

ABRIL 2009

Distribuição Gratuita (c) 2009 arquivandus, publicação trimestral

RETENÇÃO DE CLIENTES EM AMBIENTE DE HEALTH CLUB'S

“A retenção de clientes é a principal preocupação actual da nossa indústria. Os números recentes são muito pessimistas de acordo com um estudo publicado em 2003 no European Journal of Sports Science, até 65% dos novos membros abandonam o clube nos primeiros seis meses.”



Neste artigo Mauro Frota analisa e apresenta soluções para uma área cada vez mais importante nos Health Clubs's

artigo na página 8

Mauro Frota, Sócio-Gerente e Director Técnico - EVOLUTION - Wellness e Fitness Center



Num esforço conjunto de actualizar ofertas ao nível do controlo de acesso a espaços desportivos, a Arquivandus provou estar à altura das exigências tecnológicas de um mercado que exige evolução. A Arquivandus ao integrar no SportStudio a tecnologia biométrica da Nitgen, distribuída em Portugal pela Kimaldi, deu um passo muito importante na inovação em ambientes gimno-desportivos facilitando aos utentes o acesso aos espaços mesmo quando esquecem ou perdem o cartão de sócio.

Os princípios que potenciam a solução biométrica nestes ambientes são inúmeros, conforto, segurança, economia, bem como a necessidade de dar um dinamismo tecnológico que há muito estagnou, no nosso país, neste segmento devido à dependência criada pelo tradicional cartão de sócio.

O cartão de sócio foi e continuará a ser um importante elemento social e de marketing, não sendo totalmente substituível pela biometria, podendo e devendo co-existir como complemento necessário.

artigo na página 7

Carlos Silva, Sócio Gerente da Kimaldi - Lusa



Com a evolução do mercado de fitness em Portugal, os níveis de exigência dos utentes aumentaram, cabe aos profissionais da área apresentar novas e inovadoras soluções tendo sempre em conta o respeito para com as normas de saúde e segurança. Ao utente já não basta ter um espaço onde possa praticar exercício físico, ele pretende também um acompanhamento que lhe garanta a evolução e que lhe transmita uma imagem de profissionalismo, de conhecimento e de inovação.





Num mercado onde a concorrência é elevada não basta ao profissional de fitness dominar a área, ele necessita também de possuir ferramentas profissionais que lhe garantam a prestação de um bom serviço.

O FitStudio apresenta-se como a solução ideal.

artigo na página 11

Arquivandus, Lda

» Notícias

-  Protocolo de cooperação com a APTN
-  Protocolo de cooperação com a Escola Superior de Desporto de Rio Maior
-  Protocolo de cooperação com a AGAP
-  Protocolo de cooperação com a Escola Superior de Educação de Beja

» Protocolos






» Formação

-  **TER. 28 ABR. 2009**
Instalar e configurar o SportStudio
3 horas
-  **QUI. 30 ABR. 2009**
Administração SportStudio
1 dia de formação
-  **QUI. 7 MAI. 2009**
Novos utilizadores da recepção
1 dia de formação
-  **TER. 12 MAI. 2009**
Sistema de Débitos Directos
3 horas de formação

NOTÍCIAS

PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO COM A APTN



A Associação Portuguesa de Técnicos de Natação (APTN) é uma associação dedicada à divulgação de informação técnica e científica na área das actividades aquáticas. Esta associação possui um vasto conjunto de profissionais da área que apostam na sua formação técnica - a **Arquivandus** como empresa líder de mercado na área de software para gestão e controlo de acessos em recintos desportivos desenvolveu o site desta associação de modo a que a APTN possa oferecer a todos os seus associados um portal actual rico em funcionalidades. <http://www.aptn.pt>

“Com o intuito de operacionalizar o desiderato dos actuais órgãos sociais da APTN de “Inovar para Desenvolver”, no passado mês de Janeiro foi estabelecido um protocolo de parceria com a Arquivandus. O protocolo prevê, entre outras questões a utilização da vasta gama de produtos Arquivandus, em especial os produtos SportStudio e StockStudio.”

Prof. Doutor Pedro Mortágua Soares
Presidente da Direcção

PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO COM ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

Produzir, aplicar e disseminar conhecimento, no âmbito das ciências do desporto, proporcionando uma formação assente num sólido saber de base científica, tecnológica e pedagógico, e com uma elevada relação experimental

nos diferentes contextos profissionais do desporto, visando, através da formação humana, cultural, científica e técnica dos seus alunos, do intercâmbio nacional e internacional, e da prestação de serviços à comunidade, contribuir para o desenvolvimento técnico e científico do Desporto e para o progresso socioeconómico da região, num panorama de competitividade internacional – sendo esta a missão da Escola Superior de Desporto de Rio Maior a **Arquivandus** não podia deixar de se associar a esta instituição de modo a promover uma partilha de *know-how*. Numa área cada vez mais exigente no que respeita a ferramentas tecnológicas, a Arquivandus disponibiliza as suas aplicações de referência para uso e desenvolvimento académico.

PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO COM A AGAP



A Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP) é uma empresa que se define como uma Associação de pequenas e médias empresas de *Health & Fitness* que pretende ser pautada por um

percurso associado aos valores de integridade, legalidade e responsabilidade e por uma cultura de exigência, rigor e coerência.

No intuito de dotar os associados da AGAP com o mais actual software de gestão, controlo de acessos, avaliação física, e prescrição de exercício, a **Arquivandus** estabeleceu com a AGAP um protocolo em que oferece 30% de desconto para os associados da AGAP na aquisição do seu *software* de Gestão e controlo de acessos (**SportStudio**) ou de *fitness* (**FitStudio**).

PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO COM ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE BEJA



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA
ESCOLA SUPERIOR DE Educação

A Escola Superior de Educação de Beja pretende dotar os alunos da sua licenciatura em desporto das competências

específicas fundamentais de um técnico superior na área do desporto, com um perfil orientado para a prescrição de actividades físicas e do treino, da organização e gestão desportiva, assim como ao nível do associativismo desportivo. Este perfil adequa-se ao exercício de funções em várias instituições desportivas (clubes, *health clubs*, academias, autarquias, federações e associações desportivas, escolas, empresas de animação desportiva, entre outros). Ao assinar este protocolo de cooperação a **Arquivandus** passou a oferecer meios tecnológicos à Escola Superior de Educação de Beja para que os alunos desta licenciatura possam usufruir das ferramentas que vão encontrar ao longo da sua vida profissional.

ACÇÕES DE FORMAÇÃO

As acções de formação regulares da **Arquivandus** visam dotar os utilizadores do conhecimento necessário para tirarem melhor partido do(s) *software(s)* adquirido(s), rentabilizando deste modo os recursos disponíveis.

Abril 2009



Instalar e configurar o SportStudio
3 horas de formação



Administração SportStudio
8 horas de formação

Maio 2009



Novos utilizadores da recepção
8 horas de formação



Sistema de débitos directos
3 horas de formação



NutriStudio – Nutrição, Dietas e controlo de peso
3 horas de formação



Controlo de acessos / Torniquetes
3 horas de formação



Novos utilizadores da recepção
8 horas de formação

Junho 2009



Administração SportStudio
8 horas de formação



Novos utilizadores da recepção
8 horas de formação



Controlo de acessos / Torniquetes
3 horas de formação



Preparar nova época
3 horas de formação

Para participar em qualquer destas acções por favor aceda à página de formação em <http://www.arquivandus.pt/> e faça a sua inscrição.

SportStudio

A Arquivandus desenvolveu para o SportStudio um novo módulo de Biometria que, para além de uma elevada garantia no registo biométrico produzido, disponibiliza um assistente de recolha, i.e. “wizard”, intuitivo e totalmente em Português, tornando todo o processo de captura não só mais fácil e agradável de utilizar, mas sobretudo com uma fiabilidade acrescida muito significativa no resultado final.

Este novo módulo biométrico tem ainda a particularidade de poder coexistir com os já existentes métodos de identificação, o que se traduz na hipótese de se ter em simultâneo vários “identificadores” por utente, ou seja, podemos ter um sistema misto onde co-existem cartões (banda magnética, código de barras, RFID), chaves da Technogym (Mifare, Hitag), pulseiras e chips RFID e impressões digitais.

A utilização dos vários tipos de identificadores permite, por exemplo, que o utente possa ter um cartão de identificação que seja utilizado na recepção e na passagem pelos torniquetes. Já dentro das instalações o utente poderá utilizar a impressão digital para aceder a áreas reservadas, quiosques de treino e de reservas, dispensando assim o incómodo de andar com o cartão.



Num esforço conjunto de actualizar ofertas ao nível do controlo de acesso a espaços desportivos, a Arquivandus provou estar à altura das exigências tecnológicas de um mercado que exige evolução.

A Arquivandus ao integrar no SportStudio a tecnologia biométrica da *Nitgen*, distribuída em Portugal pela Kimaldi, deu um passo muito importante na inovação em ambientes gimno-desportivos facilitando aos utentes o acesso aos espaços mesmo quando esquecem ou perdem o cartão de sócio.

Os princípios que potenciam a solução biométrica nestes ambientes são inúmeros, conforto, segurança, economia, bem como a necessidade de dar um dinamismo tecnológico que há muito estagnou, no nosso país, neste segmento devido à dependência criada pelo tradicional cartão de sócio.

O cartão de sócio foi e continuará a ser um importante elemento social e de marketing, não sendo totalmente substituível pela biometria, podendo e devendo co-existir como complemento necessário. ”

Carlos Silva, Sócio Gerente da Kimaldi - Lusa

RETENÇÃO DE CLIENTES EM AMBIENTE DE HEALTH CLUB'S

“ Não se pode alcançar um novo objectivo pela aplicação do mesmo nível de pensamento que o levou ao ponto em que se encontra hoje.”

Albert Einstein

O Problema

A retenção de clientes é a principal preocupação actual da nossa indústria. Os números recentes são muito pessimistas - de acordo com um estudo publicado em 2003 no *European Journal of Sports Science*, até 65% dos novos membros abandonam o clube nos primeiros seis meses. E o que tem acontecido na nossa Indústria, forçando-nos a vender um número de inscrições igual às que são perdidas, ano após ano, faz com que a nossa credibilidade seja posta em causa. Para percebermos a dimensão do problema, sabe-se que, em mercados amadurecidos como o dos EUA, já existem mais ex-praticantes do que actuais praticantes de fitness.

Por outro lado, a concorrência na nossa Indústria, em Portugal e no mundo, está a aumentar rapidamente. O custo para adquirir um novo sócio para substituir outro perdido é maior a cada ano que passa, tornando a retenção de clientes cada vez mais importante.

O potencial da Indústria do Fitness

Uma pesquisa realizada pela IHRSA e a *American Sports Data* (2004) chegou a algumas conclusões muito importantes a respeito da potencialidade da nossa área de negócio. Neste estudo, descobriu-se que a “janela de oportunidade” para a nossa Indústria é enorme, compreendendo 63% da população (EUA) que afirmou reconhecer o valor do exercício físico em ambiente de Health Club, e que está interessada em iniciar a sua prática. Acreditamos que este número encontre paralelismo no mercado europeu, nomeadamente o português. A

sensibilidade e a experiência diária dizem-nos que a nossa realidade não andarรก muito longe da norte-americana. No entanto, embora a intençŁo seja elevada, a investigaçŁo indica que, em ambiente de Health Club, apenas 30% dos clientes podem ser considerados altamente motivados. Deixados ao seu livre critério, estes indivíduos tenderŁo a continuar fidelizados ao exercício físico. Jรก os que possuem motivaçŁes moderadas ou baixas, tenderŁo a desistir (*Why People Quit*, IHRSA, 1998). O guru da gestŁo, Tom Peters, aconselha: “se a janela da oportunidade surge, nŁo baixe a persiana”, e a possibilidade de crescimento para os clubes que melhor conseguirem resultados ao nível da retençŁo destes clientes   enorme.

Os factores determinantes

Numa primeira abordagem superficial, pode-se afirmar que parte do problema da retençŁo de clientes assenta no facto de a esmagadora maioria das pessoas nŁo ter prazer com a prática de exercício físico em ambiente de Health Club. Regra geral, as actividades de fitness nŁo possuem a magia, a diversŁo, o ambiente de competiçŁo ou as oportunidades de sociabilizaçŁo dos desportos colectivos ou dos desportos outdoor. Assim, quando começam a prática de fitness, embora compreendam e valorizem a actividade, as pessoas logo cedem   preguiça, e acabam por desistir. É a velha questŁo bíblica: “*the spirit is willing, but the flesh is weak*”.

Mas a psicologia do exercício tem t mbe m uma palavra a dizer: praticamente todos os estudos que conseguiram reduzir a taxa de abandono focaram-se em providenciar os *skills* de auto-gestŁo, suporte social, ou ambos, aos praticantes. Sabemos que, enquanto um excelente serviçŁo ao cliente é essencial, por si só nŁo é suficiente para manter a maioria dos membros de um Health Club que nŁo possuem as habilidades para fazer do exercício físico um hábito. Começamos a descobrir que é mais uma questŁo de *habilidade* do que de *lealdade*. Estamos, entŁo, perante um problema de difícil resoluçŁo – alta intençŁo de praticar exercício e baixa auto-motivaçŁo e capacidade de auto-gestŁo para continuar a praticar.

A solução

Se um Clube quer aumentar a retenção e recapturar alguns antigos membros, precisa implementar um conjunto de estratégias que toquem vários elementos, do treino constante dos colaboradores, passando pelas vendas e marketing, manutenção e limpeza, até à própria cultura do Clube, passando necessariamente pelas descobertas provenientes da psicologia do exercício; ou seja, o processo não é simples, nem de idealizar nem de implementar, e está dependente de uma abordagem multidisciplinar e holística. Tudo, na empresa, deve acontecer tendo como base este único objectivo. A cultura do clube deve estar impregnada deste conceito. O Clube deve ser tão apaixonado pela retenção como é pelas vendas. Todos, sem excepção, na organização, devem viver e pautar as suas actividades diárias com este fim em mente. De forma simples, directa e resumida – a retenção de clientes depende de todos os aspectos da gestão diária de um Health Club – dos macro-conceitos aos pequenos pormenores!

O primeiro passo, dentro deste processo, é conhecer o cliente. Parece-nos óbvio, então, que um bom sistema de suporte informático, nomeadamente ao nível do CRM – *Customer Relationship Management* – é extremamente útil. Dentro deste sistema, as relações vão-se construindo através da recolha e tratamento da informação nas várias frentes de contacto. Um colaborador de front-office pode recolher uma informação importante sobre um cliente, que o seu Personal Trainer não saiba. A recolha e partilha destas informações pode, então, ser muito valiosa, e o começo de uma grande aventura...

Boa reflexão!

Mauro Frota

Sócio-Gerente e Director Técnico

EVOLUTION – Wellness e Fitness Center

“ O crescente mercado do **fitness** tem-se tornado cada vez mais exigente, impondo a criação de novas e eficazes ferramentas de trabalho. A avaliação e a prescrição de exercício de um modo seguro, organizado e sistemático são actos críticos que devem estar bem suportados por um software de fácil utilização, elevada qualidade e adaptado à realidade dos **health clubs** e profissionais do exercício. O **FitStudio**, desenvolvido a partir de anos de experiência no terreno, é a resposta certa para quem procura qualidade, inovação e simplicidade. ”

Prof. Rui M. Marques

“ Numa sociedade avassalada pela epidemia da obesidade e das doenças (cardiovasculares, cancro, diabetes) associadas a esta, parece-me fundamental a alteração dos estilos de vida. Entre outras causas, o sedentarismo está no centro das consequências que degeneram na diminuição da condição física. Por essa razão, diversas organizações mundiais consideram fulcral o incentivo à pratica de actividade física. O **Fitstudio** é uma ferramenta essencial para todos os que pretendem otimizar os programas de exercício físico permitindo o rigor nos aspectos essenciais da avaliação da condição física, o estabelecimento de objectivos, a prescrição do exercício e o controlo do programa de treino. ”

Prof. Carlos Tavares, MS, NSCA-CPT

FitStudio

Com a evolução do mercado de *fitness* em Portugal, os níveis de exigência dos utentes aumentaram, cabe aos profissionais da área apresentar novas e inovadoras soluções tendo sempre em conta o respeito para com as normas de saúde e segurança. Ao utente já não basta ter um espaço onde possa praticar exercício físico, ele pretende também um acompanhamento que lhe garanta a evolução e que lhe transmita uma imagem de profissionalismo, de conhecimento e de inovação.

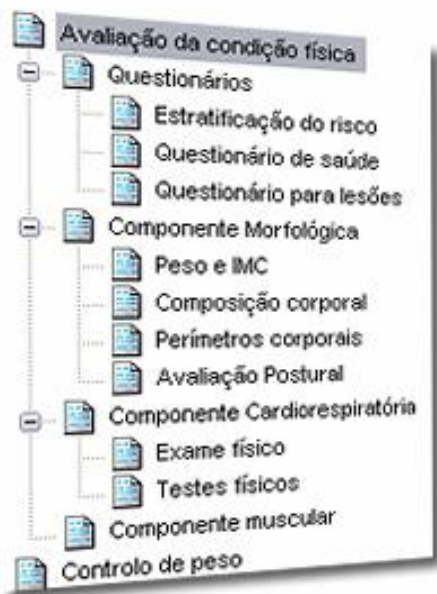
Num mercado onde a concorrência é elevada não basta ao profissional de *fitness* dominar a área, ele necessita também de possuir ferramentas profissionais que lhe garantam a prestação de um bom serviço.

O **FitStudio** apresenta-se como a solução ideal.

Porquê?

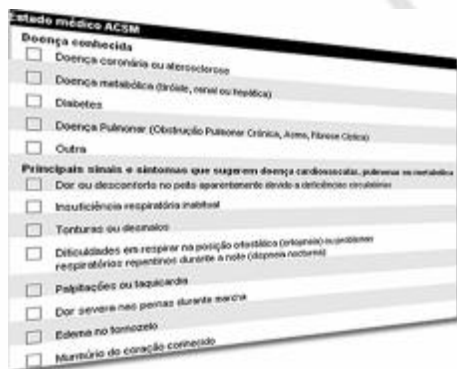
AVALIAÇÃO FÍSICA

A avaliação física permite planear uma orientação especializada e adequada aos objectivos e limitações de cada pessoa, sendo um componente imprescindível para a correcta elaboração de um plano de treino.



O **FitStudio** permite avaliar com exactidão todos os componentes importantes - análise postural, perímetros corporais, IMC, componente cardiorespiratória, componente muscular, entre outros - que são parte integrante de uma avaliação física, bem como compará-los com quadros de referência da população praticante, na mesma faixa etária.

QUESTIONÁRIOS



A adequação da actividade física tem de ir ao encontro de quem a pratica. Caso contrário a taxa de abandono será elevada, visto ser difícil alguém fazer durante muito tempo algo que não lhe dá prazer.

Para facilitar a análise dos diversos factores psicossociais de cada pessoa o **FitStudio**

permite a concepção de questionários de avaliação, altamente configuráveis, que permitem ao profissional de *fitness* ir ao encontro das necessidades de cada utente.

AVALIAÇÃO MORFOLÓGICA



A avaliação morfológica permite efectuar uma análise dos aspectos anatómicos – dimensões e quantificação – dos diferentes componentes corporais.

Reduzir a quantidade de gordura e aumentar a massa muscular estão entre os desejos de grande parte dos praticantes de exercício físico. Esta preocupação faz sentido não só do ponto de vista estético, mas também na qualidade de vida dos atletas, já que a obesidade está associada a um grande número de doenças. Observando a relação entre a gordura e o estado de saúde torna-se evidente a necessidade de efectuar testes que validem com exactidão a quantidade de gordura em relação à massa corporal total. O **FitStudio** permite efectuar os cálculos necessários para obter os valores de percentagem de gordura e respectiva massa isenta de gordura e compará-los com a restante população activa de modo a obter uma caracterização de cada indivíduo de acordo com a sua faixa etária e género.

PERÍMETROS CORPORAIS

Antropometria é o conjunto de técnicas utilizadas para medir o corpo humano, ou as suas partes.

O FitStudio permite definir os diversos parâmetros corporais que devem ser avaliados e acompanhar a sua evolução em cada atleta permitindo deste modo uma análise pormenorizada de cada indicador.

AVALIAÇÃO POSTURAL

“ A postura é composta pelas posições das diferentes articulações do corpo num dado momento.

A postura correcta é a posição na qual um mínimo de *stress* é aplicado em cada articulação.”

Magee, 2002

“ A postura correcta consiste no alinhamento do corpo com eficiências fisiológica e biomecânicas máximas, o que minimiza o *stress* e as sobrecargas sofridas no sistema de apoio pelos efeitos da gravidade.”

Palmer & Apler, 2000



O **FitStudio** permite - através da utilização de uma *Webcam* – efectuar uma avaliação postural que deverá ter o intuito de determinar desvios posturais de modo a evitar a prescrição de exercícios físicos que agravem estes problemas. Nunca será uma avaliação com um objectivo correctivo, pois isso é da responsabilidade de fisioterapeutas / ortopedistas.

COMPONENTE CARDIORESPIRATÓRIA



A resistência cardiorespiratória pode ser definida como a capacidade de continuar ou persistir em tarefas prolongadas que envolvem grandes grupos musculares. É a capacidade dos sistemas circulatório e respiratório de se ajustarem e se recuperarem dos esforços do corpo em exercício.

O **FitStudio** permite determinar qual o consumo máximo de oxigênio (aptidão cardiorespiratória) através de diversos testes sub-máximos (astrand, passadeira, YMCA, entre outros), e comparar individualmente o resultado de cada atleta com praticantes da mesma idade e género.

COMPONENTE MUSCULAR



A força, resistência muscular e flexibilidade fazem parte da chamada aptidão músculo-esquelética.

A força, pode-se dizer, é o resultado da tensão máxima que um músculo ou grupo de músculos pode desenvolver quando se opõe ou vence uma resistência exterior, sendo a

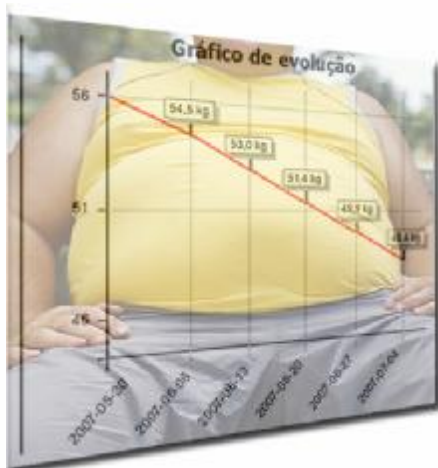
resistência muscular a capacidade para manter uma acção muscular repetida.

A flexibilidade é definida como o grau de amplitude de uma articulação – sendo a capacidade física responsável pela execução de um movimento na amplitude articular máxima, dentro dos limites, sem o risco de ocorrência de lesões.

O **FitStudio** permite analisar a evolução de cada atleta de um modo eficaz e exacto, determinando assim qual a caracterização do seu nível muscular em relação ao mesmo grupo etário.

CONTROLO DE PESO

“ A OMS considera a obesidade um dos dez principais problemas de saúde pública do mundo, classificando-a como epidemia. ”



A perda de peso é um dos objectivos de muita da população que se inscreve num ginásio – população essa que tem cada vez mais acesso a informação sobre nutrição e a métodos sobre como perder peso – mas que ao inscrever-se num ginásio pretende um acompanhamento profissional, objectivo e que vá ao encontro das suas expectativas e anseios. A pensar nestas questões a

Arquivandus desenvolveu o módulo de **controlo de peso**, cujo objectivo, é auxiliar o profissional de *fitness* a elaborar programas de controlo de peso verdadeiramente precisos e eficazes e a transmitir de um modo profissional, informativo e conciso a informação relevante ao utente.

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS



Num mercado onde existe cada vez mais concorrência, cabe a cada instituição oferecer serviços que se destaquem dos demais. O **FitStudio** permite a qualquer profissional da área do *fitness* proporcionar um serviço de elevada qualidade e profissionalismo através de uma vasta gama de exercícios físicos que poderá ser totalmente configurada à medida da realidade de cada ginásio.

MODELOS DE PRESCRIÇÃO

De modo a rentabilizar os profissionais do *fitness* – o **FitStudio** disponibiliza meios para que cada ginásio / coordenador possa criar os seus modelos de treino de acordo com diversos objectivos (principlante, atleta avançado, hipertrofia muscular, ...) que depois podem ser aplicados e adaptados a atletas individuais.

PERIODIZAÇÃO



O **FitStudio** permite a periodização do treino ao longo de um período de tempo, podendo o profissional de *fitness* definir logo uma variação percentual de cada exercício em função do 1RM (1 repetição máxima) do atleta. Deste modo o profissional de *fitness* pode facilmente definir um modelo de treino periodizado em função do objectivo pretendido.

EDITOR DE EXERCÍCIOS

A imagem ou marca de uma instituição é cada vez mais um factor de enorme importância. Para que seja possível criar uma relação de empatia entre o ginásio e o atleta o **FitStudio** permite, através do módulo de editor de

exercícios, configurar os exercícios com as fotos dos técnicos e equipamentos da instituição.

EDITOR DE FÓRMULAS E MAPAS DE IMPRESSÃO

Totalmente configurável, o **FitStudio**, permite ao administrador do sistema a adequação do programa às suas necessidades, criando as próprias variáveis e fórmulas de prescrição obtendo um treino mais perto das suas necessidades. Também permite definir de um modo simples modelos de impressão de cada zona de treino.

QUIOSQUE DE TREINO



O papel é passado! Numa época cada vez mais ecológica e onde as questões ambientais são bastante importantes torna-se necessário fornecer alternativas. Para dar saída a esta problemática o **FitStudio** possui um quiosque multimédia onde o utente pode consultar os detalhes do seu treino

num ecrã táctil (*touchscreen*). Cada exercício possui informação detalhada sobre a forma como o utente o deverá efectuar e, inclusivamente, explica o posicionamento em cada equipamento, podendo o utente consultar esta informação a qualquer momento evitando ter que se esclarecer junto do professor.

BIOMETRIA



As novas tecnologias de identificação fazem também parte integrante do FitStudio. O acesso aos quiosques multimédia pode ser efectuado através dos tradicionais métodos de identificação (cartões, pulseiras RF, etc) ou por impressão digital.

Pretende-se assim que os utentes possam com segurança consultar o treino e a informação complementar do exercício.

NUTRIÇÃO

“ Nutrição é o fornecimento, a células e organismos, da matéria necessária (em forma de alimento) para suportar a vida. Muitos problemas de saúde comuns podem ser evitados ou aliviados com uma dieta saudável.”



Tendo em conta a importância de uma boa nutrição na vida de cada pessoa, torna-se necessário o correcto planeamento e aconselhamento de dietas que vão ao encontro dos objectivos pessoais de cada atleta.

Para auxiliar o profissional da área de nutrição a **Arquivandus** desenvolveu e integrou no **FitStudio** um módulo de nutrição que permite planear com detalhe e rigor um plano dietético que vá ao encontro do objectivo pretendido.

Com informação nutricional acerca de 6900 alimentos, o **NutriStudio**, destaca-se da concorrência pela facilidade de utilização e pela quantidade de possibilidades que o profissional tem ao seu dispor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

O módulo **NutriStudio** possui informação detalhada acerca de aproximadamente 170 nutrientes e 6900 alimentos agrupados por “grupo alimentar”. Permite também ao profissional da área de nutrição criar os seus próprios alimentos ou elaborar pratos para posterior aplicação em dietas.

DIETAS

Com uma panóplia de dietas já pré-inseridas no sistema – *dietas modelo* – o **NutriStudio** facilita em muito a tarefa do profissional de nutrição permitindo a adaptação das mesmas de acordo com as suas necessidades. O profissional de nutrição poderá no entanto criar de raiz as suas próprias dietas modelo e reutilizá-las conforme necessitar.

VALORES DE REFERÊNCIA

O **NutriStudio** possui valores de referência diários organizados por faixa etária, género e outras condições (amamentação, gravidez, ...). Estes valores permitem ao profissional da área confirmar, de um modo rápido e eficaz, se determinada dieta se encontra dentro dos parâmetros recomendados a nível mundial. O nutricionista também pode criar os seus valores de referência de acordo com o objectivo individual de cada atleta.

SUPLEMENTAÇÃO

O **NutriStudio** inclui uma lista de suplementos das principais marcas do mercado para que o profissional da área possa complementar a dieta com os nutrientes necessários para um dia-a-dia saudável.

OUTRAS FUNCIONALIDADES

INTEGRAÇÃO

Perfeitamente integrado com o **SportStudio**, software líder de mercado na área da gestão e controlo de acessos, o **FitStudio** garante uma perfeita cooperação entre a recepção – com a gestão de agenda e respectivas marcações, marcação de aulas através de quiosques multimédia – e a sala de aula ou os gabinetes de avaliação física.

Também possui integrado o módulo de nutrição – **NutriStudio** – permitindo deste modo uma complementaridade inovadora que, até à presente data, é única neste mercado.

CONFIGURAÇÃO

O **FitStudio** é totalmente configurável pelo administrador do sistema podendo este alterar todos os pormenores da aplicação, desde os textos que são impressos nos mapas entregues ao utente, até às tabelas de referência usadas pelo programa e respectivos valores.

AGENDA

As avaliações devem ser periódicas e sucessivas, tendo o **FitStudio** a capacidade de guardar o histórico da evolução do atleta, assim como efectuar o agendamento de novas avaliações.