**SÃO PAULO TECH SCHOOL**

**Nicollas Bispo Pereira**

**01242076**

PROJETO INDIVIDUAL

## Pesquisa e Inovação

**São Paulo**

**26 de novembro 2024**

Sumário

1. CONTEXTO:............................................................................................................

2. JUSTIFICATIVA::..........................................................................................................

3. OBJETIVO::............................................................................................................

4. ESCOPO::............................................................................................................

5.PREMISSAS::............................................................................................................

6.RESTRIÇÕES::..........................................................................................................

# 1.CONTEXTO:

A musculação é uma atividade envolve exercícios de resistência com o objetivo de promover a força muscular, melhorar a estética corporal e proporcionar bem-estar geral onde contém movimentos e exercícios que visam a trabalhar diversos grupos musculares. É uma ótima escolha praticar musculação pois tem diversos benefícios tanto para saúde física como a mental.

A prática de exercitar os músculos e visto pelos historiadores como algo de muito tempo atrás, como por exemplos no Egito, paredes de capelas funerárias mostram que na época as pessoas usavam pesos de pedras para se exercitar e outro exemplo e na Grécia Antiga onde era praticada por atletas como parte do treinamento físico e da preparação para competições dos Jogos Olímpicos. Entretanto no século 19 surge Eugen Sandow que quando jovem era muito magro e iniciou uma jornada de treinamento intenso com objetivo de moldar o seu corpo. Nesse período, Eugen Sandow entrou em uma companhia circense e com ela viajou pelo mundo. No fim Eugen Sandow foi fundador da primeira cadeia mundial de academias de ginástica, bem como o primeiro atleta a organizar uma competição profissional de fisiculturismo. Onde, Eugen Sandow abriu varios caminhos para a crescimento da musculação e de diversas modalidades.

Minha jornada pessoal na musculação começou no final de 2021, graças ao incentivo da minha avó, que estava preocupada com minha saúde e disposição. Apesar de ter tentado frequentar a academia na infância, não consegui manter a rotina. Quando voltei, inicialmente me faltavam disciplina e conhecimento. Contudo, no meio de 2022, decidi levar a musculação a sério. Passei a estudar e a treinar com foco, o que me abriu as portas para o verdadeiro universo da musculação.

Desde então, a prática transformou minha vida, proporcionando mais ânimo, energia e bem-estar. Quero criar um site onde eu posso compartilhar a importância da musculação, tanto pessoalmente quanto em sua capacidade de gerar mudanças significativas na vida de seus praticantes, ao mesmo tempo em que promove práticas saudáveis e acessíveis a todos.

# 2.OBJETIVO:

Desenvolver um site institucional sobre musculação que aborde a importância e o conhecimento dessa prática para a saúde geral, sendo alinhadas aos princípios de Saúde e Bem-Estar 3 da ONU. O site incluirá um quiz educacional, onde os usuários poderão aprender sobre boas práticas de musculação e se desafiar testando seus conhecimentos. Além disso, oferecerá a possibilidade de acompanhar os resultados e a performance no quiz em uma dashboard, incentivando o aprendizado contínuo e a conscientização sobre a musculação como ferramenta para a qualidade de vida.

# 3.JUSTIFICATIVA:

Poder tornar a musculação mais compreendida por todos, compartilhando com os usuários e praticantes conhecimentos sobre práticas de exercício musculares, que podem trazer diversos benefícios, como o fortalecimento físico e mental e o incentivo a uma vida mais saudável.

# 4.ESCOPO:

4.1: Objetivo do Projeto:

Criar um site educacional onde terá um quiz para os praticantes e iniciantes da musculação

4.2: Entregáveis:

Documentação do projeto,

Modelagem e Script do Banco de Dados,

Site Web

Quiz,

Dashboards.

# 5.PREMISSAS:

Acesso a uma rede de dados, como interneti, wi-fi ou dados móveis.

Uma maquina com sistemas operacional Windows 10, Linux versões recentes.

Um computador ou notebook com processador equivalente a um interl Core i3,

Memoria ram de 4gb, um ssd ou hd e navegadores como google e edge.

# 6.Restrição

Tempo curto de realização do projeto,

Hospedagem do site.