuromuscular (capacidades físicas)
  - i. Testes de força (1 RM e predição de 1 RM para supino, leg-press e outros exercícios da musculação) e resistência muscular (flexão de braços e abdominais 60s) e testes de flexibilidade (sentar e alcançar com banco e teste de distensão da pele, que dispensa uso do banco)
  - ii. Possibilita ao avaliador selecionar dois testes adicionais de força e um teste adicional de resistência muscular
  - iii. Para idosos, possui bateria de testes específicos, adaptada de Rickly & Jones, incluindo "flexão de cotovelo", "sentar e levantar" e "teste de alcance funcional"
  - iv. Para crianças, possui bateria de testes específicos, adaptada do Ladesp, incluindo teste de abdominais de 30s, impulsão horizontal e arremesso de bola medicinal

#### 3. Relatórios

- a. Possibilidade de importação de logotipo ou imagem semelhante
- b. Possui sete páginas: introdução, anamnese e risco, avaliação postural, avaliação antropométrica, avaliação cardiorrespiratória, avaliação neuromuscular e formulário para recomendações
- c. O avaliador pode selecionar apenas as páginas que deseja imprimir, ou pode imprimir todas elas
- d. O avaliador pode visualizar o relatório antes de imprimi-lo, ou pode imprimir diretamente
- e. O avaliador pode criar um arquivo em .pdf para mandá-lo por e-mail
- f. Na página de antropometria, é incluída uma figura anatômica para referência das medidas (o avaliador também pode optar por não imprimir a figura)
- g. O avaliador pode imprimir uma versão compactada do relatório, na qual todas as informações da avaliação ficam condensadas em duas páginas (não há figura na antropometria)

#### 4. Garantias e benefícios

- a. 3 meses contra defeitos no programa, caso ele não funcione como descrito no manual
- b. 3 meses de suporte remoto (via telefone, e-mail ou msn) em horário comercial para sanar dúvidas de utilização do sistema e de questões relacionadas à avaliação física

### ★ Avalon - sistema de avaliação física. Versão Standard. R\$249,00

Possui todas as características da versão BÁSICA, adicionadas as relacionadas abaixo

#### 1. Cálculo de percentil e exibição de gráficos de percentil para comparação dos escores de seus alunos com médias de grupos populacionais de mesma idade e sexo.

#### 2. Estão disponíveis os percentis para:

- a. percentual de gordura;
- b. peso, estatura e diâmetros ósseos de crianças e adolescentes (curvas de crescimento e avaliação do crescimento somático);
- c. VO2 máximo calculado na avaliação cardiorrespiratória;
- d. força máxima (supino e leg-press), resistência muscular (flexão de braços e abdominais) e flexibilidade (sentar e alcançar) - avaliação neuromuscular

#### 3. Garantias e benefícios

- a. 3 meses contra defeitos no programa, caso ele não funcione como descrito no manual
- b. 3 meses de suporte remoto (via telefone, e-mail ou msn) em horário comercial para sanar dúvidas de utilização do sistema e de questões relacionadas à avaliação física

### ★ Avalon - sistema de avaliação física. Versão Personal. R\$499,00

Possui todas as características da versão STANDARD, adicionadas as relacionadas abaixo

#### 1. Configuração do sistema por meio de parâmetros

- a. Telas
  - i. Alterar a figura do fundo de tela
  - ii. Definir cores das bordas das telas
- b. Bloqueio de etapas
  - i. Permite definir se, ao confirmar uma etapa da avaliação, as etapas anteriores serão ou não bloqueadas para modificações
- c. Avaliação antropométrica
  - i. Permite definir intervalo de valores aceitáveis (mínimo e máximo) para cada medida
  - ii. Permite definir campos obrigatórios, sem os quais não se pode concluir a avaliação
  - iii. Permite definir se haverá sugestão automática de protocolos, ou se haverá um único protocolo padrão
  - iv. Permite optar por ter ou não o ajuste automático de massa magra (o qual impede que o aluno tenha como meta a perda de massa magra)
- d. Avaliação cardiorrespiratória
  - i. Permite definir intervalo de valores aceitáveis (mínimo e máximo) para cada medida
  - ii. Permite definir a unidade da velocidade da esteira rolante (km/h ou mph)
  - iii. Permite definir fórmula de determinação do VO2 em testes de cicloergômetro (Araújo ou Shepard)
  - iv. Permite definir como será feito o fator de correção pela idade (Astrand ou Shepard)
- e. Avaliação neuromuscular (capacidades físicas)
  - i. Permite definir intervalo de valores aceitáveis (mínimo e máximo) para cada medida
- f. Avaliação de risco e anamnese
  - i. Permite definir quais perguntas do PAR-Q terão a resposta positiva permanente (ex.: quando um aluno informa que já teve problemas cardíacos, em todas as futuras reavaliações, esse campo já estará respondido como "sim")
  - ii. Permite estabelecer prazo de validade para os atestados médicos
  - iii. Permite criar duas novas perguntas na anamnese
- g. Gráficos
  - i. Permite ajustar tipos de gráficos, assim como suas cores
- f. Relatórios
  - i. Permite configurar tipos e cores das fontes utilizadas, assim como o texto da introdução

#### 2. Garantias e benefícios

- a. 3 meses contra defeitos no programa, caso ele não funcione como descrito no manual
- b. 3 meses de suporte remoto (via telefone, e-mail ou msn) em horário comercial para sanar dúvidas de utilização do sistema e de questões relacionadas à avaliação física

## ★ **Avalon - sistema de avaliação física. Versão Academias. R\$890,00**

Possui todas as características da versão **PERSONAL**, adicionadas as relacionadas abaixo

### 1. Controle de usuários

- a. Usuários do sistema (gerentes, avaliadores, professores e etc.) são cadastrados e recebem a senha inicial padrão (a senha inicial padrão pode ser alterada por meio da tela de parâmetros)
- b. O próprio usuário altera sua senha conforme sua preferência
- c. Disponíveis perfis-padrão de usuários para
  - i. Gerentes - realiza todas as funções
  - ii. Avaliadores - realizam apenas funções relacionadas à avaliação física
- d. Nos relatórios, o avaliador responsável é impresso no rodapé das páginas
- e. Nas telas de avaliação física, o avaliador responsável é indicado
- f. É possível criar outros usuários com perfis diferentes dos perfis-padrão do sistema

### 2. Log de operações efetuadas

- a. Todas as operações efetuadas no sistema são registradas e podem ser consultadas
- b. O registro é feito em nível de usuário, tela e botão. Ex.: "às 10:30:23 do dia 05/04/07 o usuário Andréia entrou na tela de Antropometria do cliente Expedito Silva e saiu pelo botão Confirmar"
- c. Consultas ao log podem ser feitas em telas próprias para essa finalidade
- d. É possível refinar a busca a determinados registros do log, usando filtros de usuário, cliente ou data
- e. É possível efetuar operações de limpeza para reduzir o espaço consumido em disco

### 3. Garantias e benefícios

- a. 4 meses contra defeitos no programa, caso ele não funcione como descrito no manual
- b. 4 meses de suporte remoto (via telefone, e-mail ou msn) em horário comercial para sanar dúvidas de utilização do sistema e de questões relacionadas à avaliação física

## ★ **Avalon Treinos - sistema de treinamento. R\$390,00**

### 1. Cadastramento de alunos

- a. Dados básicos (nascimento, sexo e etc.)
- b. Dados para definição de treinos (frequência semanal, categoria - iniciante, intermediário e etc.)

### 2. Controle de usuários

- a. Usuários do sistema (gerentes, avaliadores, professores e etc.) são cadastrados e recebem a senha inicial padrão (a senha inicial padrão pode ser alterada por meio da tela de parâmetros)
- b. O próprio usuário altera sua senha conforme sua preferência
- c. Disponíveis perfis-padrão de usuários para
  - i. Gerentes - realiza todas as funções
  - ii. Professores - programam treinos
  - iii. Atendentes - imprimem fichas de treino
- d. É possível criar outros usuários com perfis diferentes dos perfis-padrão do sistema

### 3. Anamnese e antropometria resumidas

- a. Anamnese inclui perguntas relevantes para prescrição do treinamento
- b. Antropometria inclui medidas de peso, estatura e circunferências

### 4. Cadastro de exercícios

- a. Professor pode cadastrar todos os exercícios da academia, organizados por grupos musculares
- b. É possível adicionar ou remover tanto os exercícios quanto os grupos musculares

### 5. Definição de treinos-padrão

- a. Professor define quais as categorias de alunos (ex.: iniciantes, intermediários, avançados e etc.)
- b. Para cada categoria definida, é possível cadastrar um treino padrão, diferenciando, dentro de cada categoria, homens de mulheres
- c. Sempre que um novo treino for aberto, o sistema automaticamente importará o treino-padrão da mesma categoria que o cliente foi classificado
- d. O professor pode fazer, para cada aluno, os ajustes que achar necessários no treino-padrão

## 6. Programação de treinos

- a. Professor define a divisão geral do treino (ex.: A, A-B, A-B-C e etc.);
- b. Para cada uma das unidades de treino criadas, define-se quais os exercícios que serão executados
  - i. A lista de exercícios será a mesma definida no cadastro de exercícios
  - ii. Para exercícios localizados, define-se número de séries, carga, repetições e descanso
  - iii. Para exercícios aeróbios define carga ou FC de trabalho, a qual pode ser calculada automaticamente pelo sistema, bastando o professor informar dados como: FC de repouso e forma de cálculo
  - iv. Pode-se definir a ordem de execução dos exercícios
  - v. Pode-se definir séries em pirâmide de qualquer modelo (crescente, decrescente, variável, etc.)

## 7. Controle de cargas a cada treino

- a. Permite que o aluno informe a carga e/ou repetições para cada exercício
- b. O professor pode consultar as informações inseridas pelos alunos e ajustar as cargas individualmente

## 8. Controle de frequência e impressão de fichas diárias de treino

- a. Cada aluno tem um login próprio no sistema e, ao iniciar sua sessão de exercícios, registra sua presença e imprime a ficha contendo toda a rotina que deve ser feita naquele dia

## 9. Filtros para controles diversos

- a. Professor pode filtrar clientes para localizar os que se encontram em situações específicas
  - i. Alunos de um determinado professor
  - ii. Alunos que estão ativos ou inativos
  - iii. Alunos que realizaram um treino diferente do programado (indica alunos que necessitam de ajustes nas cargas)
  - iv. Alunos que estejam a poucos dias ou sessões para o término do treino (indica alunos que necessitam de uma nova série ou uma nova prescrição de exercícios)

## 10. Mensagens impressas nas fichas de treino

- a. Permite que sejam escritas mensagens que serão impressas nas fichas de treinos, sobre os mais diversos assuntos (ex.: Congratulações pelo aniversário, avisos sobre modificações no treino, nova modalidade de aula disponível na academia e qualquer outra notificação necessária)

## 11. Garantias e benefícios

- a. 3 meses contra defeitos no programa, caso ele não funcione como descrito no manual
- b. 3 meses de suporte remoto (via telefone, e-mail ou msn) em horário comercial para sanar dúvidas de utilização do sistema e de questões relacionadas à avaliação física

## ★ Avalon Full - sistema de avaliação física e treinamento. R\$1090,00

Possui todas as características da versão ACADEMIAS adicionadas ao módulo de prescrição e controle de treinos

Dá direito a 4 meses de garantia e suporte remoto em horário comercial.

## ★ Formas de pagamento

Versões Standard e Básica: à vista



Versão Personal: em até 3 vezes



Versão Academias: em até 4 vezes



Versão Treinos: em até 2 vezes



Versão Full: em até 5 vezes



OBS: sempre que o cliente optar por pagamento parcelado, serão enviadas senhas de liberação do sistema com prazo de validade de 1 mês. A senha do mês será fornecida assim que o pagamento da parcela correspondente for efetuado. A senha definitiva será enviada ao término do pagamento das parcelas.