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.

- 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.

- AUTO-CONHECIMENTO

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.

- 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.

-MINHA EXPERIÊNCIA

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.

-PROJETO

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.

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

O web site contará com tela de *home* que introduzirá sobre o tema e o objetivo do projeto, tela de *saiba mais* que contará um pouco mais sobre o que o projeto propõe, tela de *história*, que terá conteúdos sobre a história da musculação e a academia, telas de *cadastro e login* para cadastro e acesso do usuário, todas essas telas serão desenvolvidas com HTML para estruturação, CSS para estilização e JavaScript para as funções do site. Posterior ao acesso do usuário, ele terá acesso a um *formulário* com perguntas, e suas respostas em formato de check-list, essas respostas serão enviadas a um banco de dados MySql Server que ficará hospedado em uma máquina virtual Lubuntu, com a utilização do Node JS e da API Data-Viz que servem como uma ponte entre o usuário e as funcionalidades do por trás do site, ocorrerá a manipulação desses dados que alimentará uma *dashboard* com gráficos e indicadores.

- HOME

Será a primeira página vista quando o site for aberto, será desenvolvido em HTML, CSS e Javascript, e contará com uma breve introdução sobre

(imagem da home aqui)

BIBLIOGRAFIA

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