# Healthy Aesthetics

## Participantes

|  |  |
| --- | --- |
| NOME | RA |
| CAIQUE DE ANDRADE LUCIO | 0123200 |

# Contexto do Negócio

O fisiculturismo é uma modalidade esportiva que consiste no aprimoramento corporal através do levantamento de peso e o uso de dietas. Segundo Leighton (1987) sua origem é milenar, já que existem registros de competições de beleza corporal e simetria na Grécia antiga e no Egito. O esporte começou com exibições de força e, de acordo com Schwarzenegger (2001), somente no século XX que ocorreu a separação entre Halterofilismo e Fisiculturismo.

Dentro desta vertente do levantamento de peso, passaram-se quatro grandes eras. Sendo elas as eras de bronze, prata, ouro e massa. A mais relevante das quatro é a era de ouro, justamente por ser a responsável por tornar o esporte popular, tanto pela participação dos atletas em filmes da época, como Lou Ferrigno em “o incrível Hulk” e Arnold Schwarzenegger em “Conan, o bárbaro”, quanto pelo tamanho descomunal apresentado nos palcos. Foi durante a era de ouro se popularizou através da notoriedade dos atletas, a musculação, uma vertente do fisiculturismo que tem como principal diferencial ser um exercício, uma prática, e não um esporte.

Atualmente, a musculação é praticada por 17,7% da população mundial (aproximadamente 1.440 bilhão), sendo a segunda maior atividade física do mundo, atrás apenas da caminhada (33,6%). Similar ao seu tamanho e importância, são seus problemas, já que o aprimoramento corporal é um processo delicado e complicado. Seus principais problemas são a desinformação e o uso indevido de hormônios.

Na musculação existem diferentes formas de desinformação, no entanto, destacam-se a desinformação nutricional e a desinformação de execução.

Um praticante com desinformação nutricional é aquele que não entende como os macronutrientes (carboidrato, proteína e gordura) e uma dieta no geral influenciam o corpo humano. Já um praticante desinformado a respeito de execução, é aquele que não conhece a “forma correta de se exercitar”, que em resumo, abrange desde um aquecimento correto até técnicas avançadas para aumentar o dano tecidual. Em ambos os cenários os praticantes acabam por ter como colaterais uma evolução física desacelerada, desempenho físico comprometido e um aumento no risco de lesões.

Dentro do fisiculturismo e na musculação os hormônios são responsáveis pelo aumento de desemprenho, entretanto, o alto nível vem acompanhado de efeitos colaterais. Dentre os efeitos colaterais estão acne severa, retenção de líquidos, aumento da pressão sanguínea, tumores no fígado e pâncreas, alterações nos níveis de coagulação sanguínea e de colesterol e aumento de agressividade.

# Objetivo

O presente projeto tem o objetivo de auxiliar os praticantes de musculação através do compartilhamento de conhecimento.

# Justificativa

XXXXXXXXX

# Escopo

XXXXXXXXX

# Premissas e Restrições

XXXXXXXXX