



**Centro Universitario de Ciencias
Exactas e Ingenierías
UDG**



División de tecnologías para la integración Ciber-Humana

PROGRAMACIÓN PARA INTERNET

Proyecto (Avance).

V2

Equipo 4 Proyecto GYM ROUTINE

Profesor: Michel Emanuel López Franco.

Alumnos:

- Diana Isabel Padilla Alfaro
- Ocegueda Lopez Luis Angel-Vigia
- López Díaz Wendy Judith-Líder.

Sección: D03.

Ciclo 2022-A

PROYECTO

Anteproyecto:

1. **Título:** Gym Routine

2. **Formulación del Problema:**

Aplicación de entrenamiento que dispone ejercicios predeterminados, así como rutinas de ejercicio y un blog adicional para al menos la versión web en la que se podrán observar algunos consejos estándares de alimentación.

3. **Justificación:**

La elección para desarrollar este proyecto viene del interés particular en replicar aplicaciones con funciones similares además de resaltar la vital importancia de la actividad física en la vida sin mencionar otros amplios beneficios para la salud. Nos interesa mejorar los objetivos de los usuarios y brindar mejores rutinas para planificar el trabajo semanal.

4. **Descripción:**

Gym Routine es una guía de apoyo para aquellos que quieren empezar en el mundo fitness y no tienen un apoyo de algún instructor que los guíe por este camino. Esta aplicación es desarrollada con la finalidad de brindar una gran cantidad de información sobre ejercicios en gym o en casa y algunos consejo de fitness.

Objetivo general y específicos: Entregar un producto en modalidad web, virtual y de escritorio que cumpla con los requisitos señalados en la rúbrica de evaluación y ciclo de vida sea prolongado y mantenible , además de poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del semestre junto con conocimientos propios, construyendo el inicio de un proyecto a futuro.

5. **Marco referencial**

Actualmente el avance del proyecto se encuentra de la siguiente manera:

Módulos a trabajar:

- Perfil.
- Rutinas.
- Ejercicios.
- Blog.
- Avance de boceto de interfaces

Colores preferentes:

Gris tono: #333333

Naranja fuerte tono: #FF8243

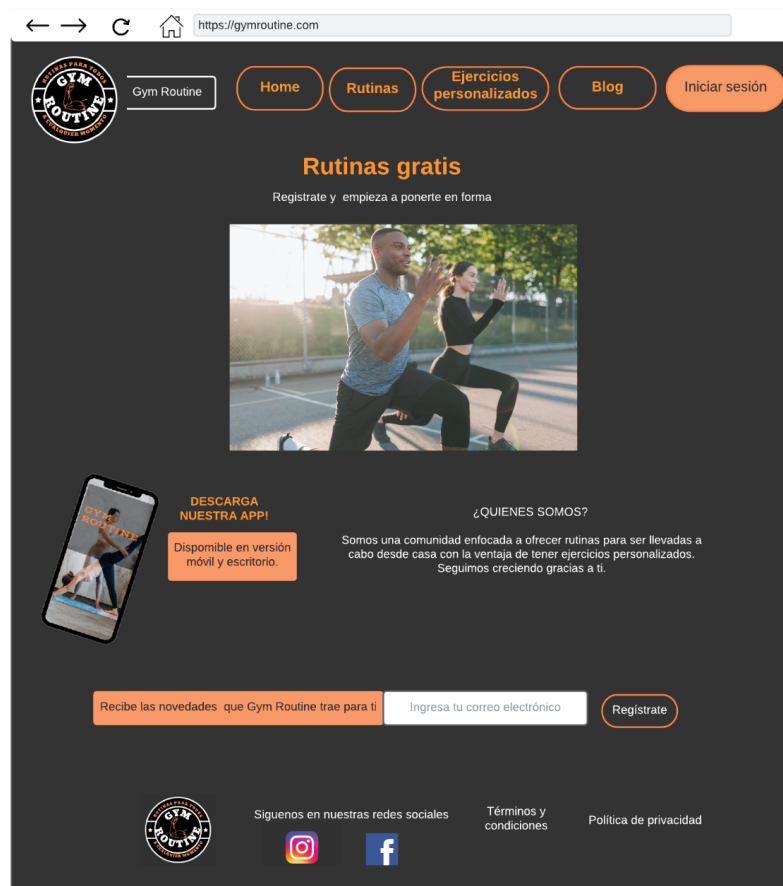
Naranja bajo tono: #FA9968

Propuesta de interfaces iniciales (solo avance, no terminado).

Logo



Inicio



6. Diseño metodológico:

Modelo prototipo: debido a que este tipo de modelo nos permite desarrollar versiones de aplicaciones rescatando su funcionalidad básica sin necesariamente presentar un modelo terminado con toda la lógica, pero maneja algo muy importante como el alto grado de participación del usuario. Tentativamente se elige este puesto que disponemos de poco tiempo para la entrega de este proyecto. Adicionalmente podrán incluirse algunas otras metodologías auxiliares como el modelo cascada para la implementación del proyecto y MoProSoft por ejemplo para el control de la calidad del mismo, etc.

8. Nombres de personas que participan en el proceso:

Diana Isabel Padilla Alfaro

Luis Ángel Ocegueda López

Wendy Judith López Díaz

9. Recursos Disponibles

- Entorno de desarrollo: Vs Studio Code, Sublime text, etc.
- Recursos electrónicos
- Servicios (Luz, internet, etc).

10. Secciones de Gym routine:

Perfil:

Este apartado de la aplicación contiene toda la información personal del usuario como peso, masa muscular, altura y algunos otros atributos.

Ejercicios:

En este apartado se encontrarán ejercicios para hacer en gimnasio con la explicación necesaria para llevar a cabo el ejercicio.

Rutinas:

En este apartado encontrarán rutinas ya planificadas, También el apartado de creación de rutinas que consiste en la creación de rutinas propias por el usuario.

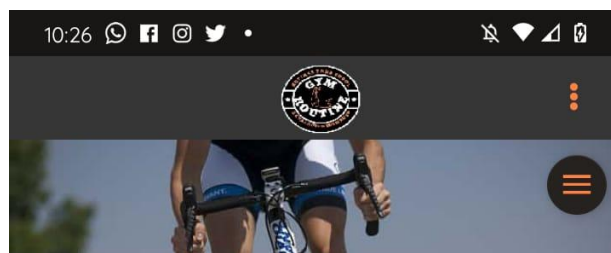
Utilidades:

En esta función se encontraron algunas calculadoras para ayudar a calcular el porcentaje de IMC, el porcentaje de grasa.

- **Aplicación móvil**

La aplicación móvil se está desarrollando con el software Appy Pie y se tienen implementados ejercicios, videos, link a la página web, tips, consejos, beneficios y diferentes dietas. a continuación se muestra capturas de pantalla de la aplicación muestra:

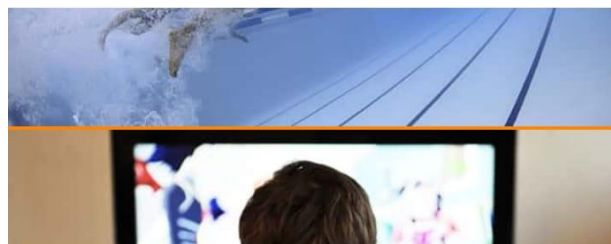
La primer pantalla es la de inicio o la pagina principal de la app, aqui se elige la opción o el apartado que deseas entrar:



Gimnasio



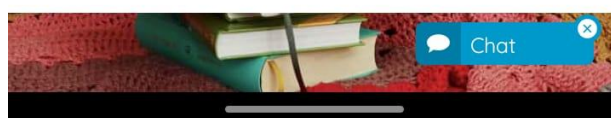
Sitio Web



Videos



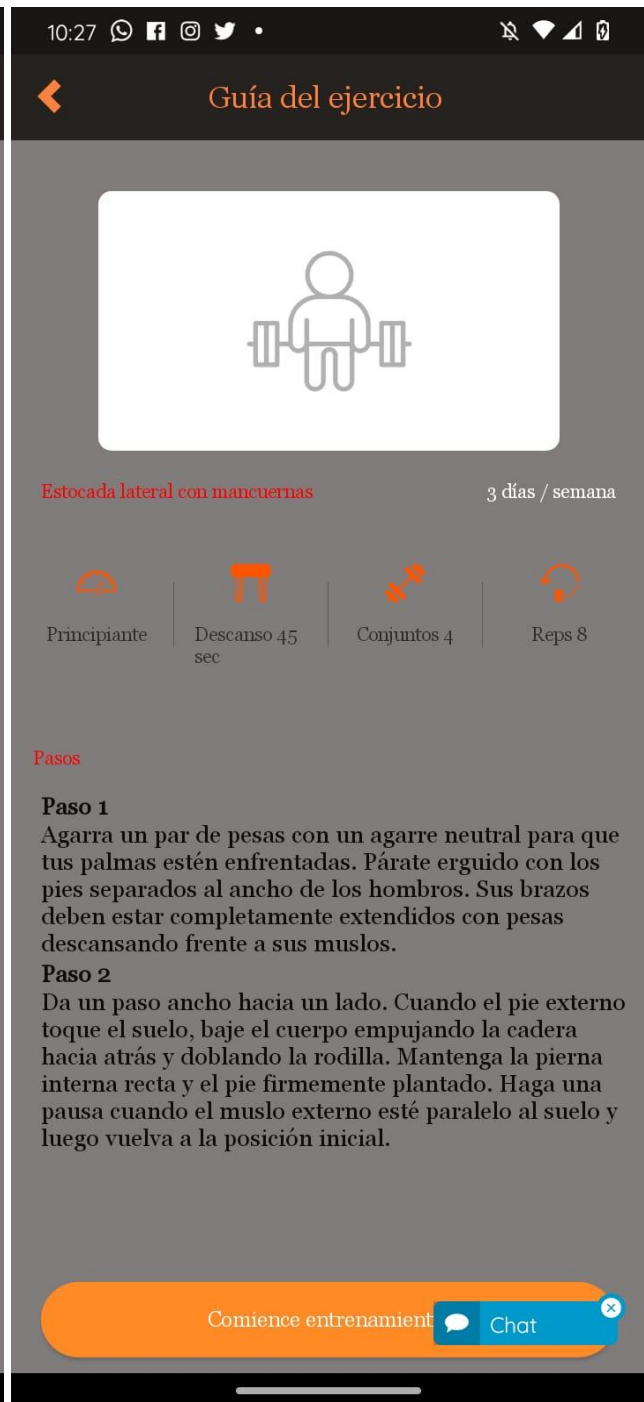
Beneficios del ejercicio



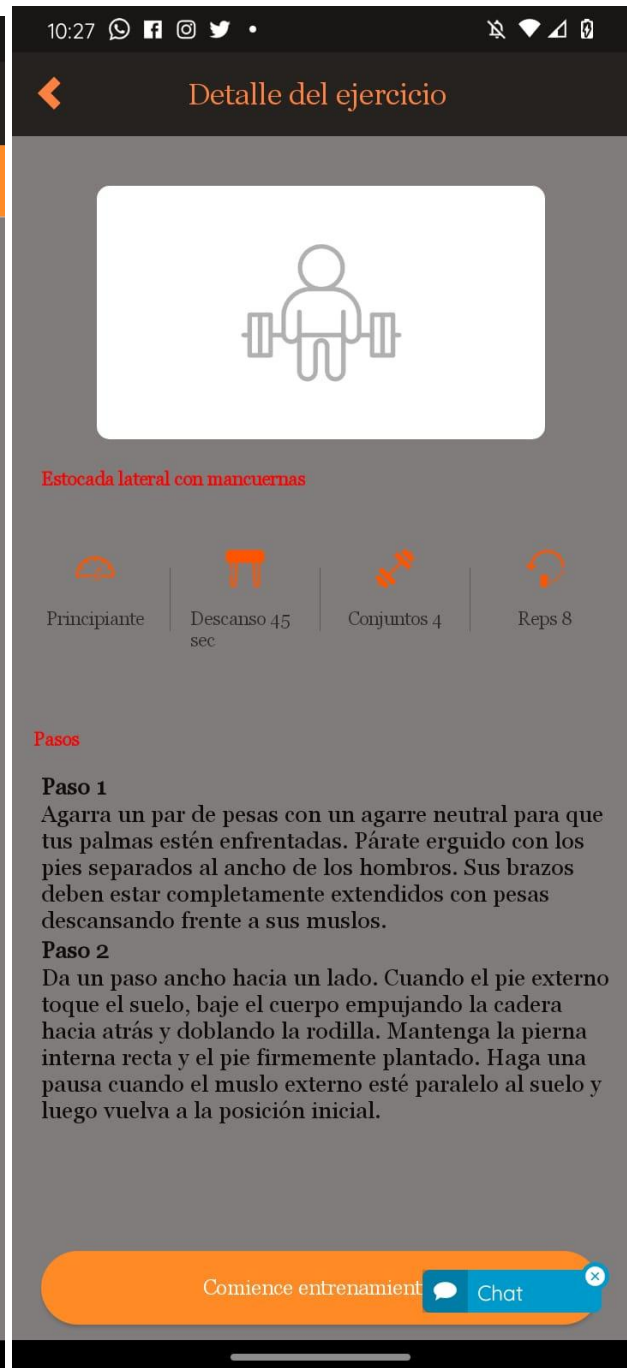
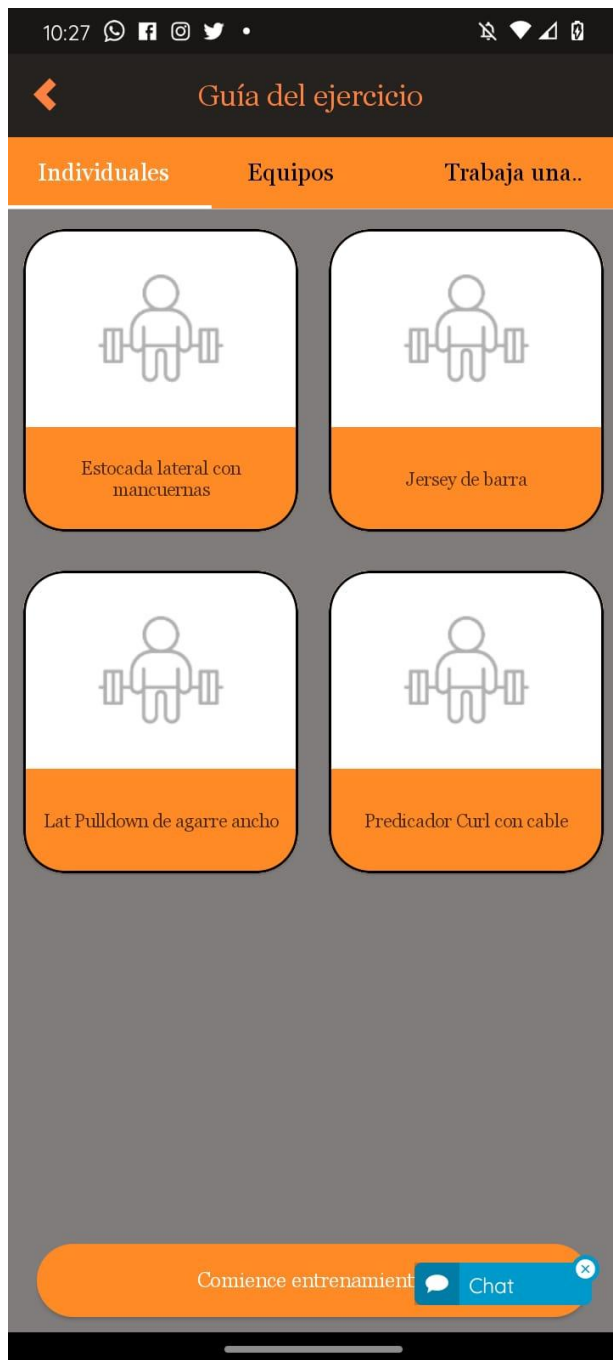
Luego tenemos la pantalla inicial del gimnasio, donde se encuentra las opciones para comenzar, dietas, calculadora, rutinas, etc:



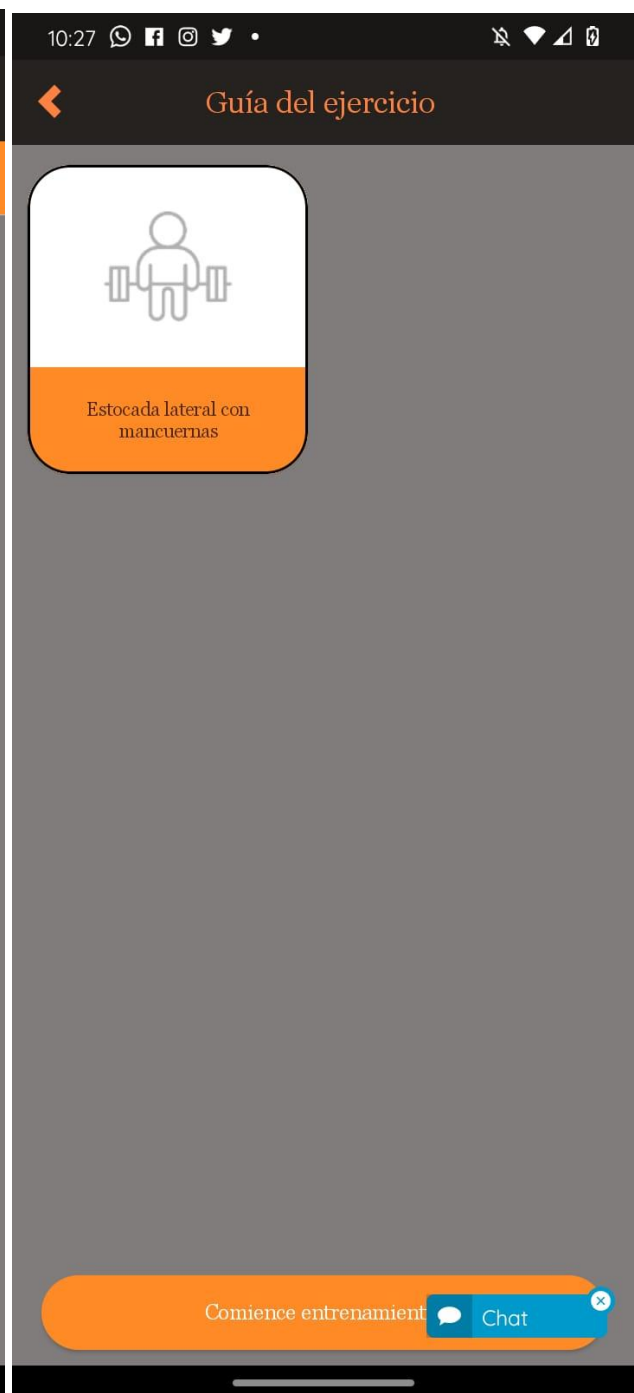
Si seleccionamos entrenamiento tenemos las siguientes rutinas y un ejemplo de cuando entras a este:



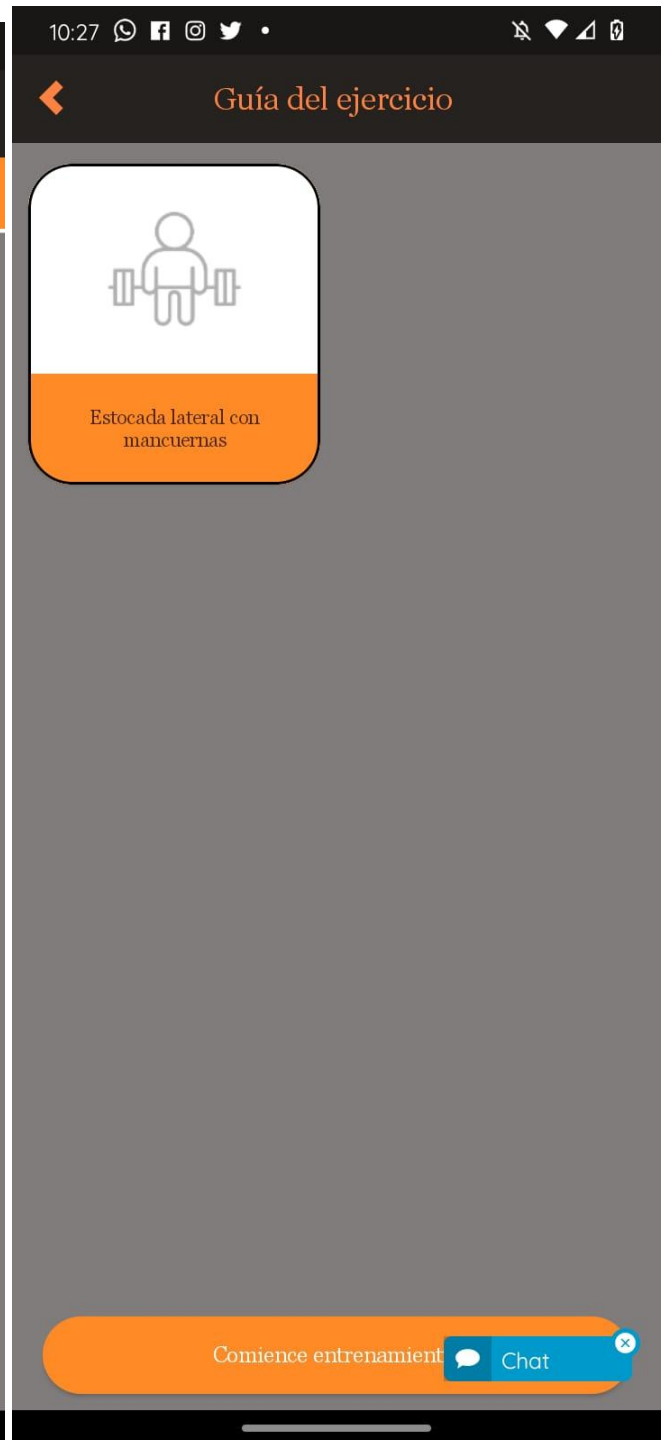
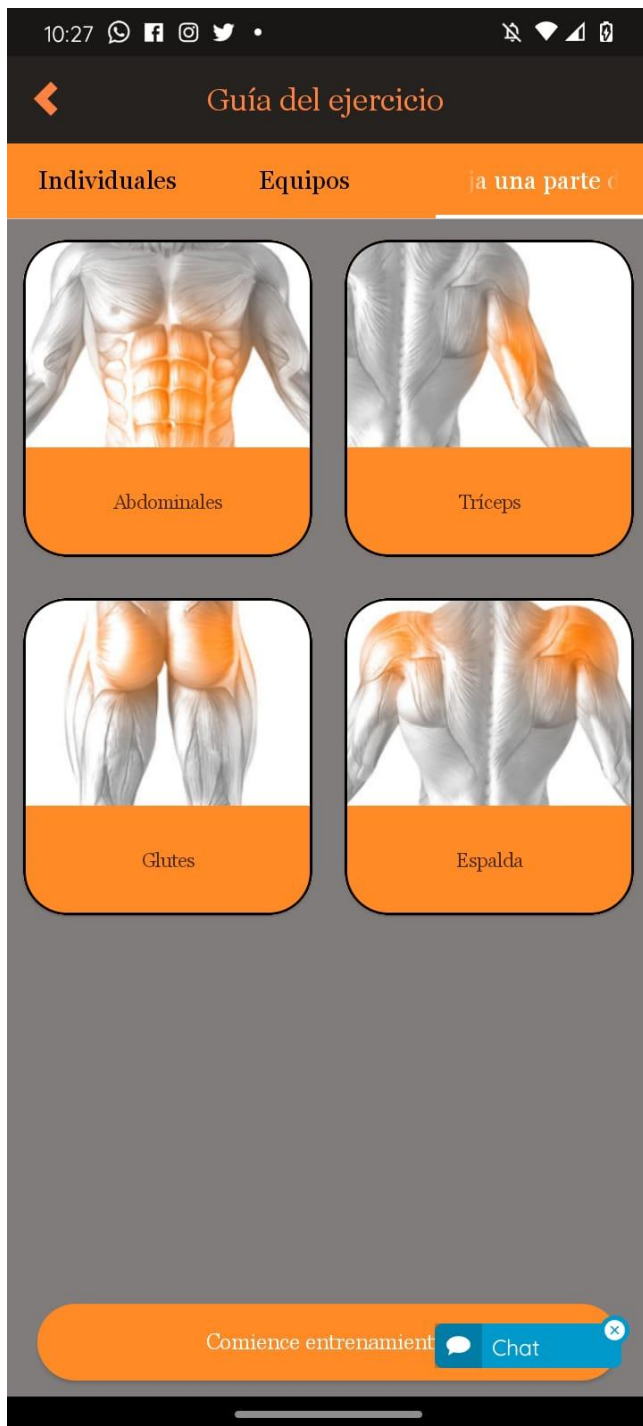
En esta pantalla tenemos todos los ejercicios individualmente y un ejemplo de un ejercicio:



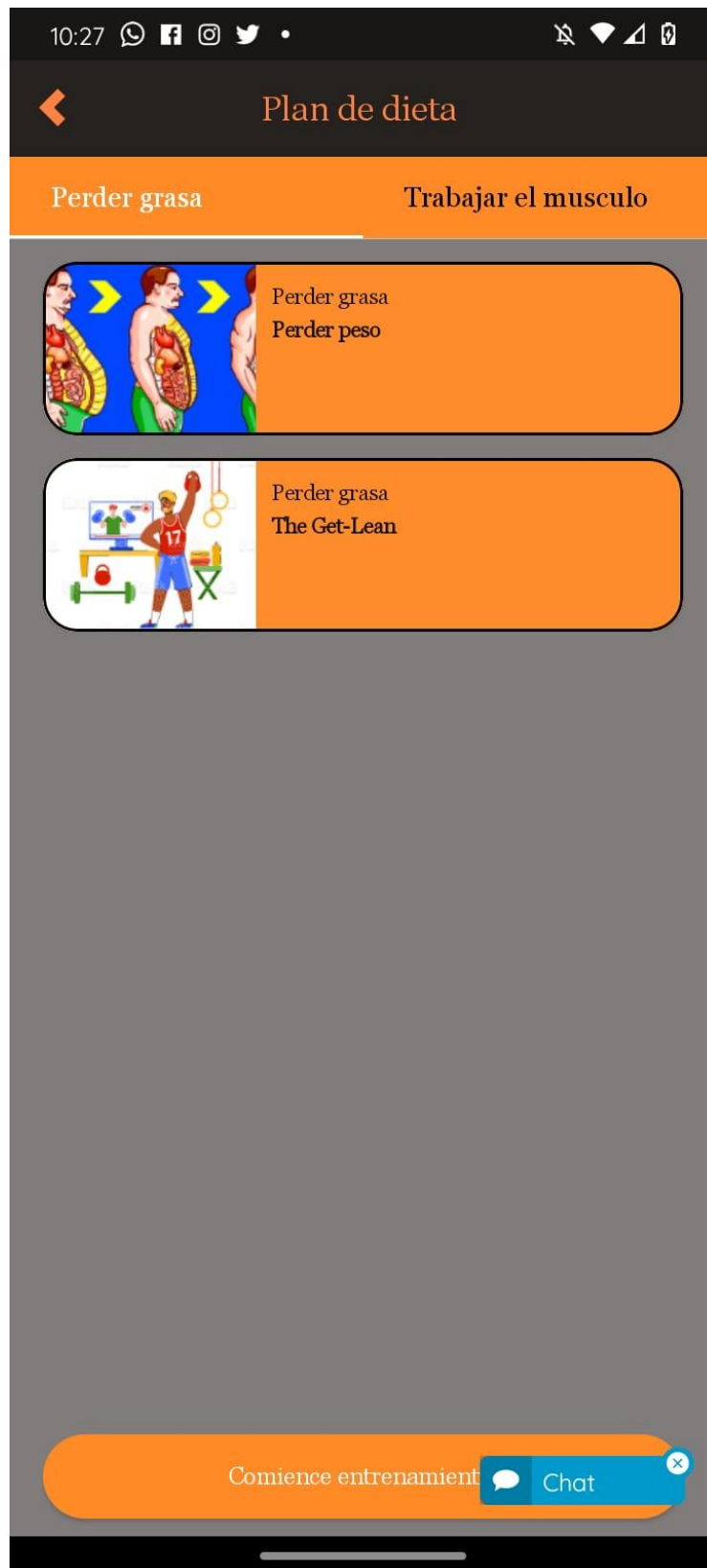
También podemos elegir nuestro entrenamiento según el equipo que tengamos en casa, como se muestra en la siguiente pantalla y un ejemplo de si quieres trabajar con mancuernas como equipo:



También puedes elegir tus ejercicios según la parte del cuerpo que quieras trabajar, se observa la siguiente pantalla y un ejemplo de si quieres entrenar abdominales:



Luego pasamos a la sección de dietas, donde se clasifican por dietas para perder peso y dietas para ganar músculo, en esta pantalla se ven las dietas que se tienen para perder grasa:



Para perder peso tenemos las siguientes dos dietas, se observan las pantallas:

Perder peso	Perder grasa
2500	85g
Calorías	Grasa
218g	165g
Carbohidrat os	Proteína

Si desea mantenerse saludable, perder peso y tener más energía, este es el plan para usted.

Lista

Dieta para empezar GYM ROUTINE y perder peso

Si tu preocupación son más los kilos que ganar masa muscular lo primero que tienes que hacer es reducir el número de calorías. Y con ello no estamos diciendo que tengas que dejar de comer, sino más bien todo lo contrario. Huye de las calorías vacías y opta por una dieta rica en vitaminas y minerales, pero baja en grasas y carbohidratos simples.

Este sería un ejemplo de una dieta equilibrada para perder esos kilos de más:

Desayuno:

- 40 grs cereales integrales sin azúcar. Los más indicados son los copos de avena.

10:27

Detalle del plan de dieta

The Get-Lean

Perder grasa

2500	218g	85g	165g
Calorías	Carbohidratos	Grasa	Proteína

Para acelerar su pérdida de peso, limite los carbohidratos con almidón al período directamente después del entrenamiento con pesas. Este plan pone un gran énfasis en las verduras de hoja verde y las verduras para el resto del día y mdash.

Lista

Para acelerar su pérdida de peso, limite los carbohidratos con almidón al período directamente después del entrenamiento con pesas. Este plan pone un gran énfasis en las verduras de hoja verde y las verduras para el resto del día y mdash.

¡Calcule su BMR!

Chat

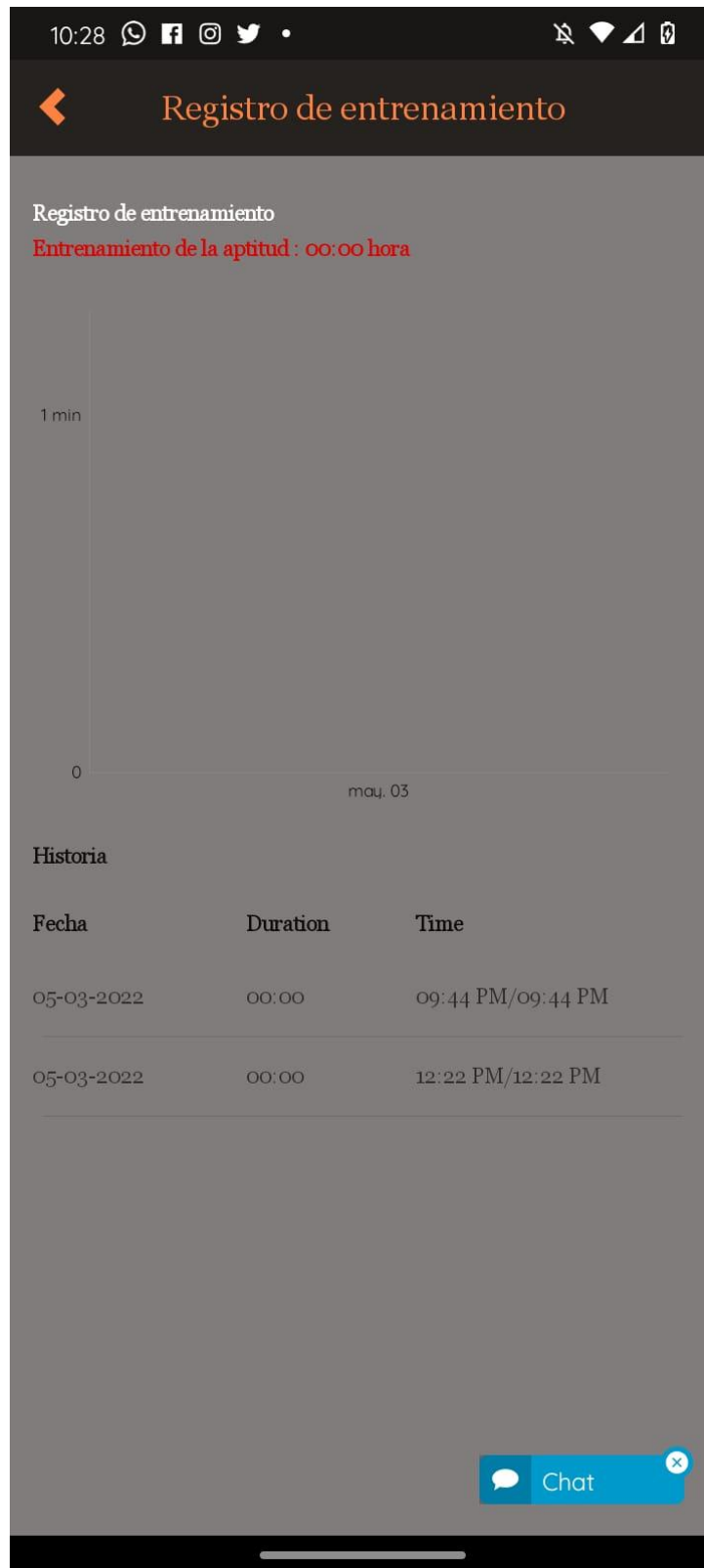
Y para trabajar el músculo tenemos esta sección y se observa esta dieta:



En la siguiente pantalla se observa la implementación de la calculadora BMR:

The screenshot displays a mobile application interface for a BMR calculator. At the top, a dark header bar contains a back arrow icon and the title "Calculadora BMR" in orange. Below the header, the main content area is a light gray with five input fields stacked vertically: "Años *" (with an asterisk), "Peso (kg)*" (with an asterisk), "Altura (cm)", "Genero", and "Nivel de actividad". The "Genero" and "Nivel de actividad" fields include a small orange circular icon with a plus sign on the right side. At the bottom of the screen, there is a large orange button with the text "¡Calcule su BMR!". To the right of this button is a blue chat bubble icon with the word "Chat" and a close button (an 'x' in a circle).

En esta pantalla podemos observar como vamos avanzando, nuestro progreso con gym routine, tiene un historial con fecha, hora y duración del entrenamiento:











Si volvemos al menú inicial y seleccionamos videos tendremos una serie de video seleccionados que ayudan como complemento a gym routine, se observa la siguiente pantalla:




También encontramos la sección de lectura de beneficios de hacer ejercicio:


10:28








Beneficios del ejercicio



Todos lo hemos oído muchas veces:



El ejercicio regular es bueno para la salud y puede ayudarle a bajar de peso. Pero si usted es como muchos estadounidenses, pasa mucho tiempo ocupado, tiene un trabajo sedentario y no se ejercita habitualmente. La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para empezar. Usted puede comenzar de a poco y encontrar maneras de hacer más actividad física en su vida. Para obtener el mayor beneficio, usted debe tratar de realizar la cantidad recomendada de ejercicio para su edad. Si usted lo logra, se sentirá mejor, ayudará a prevenir o controlar muchas enfermedades y puede incluso vivir más tiempo.



¿Cuáles son los beneficios para la salud del ejercicio?

El ejercicio regular y la actividad física puede ayudar a:

- Controlar su peso: Junto con la dieta, el ejercicio juega un papel importante en el control de su peso y la prevención de la obesidad. Para mantener su peso, la energía que usted gasta en sus actividades diarias debe ser igual a las calorías que usted come o bebe. Para perder peso, debe quemar más calorías de las que consume.
- Reducir el riesgo de enfermedades del corazón: El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en su cuerpo. Esto ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como el colesterol alto, la enfermedad arterial coronaria y el ataque al corazón. El ejercicio regular también puede reducir la presión arterial y los niveles de triglicéridos.
- Controlar los niveles de azúcar en la sangre y de insulina: El ejercicio puede reducir el nivel de azúcar en la sangre y mejorar la función de su insulina. Esto puede reducir su riesgo de síndrome metabólico y diabetes tipo 2. Y si ya tiene una de estas enfermedades, el

Chat

Finalmente tenemos unos pequeños tips para que tengas la mejor experiencia al utilizar gym routine en casa:

