**CONTEXTO**

**O QUE É?**

A prática de musculação e academia envolve atividades físicas estruturadas e realizadas com o objetivo de melhorar a força, resistência, hipertrofia (crescimento muscular) e condição física geral. A musculação é um tipo específico de exercício físico que usa resistência, como pesos e aparelhos de força, como polias, máquinas e pesos livres, para estimular e fortalecer os músculos, e essa prática gera diversos impactos a que tem o hábito, como melhora da resistência a fadiga, melhora da saúde cardiovascular e o principalmente promove o bem-estar mental, mas também constrói ensinamentos em praticantes de longo prazo que promovem a evolução de aspectos específicos, sendo eles **disciplina, esforço e autoconhecimento**, e se reflete nas demais áreas da vida, desde pessoal e emocional até a profissional.

HISTÓRIA

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, e serviu de grande inspiração para a criação e desenvolvimento deste projeto, pois transmitia como a disciplina, esforço e autoconhecimento mudaram sua vida totalmente e foi um fator determinante para seu grande sucesso.

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 autoconhecimento.

*- ESFORÇO*

**O esforço é o uso intencional de energia física ou mental para alcançar um objetivo**, e pode ser aplicado em várias áreas da vida. A academia é um ambiente que estimula e canaliza o esforço, pois exige comprometimento com rotinas de exercícios que fortalecem o corpo e a mente. No contexto da atividade física, o esforço está presente desde o primeiro passo, seja para melhorar a saúde, o condicionamento físico, o desempenho esportivo ou até a autoestima O hábito de treinar ensina a perseverança, ajudando a pessoa a manter o foco em seus objetivos e a enfrentar desafios tanto físicos quanto emocionais

*- DISCIPLINA*

**Disciplina é a capacidade de se manter focado em um objetivo específico**, mesmo diante de dificuldades ou distrações para o crescimento pessoal e profissional, pois ajuda a organizar as ações e a persistir ao longo do tempo, e a frequência na academia implica seguir em horários, respeitar limites físicos e focar no progresso gradual, esse processo ajuda a pessoa a cultivar a autodisciplina, à medida que ela percebe os benefícios de cumprir uma rotina estruturada e comprometida.

*- AUTOCONHECIMENTO*

**Autoconhecimento é a compreensão profunda de si mesmo**, envolvendo o entendimento dos próprios sentimentos, pensamentos e A academia é um ambiente que promove o desenvolvimento do autoconhecimento, pois, durante a prática de atividades físicas, a pessoa passa a explorar seus limites físicos e mentais, Cada treino, permite que ela observe suas reações ao esforço, descubra até onde consegue ir, identifique seu ritmo, e compreenda suas limitações e pontos fortes, Esses momentos de autopercepção ajudam a pessoa a se tornar mais consciente de si.

Estudos recentes indicam que pessoas que frequentam a academia regularmente apresentam melhora notável na saúde mental e desenvolvem a disciplina, esforço e autoconhecimento, que reflete nas demais áreas da vida. O tema saúde mental 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.

O projeto \*GymImpact\*, será uma plataforma online que dissertará sobre os 3 principais aprendizados (esforço, disciplina e auto-conhecimento), uma página contando sobre a história, popularização e o estado atual da musculação. Conterá uma página com depoimentos que refletem essas mudanças desde a experiência de bodybuilders até praticantes comuns (como relato do próprio criador), evidenciando e mostrando o impacto da academia na vida das pessoas. Contará também com cadastro e login para acesso de um formulário, que visa coletar opiniões e informações simples tanto de pessoas experientes quanto de iniciantes na academia. As respostas alimentarão uma dashboard, exibindo os resultados e cruzando dados com métricas da ONU sobre a frequência à academia, junto de indicadores como a quantidade de participantes, o percentual de pessoas que relatam melhorias em suas vidas devido à academia.

RELATOS

- João Pedro (criador do projeto)

Minha experiência com a academia também contém os mesmos ensinamentos que Arnold comentava, desde que comecei a praticar a musculação e adquiri o hábito, muitas coisas mudaram em minha vida, era extremamente tímido e totalmente sem foco, e conforme fui me aprofundando no esporte, estudando sobre história, atletas e seus aprendizados, comecei a me apaixonar mais e mais, por ser uma prática que exige total dedicação para se ter resultados, e o principal, como ela se reflete na vida em todas as áreas, costumo dizer que que não estaria onde estou atualmente se não tivesse começado a treinar.

-Laércio Refundini (Personal Trainer, Psicanalista e Influencer)

A musculação contribuiu para o meu sucesso, principalmente o trabalho. Quando se fala de trabalho também se fala de crescimento, e você vai construindo sua carreira aos poucos, e para que isso aconteça você precisa ter de forma muito clara 2 coisas: entregar o máximo em sua função e se dedicar a ela e em muitos momentos fazer o que você não quer fazer. Agora entra a musculação, existem exercícios que a gente não quer, e fazemos assim mesmo, existem dias que não queremos treinar muito menos pensar em treino, e fazemos mesmo assim. O dia que você não quer ir é o dia que você mais precisa ir, porque quando você supera o limiar de fazer o que não quer e faz o que precisa ser feito da melhor maneira possível, você se torna o grande herói da sua vida, e a partir daí tudo se torna possível, em qualquer área da sua vida.

-Lean Beef (Influencer e Apaixonada Pelo Esporte)

"Antes de começar na academia, eu era super insegura com meu corpo. Sempre fui magra, mas nunca me senti forte de verdade. Eu evitava espelhos, roupas justas, e não tinha nenhuma confiança em mim mesma. Um dia, decidi que precisava mudar isso. Não para os outros, mas por mim. Comecei aos poucos, meio perdida, mas fui aprendendo e me apaixonando pela musculação. Não foi só meu corpo que mudou – minha mente também. A cada peso levantado, eu ganhava força física e mental. Eu descobri o poder da consistência e do esforço, e isso começou a refletir em todas as áreas da minha vida.

Hoje, a academia é meu lugar de terapia, onde posso me desafiar e crescer. Não é sobre ser perfeita, é sobre ser melhor do que eu era ontem. Quero que as pessoas saibam que, se eu consegui, elas também conseguem. Tudo começa com o primeiro passo, e o progresso é o que realmente importa."

OBJETIVO

O projeto é tem o objetivo de explorar e evidenciar o impacto que a prática da musculação e a frequência na academia podem ter na vida de uma pessoa, a partir de um web site que contém explicações sobre o que é aprendido na academia, a história da musculação, relatos dessa transformação, um formulário para usuários que alimentaram uma dashboard com gráficos das respostas já enviadas. A ideia é transmitir como o comprometimento com a academia, pode gerar mudanças em todas as áreas da vida, desde físicas, mentais, emocionais e profissionais. Com isso em mente o projeto abordará como essa atividade vai além dos ganhos físicos e pode influenciar a saúde mental, mostrando e dissertando sobre o sobre o esforço, disciplina e autoconhecimento que são adquiridos pelos praticantes da musculação, e que refletem em todas as áreas da vida dessa pessoa, e contribui com a saúde e bem-estar, que é um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU.

JUSTIFICATIVA

O projeto gira em torno de contar e exemplificar como a musculação e a academia tem o poder de mudar totalmente a vida de uma pessoa, e como essa mudança se reflete em todas as outras áreas interpessoais e profissionais do indivíduo.

**ESCOPO DO PROJETO**

O website será uma plataforma interativa e informativa que visa destacar a importância da musculação e da academia na transformação de vidas. Será estruturado para atender usuários interessados no tema e oferecer funcionalidades dinâmicas para engajamento e coleta de dados. O escopo do projeto abrange as seguintes áreas:

**Estrutura das Telas:**

1. **Home:**
   * Introdução ao tema e objetivo do projeto.
   * Destaque para a importância da academia na saúde física e mental.
   * Layout atrativo com uso de imagens inspiradoras e textos motivacionais.
2. **Saiba Mais:**
   * Explicação detalhada sobre o propósito do projeto.
   * Informações sobre benefícios da musculação, como disciplina, esforço e autoconhecimento.
   * Integração de links ou vídeos para complementar a experiência do usuário.
3. **História:**
   * Conteúdo histórico sobre a evolução da musculação e do papel das academias.
   * Linha do tempo interativa para mostrar marcos importantes no mundo fitness.
4. **Cadastro e Login:**

-Tela de cadastro com validação de dados do usuário.

-Tela de login com autenticação segura.

-Disponível após o login.

-Formato de checklist para facilitar o preenchimento das respostas.

-Questões relacionadas ao estilo de vida, hábitos de treino e objetivos pessoais.

**Tecnologias Utilizadas**

**Frontend**

**-HTML:** Estruturação semântica das páginas.

**-CSS:** Design responsivo com uso de variáveis, flexbox e grid layout para alinhamento perfeito em diversos dispositivos.

**-JavaScript:** Implementação de funções interativas, como validação de formulários e transições suaves.

**-Node.js** Configuração de rotas, manipulação de dados e comunicação com o banco de dados.

-API Data-Viz: Visualização gráfica dos dados em tempo real.

-Banco de Dados MySQL Server: Armazenamento e gerenciamento seguro das informações do usuário.

-Máquina Virtual Lubuntu**:** Ambiente de hospedagem do banco de dados e backend, garantindo estabilidade e baixo custo operacional.

**Dashboard**

-Gráficos dinâmicos gerados a partir das respostas coletadas no formulário.

-Indicadores de tendências e insights baseados nos dados dos usuários.

-Layout amigável, com filtros para personalizar a exibição de informações.

BIBLIOGRAFIA

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