



**MOV  
SYS**

## **SISTEMA DE AVALIAÇÃO FÍSICA ONLINE**

Desenvolvido com o propósito de melhorar o desempenho do cliente e facilitar o dia a dia dos profissionais, dando mais qualidade aos treinos.

## Módulo Avaliação Física

O MovSys Avaliação Física é um sistema online com o qual a academia faz a avaliação física e passa os dados para o programa, recebendo os resultados simultaneamente.

- Os resultados ficam armazenados e podem ser acessados pelo professor responsável pela prescrição, sendo que a academia consegue visualizar se o profissional está conseguindo ou não gerar resultados para o seu cliente;
- O gestor ou coordenador pode monitorar os desempenhos e fazer pesquisas, verificando, através de gráficos e lista de nomes, o percentual do cliente de determinada unidade;
- O gerente da unidade pode criar estratégias para melhorar os índices, realizando uma gestão de excelência; além da possibilidade de mostrar para seus diretores as características da aptidão física relacionada à saúde;
- O login individual permite ao cliente a visualização de avaliações e de todo o seu desempenho durante os anos. E o melhor: é tudo online, sendo que a unidade não precisa gastar com impressão;
- Com as pesquisas, o cliente se sente muito mais motivado, mantendo sua frequência; e continua melhorando sua aptidão física;
- Os gráficos são claros e de fácil leitura.

## Programas de Avaliação Física

### Composição Corporal:

Essa avaliação é feita através de três dobras cutâneas de Pollock. A avaliação permite diferenciar os percentuais de gordura, massa muscular e ossos. Por meio de combinações é possível perceber as mudanças nesses percentuais.

### Avaliação Cardiorrespiratória:

Esse é o teste de uma milha adaptado para a esteira, devendo ser realizado no menor tempo possível, caminhando ou correndo. Pode ser realizado em qualquer idade, da adolescência a terceira idade. A classificação vai de ruim a excelente, segundo a Organização Mundial da Saúde. É essencial para que haja parâmetro nas reavaliações, permitindo verificar possíveis melhoras.

### Avaliação de Flexibilidade:

É realizado através do Banco de Wells. Com ele conseguimos classificar a flexibilidade em diversos níveis entre ruim e excelente, segundo a Organização Mundial da Saúde. Também é essencial para que haja parâmetro nas reavaliações, permitindo verificar possíveis melhoras.

### Circunferências:

São tiradas as medidas de ambos os lados do corpo, para que o equilíbrio muscular seja verificado. Essa avaliação é importante para definir a direção correta do trabalho.

### Teste de Repetição Máxima:

Esse teste é um dos grandes diferenciais desse programa. É bastante simples e não gera qualquer risco, sendo feito com o auxílio de um aparelho da academia, no qual o cliente realiza até dez repetições. Dessa forma, através de um coeficiente, é possível encontrar a carga máxima sugestiva para cada cliente nesse aparelho.

### Prescrição de Treino:

Esse é outro diferencial do programa. Através dele é possível transcrever quatro semanas de treinos em poucos minutos. A carga máxima é salva automaticamente e o treinador consegue trabalhar semanalmente com percentuais para uma periodização, gerando um serviço diferenciado.

### Índice de massa corporal:

É realizado principalmente em crianças, classificando a avaliação entre ruim e excelente, segundo a Organização Mundial da Saúde. Também é muito interessante para obter parâmetros nas reavaliações e perceber a melhoria do cliente.

## Módulo Prescrição de Treino

Esse programa foi criado para melhorar o desempenho do cliente e da academia.

- Primeiramente, a performance foi desenvolvida para alterar treinos. É possível prescrever, em um único momento, quatro semanas de exercícios com mudanças das variáveis “séries” e/ou “repetições e cargas”;
- Segundo pesquisas, o resultado fisiológico é muito melhor, pois, nesse modelo, é possível periodizar o treino e estimular fisiologicamente, através das variáveis de treinamento;
- O cliente terá grande satisfação por estar recebendo atenção e mudança de treino semanalmente e se sentirá muito mais motivado, pois receberá estímulos diferentes;
- Toda prescrição de treino fica armazenada;
- O coordenador ou o gestor podem verificar em segundos se o profissional está prescrevendo a periodização correta em cima do padrão de rendimento do mesociclo. O profissional leva até cinco minutos para prescrever uma periodização de quatro semanas de treino;
- É um programa único no Brasil.

---

**Valores:**

Todos os programas são negociáveis e podem ser alugados ou comprados, de acordo com a quantidade de utilização. Outra opção é a assessoria e consultoria (parcial ou completa).

**Guilherme Marder**  
**Presidente do Grupo Bioteam Academias**  
**CREF 008030-G/RS**

Pós-graduação em Treinamento Físico Individualizado – Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Pós-graduação e Mestrado em Ciência da Atividade Física e Saúde – Universidade de Córdoba Santa Lucía, Espanha

**Contato**

(51) 9988.8392 | [guilhermemarder@bioteamacademias.com.br](mailto:guilhermemarder@bioteamacademias.com.br)



## MAIS FACILIDADE E QUALIDADE NAS AVALIAÇÕES FÍSICAS E PRESCRIÇÕES DE TREINOS.

Tenha em suas mãos uma ferramenta completa e moderna, que visa melhorar a saúde dos clientes e aumentar a qualidade dos treinos.



(51) 3714 1566  
[bioteam@bioteamacademias.com.br](mailto:bioteam@bioteamacademias.com.br)