

Gabriel Cestari Sanchez

Ra: 03231004

Contexto

Quadro1- Academia



Uma grande variedade de atividades pode ser realizada na academia. Entre as mais tradicionais, podemos encontrar diferentes tipos de equipamentos para fortalecer e melhorar a firmeza dos músculos. Esses equipamentos podem variar de peças individuais, como barras e halteres, a complexos sistemas de polias cujos movimentos são projetados especificamente para um grupo de músculos do corpo. Ao mesmo tempo, as academias de hoje costumam ter uma variedade de máquinas e até aulas voltadas para a parte aeróbica, principalmente para manter bons níveis cardiovasculares, e são especialmente úteis quando se trata de perda de peso.

É importante destacar que todas as academias possuem um sistema de regras de comportamento como roupa apropriada, exame médico com autorização para as atividades, respeito a ordem de uso dos equipamentos, horários, entre outras, assim como uma determinada ambientação. Normalmente é impedida a entrada de crianças e jovens até uma determinada idade, caso não estejam acompanhados dos pais ou responsáveis por razões de segurança.

Benefícios da musculação na academia:

A força corporal aumenta,o coração fica mais saudável, Aumenta a flexibilidade, os ossos ficam mais resistentes, a musculação corrige a postura, trabalha a autoestima, previne o envelhecimento , diminui a cellulite, melhora o sono e diminui o estresse.

Tipos de Treinos :

* Treino metabólico: foca no alto gasto calórico.
* Treino de hipertrofia: se refere ao aumento de tamanho de qualquer órgão do corpo, ou seja, aumento do volume muscular.
* Treino intervalado:se baseia na alternância entre períodos curtos de exercício intenso e períodos de recuperação.

### **Treino funcional:** é elaborado em circuitos, com uma série de exercícios.

### Minha história com a academia

### Durante toda minha infância sempre fui criticado por ser gordo, todos meus amigos meu zuavam e faziam bullying comigo , mas isso só foi alimentando minha vontade de emagrecer. Eu sabia que iria crescer e com isso ficaria magro, pois a gordura iria se espalhar em um corpo maior.

### Com o tempo passando fui crescendo e meu corpo foi mudando e oque eu tinha previsto aconteceu, cresci, fiquei magro e mais bonito mas ainda sentia que não estava bom e que não era suficiente. Nesse meio tempo meu primo dos Estados Unidos veio para São Paulo, ele sempre foi definido e tinha um corpo mais bonito que o meu, todas as garotas que eu gostava queriam beijar ele e foi ai que eu percebi que não queria ficar para trás. Comecei a academia, obviamente aconteceu algumas caidas pelo cominho mas faz parte, o importante é seguir em frente.

**Justicativa**

Mostrar que com a academia tudo pode mudar, sua vida e sua maneira de ver o mundo.

**Objetivo**

Meu objetivo é criar um site mostrando como a academia mudou minha vida e me inspirou a ser diferente, com uma tela de explicação do porque foi importante pra minha vida, seguindo de das telas, uma de cadastro e uma de login e a última tela é para ajudar outras pessoas a ter um treino bom para que suas vidas sejam mudadas .Tudo isso será concluido até dia 4 de Junho.

**Escopo**

* Criar um site relacionado a academia.
* Ter uma tela de home, cadastro, login e um simulador.
* Criação de um Banco de Dados.
* Métricas aplicadas aos dados.
* Modelagem lógica
* Aplicação da API NodeJS para cadastro.

**Requisitos**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Requisitos | Descriçao | Classificção |
| Site institucional | Conjunto de telas para explicar o objetivo do projeto | essencial |
| Seção inicial | Seção inicial do site que mostra a conecção da academia comigo | Importante |
| Tela de cadastro | Seção para novos usuários realizarem seu cadastro. | essencial |
| Tela de login | Seção para usuários já cadastrados entrarem no simulador | essencial |
| Tela de simulador | Seção para os usuários simular uma rotina de treino | essencial |
| Modelagem de dados | Modelo DER que mostra todas as tabelas e atributos que a compõem. | essencial |
| Aplicação da pi Nodejs | Conexão entre os dados obtidos pelo cadastro que irão para o Banco de dados | essencial |

**Premissas**

* Deve ser usado somente html, javaScript e css para a criação do site
* Deve ter a aplicação da API NodeJS, relacionando com banco de Dados
* Todo o projeto de ser organizado no Trello
* Todo o desenvolvimento de ser colocado um repositório público no github

**Restrições**

* Não pode usar nada que aprendemos for a de sala.
* Não pode atrapalhar o projeto da sprint.