Introducción

En nuestro proyecto, buscamos crear una aplicación innovadora que combine la dinámica de BeReal con la promoción de un estilo de vida activo y saludable. Nuestra idea central es motivar a los usuarios a realizar actividad física de manera regular, utilizando notificaciones que les indiquen cuándo es momento de hacer ejercicio. A diferencia de BeReal, donde los usuarios toman una foto espontánea, en nuestra aplicación, los usuarios deberán completar un ejercicio físico antes de tomar una foto que documente su esfuerzo. Esta foto, junto con los detalles del ejercicio, se guardará como un registro en la aplicación, permitiendo a los usuarios ver su progreso a lo largo del tiempo.

Nuestra aplicación no solo fomenta la actividad física, sino que también incorpora un componente social y de gamificación, donde los usuarios pueden compartir sus logros y competir con amigos, creando una comunidad que promueve hábitos saludables.

---

Objetivo General

Nuestro objetivo es desarrollar una aplicación móvil que incentive a los usuarios a mantenerse activos mediante notificaciones diarias que les asignen ejercicios personalizados. Al completar el ejercicio, los usuarios tomarán una foto que se almacenará en su historial, permitiéndoles visualizar su progreso y consistencia. Además, la aplicación adaptará los ejercicios según el nivel de dificultad del usuario, asegurando que cada actividad sea desafiante pero alcanzable.

---

Características Principales

1. Notificaciones y Ejercicios Diarios

- La aplicación enviará notificaciones en momentos aleatorios del día, recordando a los usuarios que es hora de realizar un ejercicio.

- Cada ejercicio será seleccionado automáticamente por la aplicación, teniendo en cuenta el nivel de dificultad del usuario y su historial de actividad física.

2. Registro de Actividad Física

- Después de completar el ejercicio, el usuario tomará una foto que se guardará junto con los detalles del ejercicio (tipo, duración, intensidad, etc.).

- Este registro permitirá a los usuarios ver su progreso a lo largo del tiempo, identificando los días en los que realizaron ejercicios y aquellos en los que no.

3. Personalización de Ejercicios

- Al iniciar la aplicación por primera vez, los usuarios ingresarán información personal como peso, altura, edad, género y nivel de dificultad (fácil, medio, difícil).

- Con estos datos, la aplicación generará combinaciones de ejercicios adecuadas al nivel del usuario, asegurando que las actividades sean desafiantes pero realistas.

4. Historial y Progreso

- Cada actividad completada se almacenará en un historial personal, que incluirá la fecha, el tipo de ejercicio, la duración, la intensidad y la foto tomada.

- El historial también mostrará los días en los que el usuario no realizó ejercicios, lo que servirá como motivación para mantener la consistencia.

5. Interfaz de Usuario y Experiencia Social

- La interfaz de la aplicación será similar a la de BeReal, donde los usuarios pueden ver sus propias fotos y ejercicios realizados, así como los de sus amigos (si se implementa una función social).

---

Conclusión

Nuestra aplicación busca transformar la manera en que las personas se relacionan con la actividad física, combinando la espontaneidad de BeReal con la estructura de un programa de fitness. Al integrar notificaciones, ejercicios personalizados, registro de actividades y un componente social, creemos que podemos motivar a los usuarios a adoptar un estilo de vida más activo y saludable. Este proyecto no solo tiene el potencial de mejorar la salud física de los usuarios, sino también de crear una comunidad comprometida con el bienestar y la superación personal.