

# **Excel-Fit**

Para Personal Trainer e  
Estudante de Educação Física

LUIS AGUIAR

*2020*

## *Dados Catalográficos*

Aguiar, Luis, 1971 –

CURSO EXCEL-FIT Para Personal Trainer e Estudante de Educação Física – Luis Aguiar. – João Pessoa, 2020.

92p.

ISBN

1. Excel, 2. Fitness, Personal Trainer.

1. CURSO EXCEL-FIT.

CDD: 796



## ***DEDICATÓRIA***

Gostaria de dedicar esta singela obra primeiramente a minha esposa Pamella Kelly que sempre me apoiou em tudo que eu sempre quis fazer parecendo loucura ou não. Ao meu PAI e a minha MÃE que são minha fortaleza e onde eu me espelho todos os dias para tentar ser um ser humano melhor a cada dia, aos meus filhos Mariana, Luis Filho, Leo Luis e Lia Kelly por serem tão perfeitos como são, amo vocês, e por último meus colegas de universidade que me ajudaram a ajustar o conteúdo deste livro e do curso on line sendo os primeiros a assistir e criticar o que estava bom e ruim.

Muito obrigado a todos.

## **PARA QUEM É ESTE LIVRO**

Este livro tem o seu conteúdo mais específico voltado as particularidades dos Personal Trainer, Personal Fighter, Treinadores, Professores, Alunos e interessados em conhecer melhor esta ferramenta fantástica que nos permite trabalhar entregar com mais qualidade os resultados dos nossos alunos e pacientes.

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>BREVE HISTÓRIA .....</b>	<b>10</b>
<b>INICIANDO O EXCEL.....</b>	<b>12</b>
<b>COMPARANDO UM POUCO .....</b>	<b>17</b>
<b>BARRAS E MENUS DE FERRAMENTAS .....</b>	<b>21</b>
<b>BARRAS DE FÓRMULA.....</b>	<b>22</b>
<b>BARRA DE ESTATUS.....</b>	<b>23</b>
<b>CONCEITOS.....</b>	<b>23</b>
<b>PLANILHA .....</b>	<b>23</b>
<b>COLUNAS .....</b>	<b>24</b>
<b>LINHA .....</b>	<b>24</b>
<b>CÉLULAS .....</b>	<b>25</b>
<b>CÉLULA ATIVA.....</b>	<b>25</b>
<b>INTERVALO DE CÉLULAS.....</b>	<b>27</b>
<b>FORMAS DO PONTEIRO DO MOUSE.....</b>	<b>28</b>

<b>FORMATAÇÃO DE PLANILHAS.....</b>	<b>29</b>
<b>ALTERAÇÃO DE FONTES E ALINHAMENTO DE TEXTO.....</b>	<b>30</b>
<b>ENVOLVENDO CÉLULAS COM MOLDURAS .....</b>	<b>31</b>
<b>FÓRMULAS .....</b>	<b>33</b>
<b>CONTROLE DE ALUNOS .....</b>	<b>33</b>
<b>FÓRMULA DA SOMA.....</b>	<b>34</b>
<b>FÓRMULA DA SUBTRAÇÃO .....</b>	<b>37</b>
<b>FÓRMULA DA MULTIPLICAÇÃO .....</b>	<b>38</b>
<b>FÓRMULA DA DIVISÃO .....</b>	<b>39</b>
<b>FÓRMULA DA PORCENTAGEM.....</b>	<b>39</b>
<b>CÁLCULO DE FREQUENCIA DE TREINO .....</b>	<b>41</b>
<b>CÁLCULO DE VO2MAX .....</b>	<b>42</b>
<b>FUNÇÕES.....</b>	<b>45</b>
<b>FUNÇÃO MÁXIMO( ) .....</b>	<b>46</b>
<b>FUNÇÃO MÍNIMO( ) .....</b>	<b>47</b>

<b>FUNÇÃO MÉDIA( )</b> .....	48
<b>FUNÇÃO HOJE( )</b> .....	49
<b>FUNÇÃO DE CONDIÇÃO SE( )</b> .....	50
<b>FUNÇÃO DO CONT.SE( )</b> .....	52
<b>FUNÇÃO DO CONTAR.VAZIO( )</b> .....	54
<b>FUNÇÃO DO SOMAR.SE( )</b> .....	55
<b>PAGAMENTO DE ALUNOS</b> .....	56
<b>FORMATANDO PLANILHAS COM ESTILO</b> .....	58
<b>10 DICAS IMPORTANTES</b> .....	59
<b>TRABALHANDO COM BORDAS</b> .....	60
<b>CONGELANDO PAINÉIS</b> .....	63
<b>CÁLCULO DE PERCENTUAL DE GORDURA</b> .....	65
<b>GRÁFICOS</b> .....	68
<b>ESTATÍSTICAS</b> .....	73
<b>IMPRESSÃO</b> .....	79
<b>EXERCÍCIOS</b> .....	81

<b>PLANILHA FINANCEIRA .....</b>	<b>81</b>
<b>CALCULO DE VALOR DE SESSÃO DE TREINO .....</b>	<b>82</b>
<b>CALCULO DE IMC .....</b>	<b>82</b>
<b>CONTROLE DE CLIENTES .....</b>	<b>83</b>
<b>CALCULO FREQUENCIA DE TREINO .....</b>	<b>83</b>
<b>CALCULO DE VO2MAX .....</b>	<b>84</b>
<b>PLANILHA DE MUSCULAÇÃO .....</b>	<b>87</b>
<b>PLANILHA DE MESOCICLO .....</b>	<b>88</b>
<b>PLANILHA DE ANAMNESE .....</b>	<b>89</b>
<b>PLANILHA DE TREINAMENTO .....</b>	<b>90</b>
<b>PLANILHA DE MACROCICLO .....</b>	<b>91</b>
<b>PLANILHA DE CONTROLE FINANCEIRO .....</b>	<b>92</b>
<b>PLANILHA DE ESTATISTICAS .....</b>	<b>93</b>
<b>GRÁFICO DE TEMPOS .....</b>	<b>94</b>
<b>PLANILHA E GRAFICO DE COOPER .....</b>	<b>95</b>
<b>SOBRE O AUTOR .....</b>	<b>97</b>

## INTRODUÇÃO

O Excel é considerado um software de planilha eletrônica ou de cálculos mais utilizado no mundo. Com o Excel se pode fazer desde simples cálculos, até cálculos avançados como financeiros, matemáticos, lógicos, estatísticos, etc.

Pode-se fazer desde controle de gastos da sua empresa, cálculos com dados antropométricos de seus alunos e até planilhas de treinamento dos clientes.

O Excel Fit é um livro voltado ao Personal Trainer e ao aluno de Educação Física, abrangendo de forma geral os aspectos que envolvem estes dois grupos tais como: Cálculos de valores utilizando os dados antropométricos coletados: (Frequência de Treino, Vo2Max, Etc), criação de planilhas de treino, acompanhamento de treinos através de gráficos específicos, etc.



## BREVE HISTÓRIA

EMP	EMP NAME	DEPTNO	JOB	YEARS	SALARY	BONUS
1777	Azibad	4000	Sales	2	40000	10000
81964	Brown	6000	Sales	3	45000	10000
40370	Burns	6000	Mgr	4	75000	25000
50706	Caeser	7000	Mgr	3	65000	25000
40692	Curly	3000	Mgr	5	65000	20000
34791	Dabarrett	7000	Sales	2	45000	10000
84984	Daniels	1000	President	8	150000	100000
59937	Dempsey	3000	Sales	3	40000	10000
51515	Donovan	3000	Sales	2	30000	5000
40338	Fields	4000	Mgr	5	70000	25000
91574	Fiklore	1000	Admin	8	35000	---
64596	Fine	5000	Mgr	3	75000	25000
13729	Green	1000	Mgr	5	90000	25000
55957	Hermann	4000	Sales	4	50000	10000
31619	Hodgedon	5000	Sales	2	40000	10000
1773	Howard	2000	Mgr	3	80000	25000
2165	Hugh	1000	Admin	5	30000	---
23907	Johnson	1000	VP	1	100000	50000
7166	Laflore	2000	Sales	2	35000	5000

Na década de 80 existia uma planilha muito popular chamada Multiplan, mas utilizada em sistemas CP/M (um sistema operacional da

época) porém para o Sistema MS-DOS, sistema em ascensão na época o Lotus 1-2-3 (outra planilha muito conhecida) era a mais popular. Então para concorrer com a Lotus 1-2-3 a Microsoft lançou a planilha Excel para o Mac em 1985, e a versão Windows em 1987.

A Microsoft alcançou a frente da Lotus 1-2-3 logo, graças as suas atualizações constantes e melhorias feitas na planilha Excel.

