



Maria Eduarda Guadião | Projeto Individual

A musculação, hoje amplamente difundida como uma prática para o aumento de massa muscular e condicionamento físico, possui raízes históricas que remontam a séculos atrás. Indícios históricos sugerem que atividades semelhantes à musculação eram realizadas há aproximadamente 2400 anos, na Grécia antiga. Relatos de competições de arremesso de pedras e descobertas arqueológicas recentes de pedras entalhadas para as mãos sugerem a prática de treinamento com pesos nessa época.

A disseminação e popularização da musculação ganharam força com figuras como Sandow, um fisiculturista e showman do final do século XIX e início do século XX. Ele não apenas exibiu seu físico musculoso, mas também enfatizou a importância do equilíbrio e proporção entre os grupos musculares, influenciando a percepção contemporânea da musculação.

Atualmente, a musculação não se restringe apenas a fisiculturistas ou atletas de elite, mas é uma prática adotada por pessoas em todo o mundo, buscando melhorar sua saúde, força e resistência. O foco na musculação hoje é mais abrangente, incorporando princípios de saúde, bem-estar e condicionamento físico geral.

Com uma abordagem mais holística, a musculação é vista como parte de um estilo de vida saudável, com ênfase não apenas na estética muscular, mas também na melhoria da saúde cardiovascular, resistência óssea e funcionalidade do corpo.

Essa evolução da musculação reflete a mudança de paradigma em direção a uma compreensão mais ampla do condicionamento físico e da importância de um treinamento equilibrado e saudável, beneficiando pessoas de todas as idades em sua busca por um estilo de vida ativo e saudável.

**Compartilhar informações educativas e motivacional sobre a importância dos exercícios físicos e academia, com o propósito de incentivar a adoção de um estilo de vida saudável, promovendo interação e troca de ideias.**

Nesse sentido, o tema sobre academia e exercícios físicos foi escolhido porque acredito na mudança que esse estilo de vida pode proporcionar. Durante minha trajetória, percebi como a atividade física pode não apenas melhorar a saúde, mas também elevar o bem estar e a mentalidade. Além disso, a academia não se resume apenas ao físico; é um ambiente de aprendizado e desenvolvimento pessoal.

Desse modo, este blog é um ambiente para compartilhar conhecimento e um espaço para compartilhar sugestões para que seja possível aprender, crescer e se apoiar mutuamente.

## Requisitos do Projeto

### Tecnologia da Informação

Documentação do projeto  
Planejamento no Trello

### Banco de Dados

Modelo Lógico  
Relacionamento 1-1 e 1-N  
Comandos SQL

### Algoritmos

- Variáveis
- Funções
- Operações Matemáticas
- Condicionais
- Laço de Repetição
- Vetores

### Arquitetura Computacional

Métrica aplicadas ao dados (Analytics)

### Pesquisa e Inovação

Contexto  
Inovações  
Uso do GIT

### Socioemocional

Aplicar os conceitos trabalhados em aula  
Estar dentro de pelo menos um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU