Contexto

A musculação é uma prática com raízes milenares, na Grécia Antiga, o treinamento de força era uma prática comum entre os soldados e atletas, durante a Idade Média era presente na vida dos guerreiros, mas se tornou o que conhecemos hoje no final do século XIX. Um fisiculturista alemão chamado Eugen Sandow, que é conhecido como “Pai da musculação” popularizou o treinamento com pesos como uma prática de saúde e estética, realizava apresentações de força, exibindo seu físico em público, e criou métodos de treino com pesos livres, também lançou um sistema de exercícios físicos e chegou a criar uma série de equipamentos para o treinamento de força, tornando-se um pioneiro na área, entretanto a grande explosão para a mídia sobre a prática ocorreu nos anos 1960, que também é conhecida como a “Era de Ouro”.

Nos anos 60 o fisiculturismo estava começando a se consolidar como um esporte respeitável e começou a ganhar popularidade, foi nessa época que surgiram academias icônicas, como a *Gold's Gym* em Venice Beach, Califórnia, conhecida como a "Meca do Bodybuilding", esses locais cativavam pessoas a chegar em seus objetivos, dentre elas Arnold Schwarzenegger, começaram a treinar.

Arnold era um jovem austríaco de 21 anos, chegou aos Estados Unidos em 1968 com o sonho de se tornar o maior fisiculturista do mundo. Ele já havia ganhado títulos na Europa e logo se destacou pelo físico impressionante, carisma e ambição, e trouxe uma combinação única de carisma, disciplina e paixão que rapidamente o tornou o centro das atenções. Ele se destacou pela sua abordagem inovadora de treinamento e pela capacidade de se conectar com o público, popularizando o fisiculturismo de uma forma jamais vista antes, vale destacar o documentário Pumping Iron, que acompanhava atletas como Arnold, Franco Columbu e Sergio Oliva em sua preparação para o Mister Olympia, e mostrava os bastidores do esporte como jamais antes visto.

Com o passar dos anos, a prática da musculação foi ganhando mais e mais olhos do mundo, principalmente quando ficou notável os diversos benefícios que traz a saúde física, mas também impacta profundamente a saúde mental e demais áreas da vida, como o desenvolvimento profissional, emocional e pessoal, que são derivados dos três grandes pilares que os praticantes desenvolvem ao decorrer da vida, sendo eles o esforço/resiliência, disciplina e auto-conhecimento. Estudos recentes indicam que pessoas que frequentam a academia regularmente apresentam uma melhora notável na saúde mental, que reflete nas demais áreas da vida, este tema é cada vez mais valorizado na medicina moderna e também pela ONU, dentro dos seus Objetivos de Desenvolvimento Sustentável a serem cumpridos até 2030 está o tópico Saúde e Bem-Estar. Com esses propósitos em mente surge o projeto GymImpact, quem tem o objetivo de aprofundar as mudanças no que ocorrem quando se pratica musculação, e principalmente mostrar a capacidade que a academia tem de mudar completamente a vida de uma pessoa.

Além desses benefícios amplamente reconhecidos, existem vantagens mais sutis e menos discutidas que podem transformar a vida de uma pessoa: autoconhecimento, disciplina e resiliência. Esses atributos emergem de forma natural para aqueles que se dedicam à musculação e buscam evoluir. No processo de definir e cumprir metas diárias, o praticante de musculação aprende a cultivar o esforço e a persistência. Cada meta alcançada é substituída por uma nova, mais desafiadora, impulsionando um ciclo de superação contínua. Em momentos difíceis, muitos enxergam a academia como uma forma de terapia, e é justamente nesses dias mais complicados que a disciplina se fortalece. O autoconhecimento também cresce, graças à redução do estresse, à melhora da ansiedade e ao desenvolvimento do controle emocional. A prática ainda estimula a conexão mente-músculo, ajudando o praticante a entender melhor o funcionamento do próprio corpo.

Com esse propósito em mente, nasce o projeto \*GymImpact\*, uma plataforma online com um formulário que visa coletar opiniões tanto de pessoas experientes quanto de iniciantes na academia. As respostas alimentarão um painel de controle (dashboard), exibindo os resultados e cruzando dados com métricas da ONU sobre a frequência à academia. Indicadores como a quantidade de participantes, o percentual de pessoas que relatam melhorias em suas vidas devido à academia, e depoimentos que refletem essas mudanças — desde a experiência de bodybuilders até a de praticantes ocasionais — serão apresentados, mostrando o impacto multifacetado da academia na vida das pessoas.

É importante destacar que o ambiente da academia também contribui para o desenvolvimento pessoal, pois reúne pessoas com objetivos de mudança, seja por saúde, estética ou bem-estar.

BIBLIOGRAFIA

[The History Of Bodybuilding (from 1890-2024)](https://muscleandbrawn.com/bodybuilding/history/)