**SÃO PAULO TECH SCHOOL**

**ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

**PROJETO INDIVIDUAL**

Pedro Henrique Franchi de Jesus

**BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO E SOBRE O MAIOR CAMPEONATO DE FISICULTURISMO DO MUNDO.**

**São Paulo**

**2024**

**CONTEXTO**

A musculação fez e faz parte da minha vida, ela me ajudou a mudar a minha mente, meu jeito de pensar e agir, minha vida toda fui muito magro e sempre quis mudar isso, ganhar um pouco de massa para me sentir melhor com o meu corpo, não porque eu era motivo de chacota ou algo do tipo, mas porque não me sentia bem em ser muito magro, foi ai que resolvi entrar pra academia, mas não foi possível logo de cara pois ainda era muito novo e não podia fazer academia, mas o tempo foi passando e finalmente chegou o dia em que eu podia me matricular em uma e mudar isso, quando entrei tinha 49 Kg e 1,75 m só assim dá pra saber que era bem abaixo do peso, mas isso me motivou para mudar o meu corpo e durante 1 ano eu treinei praticamente todos os dia, fiz dieta, comia muito, e nesse período consegui ganhar mais 10 Kg com muito sacrifício, pois o meu biotipo não ajuda.

Nessa jornada conheci muito atletas pela internet que me inspiraram e me ajudaram através de seus conteúdos postados na internet a como executar os movimentos, dicas para alimentação, motivação além de momentos de risada, hoje não sou um bodybuilder e nem mudei o meu corpo o suficiente, mas agora sei que consigo, só não posso parar.

Aprendi a gostar desse esporte e acompanho até hoje, mesmo não conseguindo ir mais para a academia por conta do tempo, acompanho alguns campeonatos e os meus atletas favoritos pelo Instagram, o bodybuilding ainda faz parte de mim, esse ano participei do ARNOLD SOUTH AMERICA que é o maior evento multiesportivo da América do Sul que homenageia o Arnold Schwarzenegger que é uma das grandes referencias dentro do esporte, esse evento me impulsionou a fazer um trabalho sobre o bodybuilding e sua história.

**OBJETIVO**

O objetivo desse projeto é a criação de um site para levar mais informações sobre o esporte que me marcou, mostrando alguns dos maiores bodybuilders de todos os tempos, como que surgiu o esporte, como está hoje em dia, o maior campeonato que tem atualmente e suas principais categorias. Mostrar que o bodybuilding além de juntar muitas pessoas ao longo dos anos, as transforma também, pessoas que tinham problemas de saúde e entraram em uma academia por isso, mas depois de conhecer melhor o esporte se apaixonou e mudou sua vida, tanto física como mentalmente, ajuda na autoconfiança, disciplina, resistência e redução do estresse.

**JUSTIFICATIVA**

A justificativa da realização desse projeto é que hoje em dia ainda tem muitas pessoas que não conhecem o esporte e que por isso acabam tendo visões erradas, então estou fazendo esse trabalho para que possa mostrar um pouco da história e dos benefícios desse esporte para qualquer um que o pratica. Então, sabendo que não sou a única e ciente de que mulheres são mais acometidas por sintomas semelhantes, idealizar uma plataforma que sirva como um alívio e auxílio para momentos difíceis, se alinha com o meu sonho de inspirar e ajudar pessoas através de criações próprias e criativas.

**ESCOPO**

Este Projeto tem como escopo uma base sobre a história do bodybuilding com alguns dos principais vencedores do Mr.Olimpya na categoria Classic e Open, terá explicações sobre as principais categorias do bodybuilding, mostrar como esse esporte é importante para ter um saúde física e mental para quem o pratica e um pouco da relação do esporte comigo.

**PREMISSAS E RESTRIÇÕES**

* O usuário deverá possuir um hardware que rode a aplicação web;
* Rede Wi-Fi ou 4G para conseguir acessar a aplicação web;
* Cadastro para acessar às postagens e lista de afazeres.

**REQUISITOS**

- Página inicial

- Quiz

- Login

- Cadastro

- Dashboard (KPI’s e Gráficos)

- Carrossel de imagens

**Referências Bibliográficas**

<https://ge.globo.com/fisiculturismo/lista/2024/02/24/c-as-15-maiores-fisiculturistas-da-historia-veja-lista-atualizada.ghtml>

<https://blog.maxtitanium.com.br/mr-olympia-a-competicao-maxima-do-fisiculturismo-desvendada/>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Mr._Olympia>