

iBody	
Manual do usuário	Data: 29/11/2021

# iBody

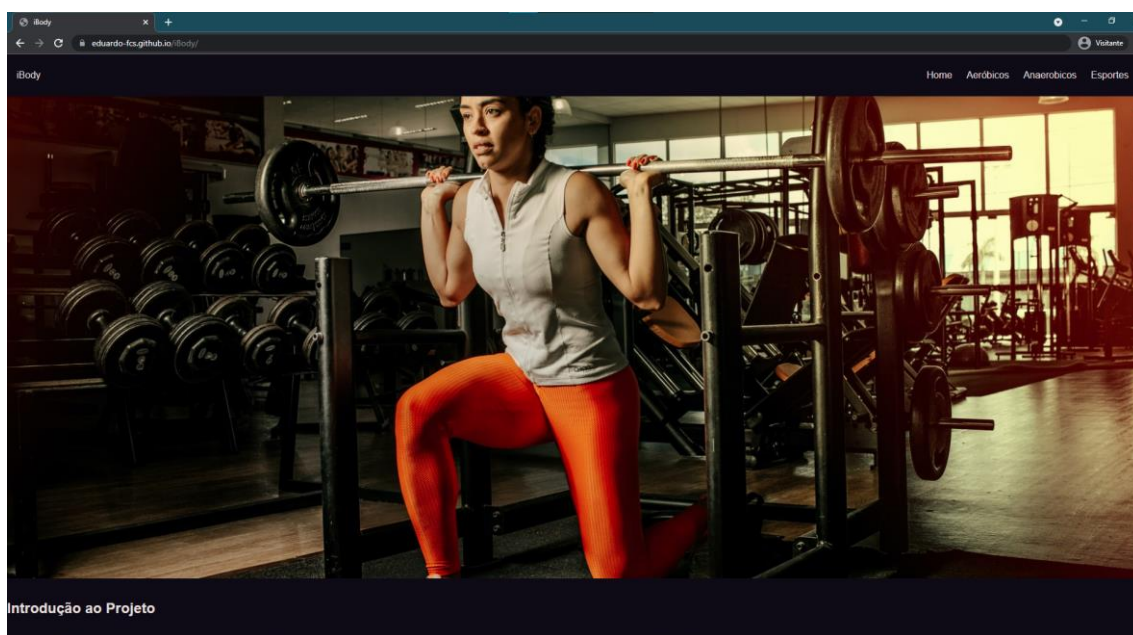
## Manual do Usuário

### 1. Acesso

Para acesso ao projeto iBody e todas suas funcionalidades, é necessário possuir algum navegador de internet, seja ele Mozilla Firefox, Google Chrome, Safári, Ópera ou Microsoft Edge.

Tendo um desses, vá na barra de navegação e digite a seguinte URL:  
<https://eduardo-fcs.github.io/iBody/>

Após isso, será redirecionado ao site do projeto.



### 2. Página Inicial (Home)

A página inicial é composta pelos seguintes elementos:

#### a. Menu

O menu possui quatro opções, sendo elas o “Home”, “Aeróbicos”, “Anaeróbicos” e “Esportes”. Estes são elementos que possuem hiperlinks para conexão dos artigos.



<b>iBody</b>	
Manual do usuário	Data: 29/11/2021

O menu, para aparelhos móveis ou com baixo dimensionamento de pixels, aparecerá de maneira diminuta, sendo necessário um clique sobre o ícone abaixo.



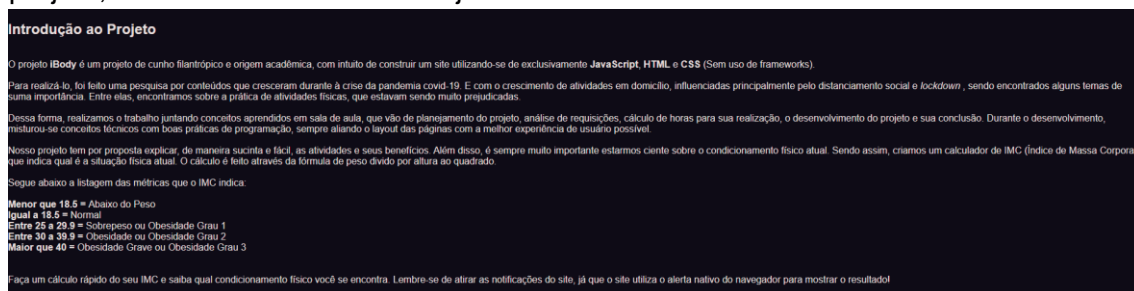
E quando clicado, será desmembrado da seguinte maneira:



Possui então as mesmas funcionalidades do menu em telas maiores.

## b. Introdução

Também possui a introdução do projeto, contendo informações sobre o projeto, seu desenvolvimento e objetivo.



<b>iBody</b>	
Manual do usuário	Data: 29/11/2021

### c. Calculadora

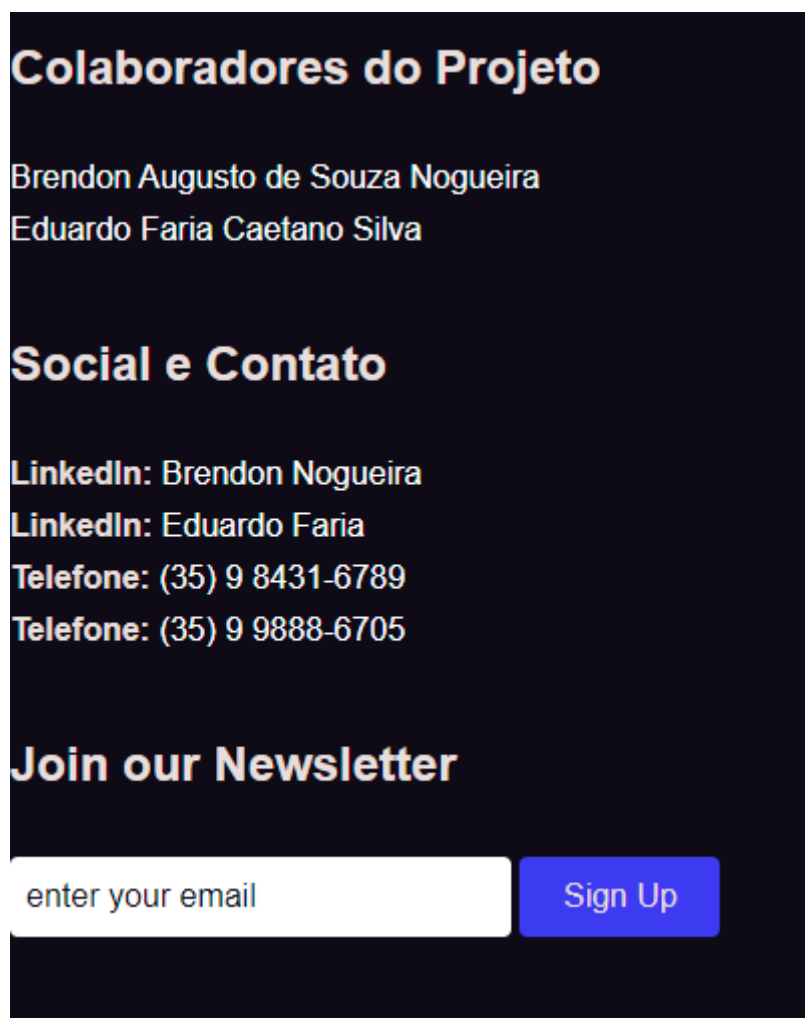
A calculadora abaixo da Introdução, contendo campos para preenchimento e o cálculo do IMC, através dos dados informados pelo usuário.

The image shows a digital interface for a BMI calculator. At the top, a blue header bar contains the title "Calculadora - IMC" in white text. Below the header, the interface is divided into two main sections. The first section contains two input fields: "Altura:" with a white text box showing "Ex: 173cm", and "Peso:" with a white text box showing "Ex: 70kg". Below these fields is a black button with the word "Calcular" in white text. The second section is a large, empty white rectangular box, likely intended for displaying the calculated BMI result. The entire interface is set against a dark blue background.

iBody	
Manual do usuário	Data: 29/11/2021

#### d. Rodapé

O rodapé possui informações de contato com os desenvolvedores do projeto.



### 3. Aeróbicos

Seção que contém os artigos relacionados a atividades aeróbicas.



#### Aeróbicos:

São exercícios de longa duração, que seja contínuo e baixa ou moderada intensidade.

Utilizam-se de "combustível" para as atividades a troca gasosa, injetando oxigênio no corpo e despejando gás carbônico. Por esse motivo foi denominado o nome desse tipo de atividade, oriundo do ar.

As vantagens na prática deste tipo de exercício são perda de peso, diminuição da pressão arterial, melhora da circulação sanguínea, aumento da reserva de energia dos músculos e consecutivamente de sua resistência, fortalecimento muscular, melhora do sistema imunológico e impactos psicológicos diretos na melhora da autoestima e combate a depressão. Este tipo de atividade também é muito procurado pela melhora da beleza estética, já que proporciona ao praticante uma tonificação da área trabalhada.

Existem uma gama de atividades aeróbicas para todos os gostos, sendo elas Artes Marciais, Danças, Treinos Funcionais, Pedalagens, Caminhadas ou Cordas.

Elencamos então três atividades que são capazes de realizar sem ajuda de equipamentos externos:

<b>iBody</b>	
Manual do usuário	Data: 29/11/2021

## 4. Anaeróbicos

Seção que contém os artigos relacionados a atividades anaeróbicas.



### Anaeróbico:

São exercícios de curta duração, que seja feita pausadamente e com alta intensidade.

Diferentemente das **atividades aeróbicas**, utilizam-se de um número limitado de músculos responsáveis pela produção de ácido láctico. Sendo assim, acabam sendo "independentes" da troca gasosa para sua execução.

As vantagens na prática deste tipo de exercício são aumento da musculatura, aumento da força, aumento da resistência anaeróbica e fortalecimento cardíaco. Também é muito procurado por atletas para melhor performance corporal e busca por melhor definição na tonificação corporal.

Existem uma gama de atividades anaeróbicas, desde corrida de 100 metros rasos, saltos, burpee, polichinelos e musculação.

Elencamos então três atividades para prática dessa atividade:

## 5. Esportes

Seção que contém os artigos relacionados a atividades esportivas



### Basquete

Um dos esportes mais populares do mundo. Consiste na prática, desde partidas em dupla até com 10 jogadores. Tem por objetivo ganhar mais pontos a medida que vai acertando bolas em aros suspensos, através dos arremessos.

As vantagens da sua prática são manutenção do equilíbrio, coordenação motora, reflexo, flexibilidade, circulação sanguínea, fortalecimento muscular, alívio de stress e fortalecimento ósseo.

Mantenha sempre o corpo hidratado durante o processo, bebendo em intervalos constantes, para deixar o corpo bem hidratado. Isso evita lesões e contusões.

E por fim, sempre estabeleça métricas maiores a medida que sentir o aumento da resistência corporal na realização da mesma, para sempre trabalhar em busca de melhoras na saúde e execução da atividade, não se mantendo estagnado.