

Muscle Rise

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 atividade física mais praticada 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. Pode-se afirmar que seu principal problema é a desinformação.

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.

Objetivo

O presente projeto tem o objetivo de auxiliar os iniciantes de musculação fornecendo conhecimento básico sobre a atividade física através de um jogo clicker.

Justificativa

Tornar os praticantes de musculação mais informados a respeito das peculiaridades da atividade física pode trazer consigo diversos benefícios aos praticantes, dentre eles estão: aceleração da evolução física, aumento do desempenho físico, diminuição do risco de lesões e melhoria da saúde do indivíduo em todas as áreas. Baseando-se neste fato o presente projeto se evidencia alinhado com o 3º dos dezessete objetivos de desenvolvimento sustentável da ONU (Organização das nações unidas) para 2030, sendo o terceiro objetivo “saúde e bem-estar”.

Além dos benefícios, o projeto é especial para mim, pois, quando comecei na musculação eu me vi perdido em meio a um mundo novo e desconhecido, assim como muitos iniciantes. E também pela musculação ser a responsável por desenvolver disciplina em mim, característica esta que se revela fundamental para meu progresso em todas as áreas da minha vida.

Escopo

Cadastro e login

- Deve ser feito com CSS, HTML e JavaScript
- Deve conter os campos: Gênero, altura, peso, senha e e-mail
- Validação de formulário
- Aplicação da API NodeJS para cadastro e consulta no banco de dados

Home

- Deve ser feito com CSS, HTML e JavaScript
- Página para contextualizar o projeto

Banco de dados

- Deve ser feito com MySQL
- Modelagem com relações (1:1) e (1:N)
- Script baseado na modelagem

Jogo educativo

- Deve ser feito com CSS, HTML e JavaScript
- Similar ao cookie clicker
- Aplicação da API NodeJS para consultar e armazenar o progresso no banco de dados

Analytics

- Tela de leaderboard com gráficos exibindo os níveis dos powerUps, quantidade de clicks e quantidade de pontos dos usuários
- Deve ser feito com HTML, CSS, JavaScript
- Os dados devem estar sendo coletados do banco