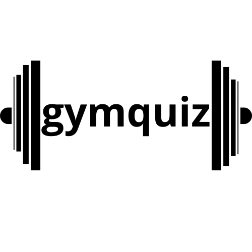


São Paulo Tech School

**Projeto Individual - GymQuiz**

Alexandre Soares de Oliveira - **RA: 01251126**

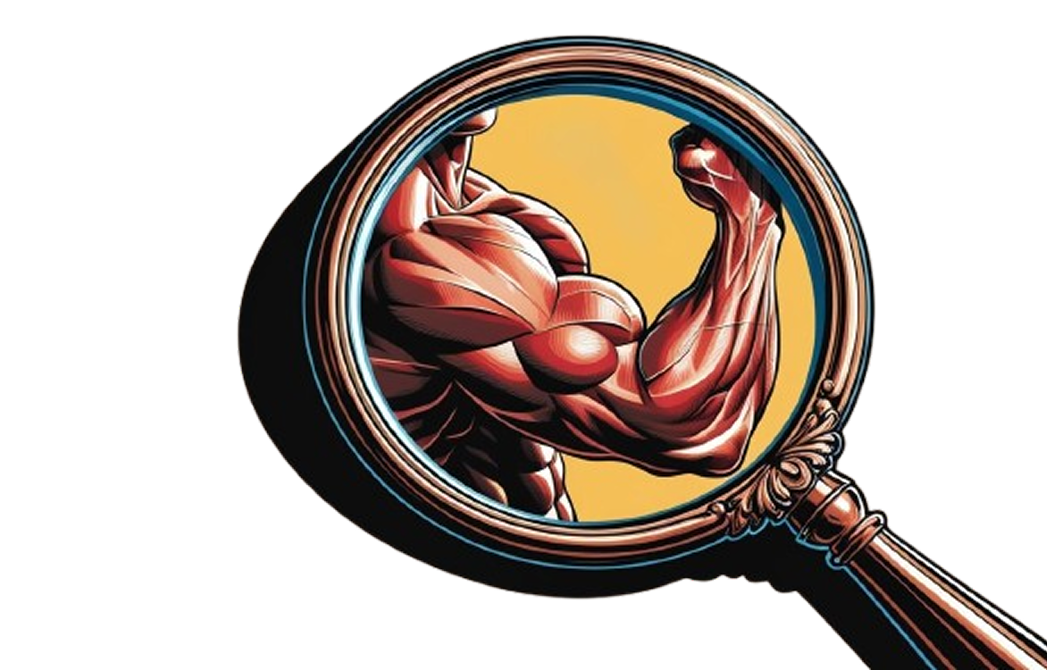
**São Paulo - 2025**

Gym Quiz

## **CONTEXTO**

## **Introdução**

Minha história com a **musculação** começou em meados de **2020**, quando busquei uma forma de **melhorar minha saúde física e mental**. No início, foi apenas uma tentativa de sair do **sedentarismo**, mas logo percebi que a musculação ia muito além de exercícios: ela me ensinou sobre **disciplina**, **paciência**, **foco** e **autocuidado**. A prática regular transformou não apenas **meu corpo**, mas também **minha autoestima**, **rotina** e **qualidade de vida**.

Com o tempo, percebi que muitas pessoas ao meu redor também queriam iniciar ou melhorar seus treinos, mas encontravam dificuldades por falta de **informação clara, confiável e acessível**. O excesso de **conteúdos duvidosos** e **mitos sobre musculação** nas redes sociais também dificultava o processo de aprendizado e evolução de quem estava começando.

Foi então que nasceu a ideia do **Gym Quiz**, um projeto com o objetivo de promover a **educação sobre musculação** de forma **prática, interativa e divertida**. A proposta é oferecer um **quiz** com perguntas sobre **anatomia**, **treino**, **alimentação**, **mitos** e **boas práticas** — ajudando as pessoas a **aprenderem enquanto se desafiam**.

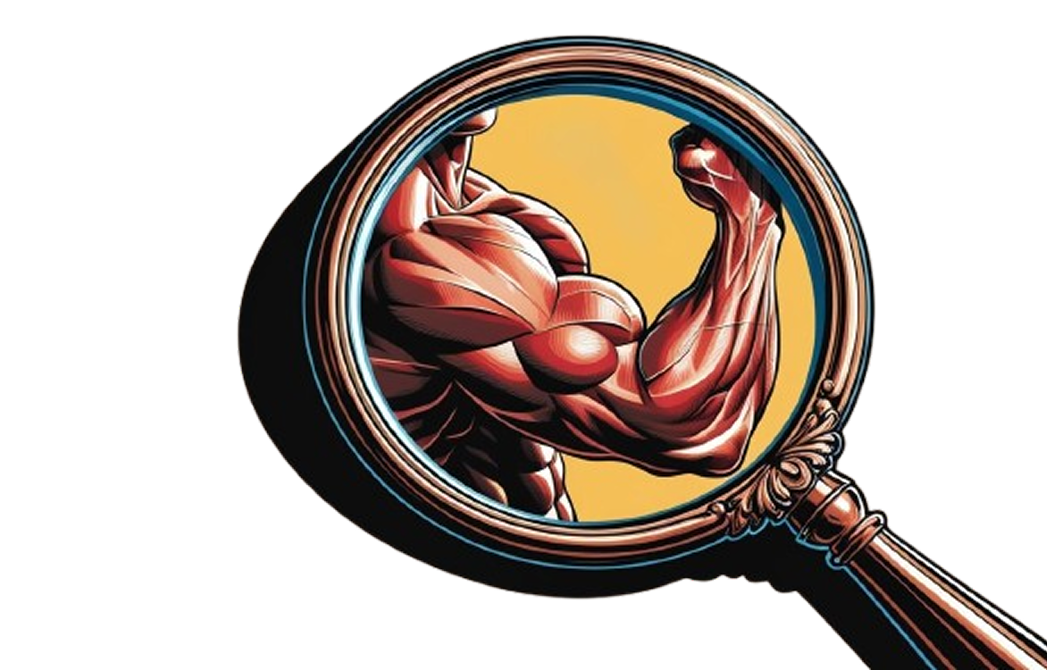
A obesidade é atualmente uma das doenças crônicas mais prevalentes no mundo. De acordo com um estudo divulgado pela *Lancet*, com dados de 2022, mais de **um bilhão de pessoas** vivem com obesidade no planeta. Isso significa que **uma em cada oito pessoas** enfrenta essa condição. (*Fonte: Organização Pan-Americana da Saúde - PAHO, 1º de março de 2024*)

**O Que é a Obesidade?**

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode comprometer a saúde. Ela não é apenas uma questão estética — é uma **doença complexa** que impacta significativamente a qualidade de vida e a longevidade das pessoas.

**Riscos Associados**

Pessoas com obesidade apresentam um risco aumentado de desenvolver diversas doenças, entre elas:

* **Diabetes tipo 2**
* **Hipertensão arterial**
* **Doenças cardiovasculares** (como infarto e AVC)
* **Apneia do sono e distúrbios respiratórios**
* **Certos tipos de câncer**
* **Problemas nas articulações**
* **Transtornos de saúde mental**, como depressão e ansiedade

A obesidade também pode prejudicar a mobilidade, a autoestima e a socialização.

**Causas Multifatoriais**

A obesidade não é causada por um único fator. Entre os principais estão:

* Alimentação rica em alimentos ultraprocessados
* Sedentarismo
* Fatores genéticos e hormonais
* Ambientes obesogênicos (falta de acesso a alimentos saudáveis e locais para atividade física)
* Problemas emocionais e comportamentais
* Falta de educação em saúde

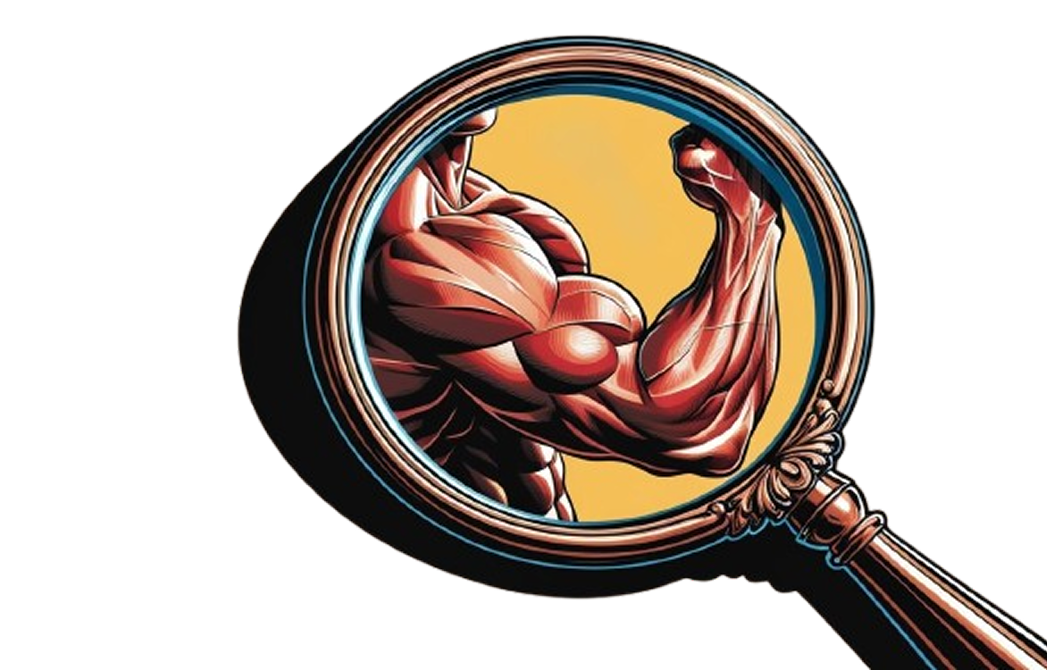
**A Importância da Educação e Prevenção**

Frente a esse cenário alarmante, **promover a educação em saúde e o acesso à informação de qualidade é essencial**. A prevenção da obesidade envolve:

* Incentivo à **prática regular de atividades físicas**
* Adoção de **hábitos alimentares saudáveis**
* Redução do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, sal e gorduras
* Promoção do **bem-estar emocional e psicológico**
* Criação de **ambientes mais saudáveis e acessíveis**

**Combate à Desinformação**

Na era digital, somos constantemente expostos a informações falsas, mitos e “soluções milagrosas” para emagrecimento. Isso pode confundir a população e levar a práticas perigosas, como dietas restritivas sem acompanhamento profissional. Portanto, **o acesso a informações confiáveis, baseadas em evidências científicas, é uma das armas mais eficazes contra a obesidade**.

**O Papel do Gym Quiz**

O **Gym Quiz** surge como uma ferramenta interativa de **educação em saúde**. Por meio de perguntas e respostas, buscamos:

* Combater mitos comuns sobre alimentação, exercício e emagrecimento
* Incentivar a busca por conhecimento e autonomia em saúde
* Engajar o público jovem e adulto de forma leve e educativa
* Promover a conscientização sobre os riscos e formas de prevenção da obesidade

**Conexão com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**

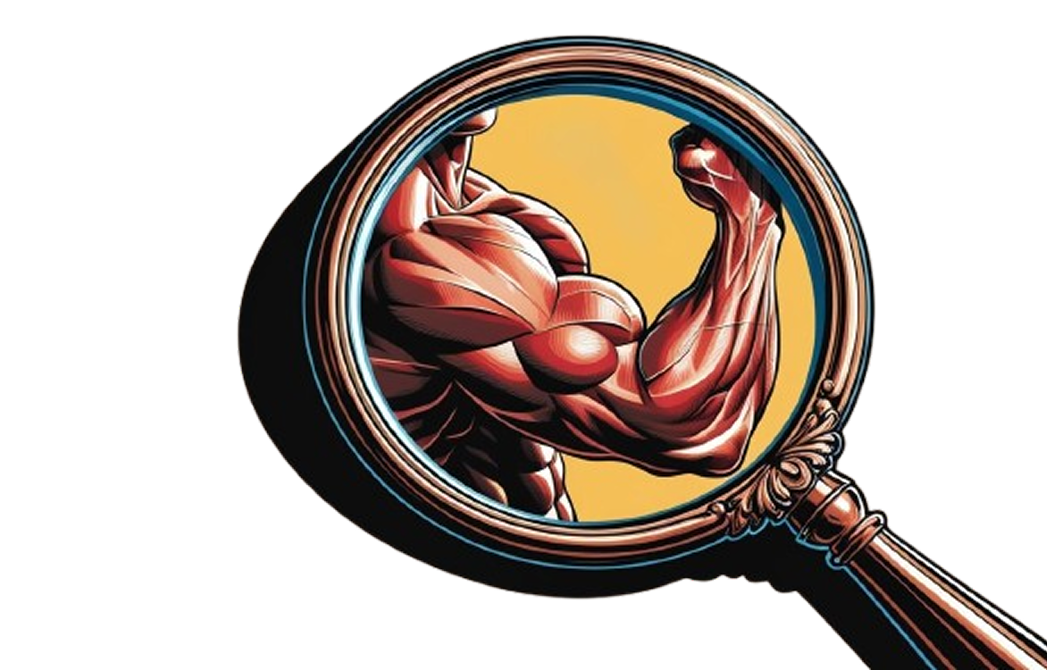
O projeto se conecta com os seguintes ODS:

* **ODS 3 – Saúde e Bem-estar:** Incentiva a prática regular de atividades físicas e o cuidado com a saúde corporal e mental.
* **ODS 4 – Educação de Qualidade:** Oferece um ambiente educativo acessível e inclusivo por meio de conteúdo informativo gamificado.
* **ODS 10 – Redução das Desigualdades:** Democratiza o acesso ao conhecimento sobre saúde e treinamento físico, combatendo a desinformação.
* **ODS 12 – Consumo e Produção Responsáveis:** Estimula a adoção de práticas conscientes relacionadas à nutrição e suplementação, com base em informações confiáveis.

## **Objetivo**

Desenvolver uma plataforma em formato de site (quiz) que promova **educação sobre a importância da atividade física regular**, abordando seus benefícios e os malefícios do sedentarismo, com o objetivo de **estimular um estilo de vida mais ativo e saudável**.

**Objetivos Específicos:**

* Informar o usuário sobre os efeitos positivos da prática regular de atividade física.
* Esclarecer os riscos do sedentarismo para a saúde física e mental.
* Combater mitos comuns relacionados a exercícios físicos, musculação e bem-estar.
* Promover o engajamento do público por meio de gamificação, utilizando perguntas com pontuação e desafios.
* Incentivar a adoção de rotinas mais ativas no dia a dia.
* Apoiar ações educativas em escolas, academias e campanhas de promoção à saúde.

## **Justificativa**

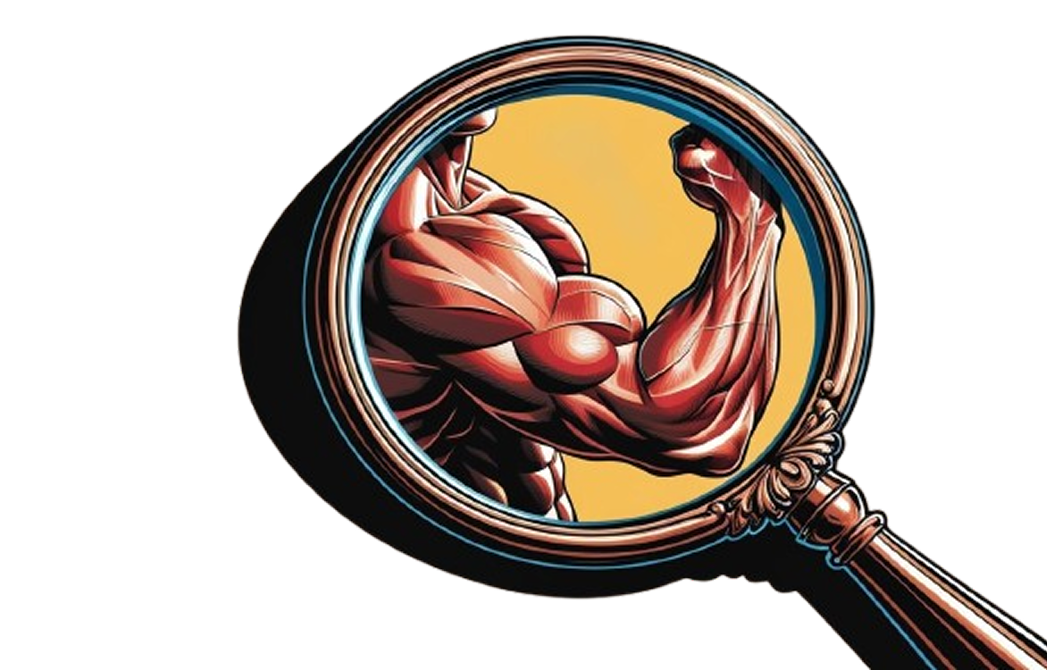
O sedentarismo é considerado um dos **principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis**, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, distúrbios osteomusculares e transtornos psicológicos como ansiedade e depressão. Estima-se que mais de **25% da população mundial não pratica atividade física suficiente**, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Apesar de amplamente reconhecidos, os **benefícios da atividade física ainda são subestimados**, e a população em geral possui **baixo nível de conhecimento sobre os impactos negativos da inatividade**. Além disso, a desinformação, os mitos sobre exercícios e a falta de motivação são barreiras comuns.

Nesse cenário, o Gym Quiz se justifica como uma **ferramenta educativa inovadora**, que busca **sensibilizar e informar de maneira interativa e dinâmica**, utilizando a gamificação para promover mudanças comportamentais e incentivar hábitos mais ativos.

## **Escopo**

O projeto **Gym Quiz** consiste no desenvolvimento de uma plataforma interativa, baseada em um site que possui quiz de perguntas e respostas, com foco na **educação em saúde**, especialmente voltada à **educação sobre os benefícios da atividade física**, os **malefícios do sedentarismo,** e promoção de **hábitos saudáveis**. A ferramenta aborda temas como nutrição, atividade física, mitos sobre emagrecimento e doenças relacionadas ao sedentarismo.

A aplicação é desenvolvida com tecnologias web (HTML, CSS, JavaScript) e possui integração com um backend (Node.js + MySQL) fazendo a utilização de uma API adaptada que foi fornecida pela instituição, a Web-Data-Viz, para registro de resultados e acompanhamento de desempenho. A proposta é oferecer **conteúdo informativo**, de forma leve e acessível, com base em **evidências científicas**.