**Formulación proyecto**

**1 IDENTIFICACIÓN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Proyecto** | | Aplicación de monitoreo de rutinas de entrenamiento en casa |
| **Responsables** | | Jeisson Steban Casallas Rozo |
| **Historia** | | |
| **Número** | **Fecha** | **Descripción** |
| **01a** | S05 | Propuesta inicial |
| **01b** | S07 | Actualización del entregable considerando: |
| **02a** | S11 | Propuesta intermedia |
| **02b** | S13 | Actualización del entregable considerando: |
| **03a** | S17 | Propuesta final |

**2 INTRODUCCIÓN**

**2.1 Tema del proyecto**

* En estos días había querido empezar a realizar ejercicio en casa, debido al poco tiempo que tengo para movilizarme a algún lugar como lo puede ser un gimnasio, por lo estuve pensando en lo bueno que sería conocer que rutinas llevar a cabo para poder empezar por mi cuenta, teniendo en cuenta que no cuento con muchos implementos para ejercitarme. Por lo que pensé en lo bueno que sería hacer una aplicación que, según mi estado físico y los objetos con los que cuento en casa, se encargue de darme una rutina apropiada de ejerció y de paso vaya registrando mi progreso con el pasar de los días .

El tema del proyecto viene siendo la creación de una aplicación que se encargue de llevar un registro de entrenamiento de los usuarios, la cual inicialmente la idea es que estos registren su información en cuanto a su condición física y de salud, y con que objetos cuenta para entrenar en casa, para que a partir de esto la aplicación se encargue de asignarles una rutina apropiada según sus necesidades y llevar un seguimiento del usuario respecto a los días que entrena, que ejercicio realizar ese día, las horas que tarda entrenando y las calorías quemadas, para así llevar un registro del progreso del mismo. Se me hace interesante en el sentido de que muchas personas quieren entrenar, pero no saben por dónde empezar, por lo que es como una buena oportunidad de facilitarles las cosas. Además de mucha gente suele sentirse motivada a realizar algo cuando empiezan a ver un progreso del mismo, lo cual se puede llevar a cabo si se realiza un auto seguimiento diario referente a su rutina con ayuda de la aplicación.

* Las fuentes de información van a ser páginas web referentes a todo el tema de entrenamiento físico, que me suministren información sobre los tipos de rutina según el estado físico de la persona, los tipos de ejercicios que existen y que se pueden realizar según los ítems que tengamos a la mano, el tiempo de duración de cada ejercicio, intensidad, frecuencia, etc. Otra fuente va a ser aplicaciones similares que realicen esta función para ver el cómo están diseñadas y recolectar información que me permitan complementar la mía.

**2.2 Organización**

* El nombre de la organización es Binshape, lo cual es una variante de la frase “Be in shape”, cuya misión es que Se pueda llevar una vida más sana desde nuestro hogar.
* Los interesados en el proyecto van a ser las personas que como yo buscan mejorar su estado físico y ser mas activos, pero no lo hacen debido a que no saben por dónde empezar y no están interesadas en asistir a un lugar de entrenamiento. Quienes lo patrocinen pueden estar orientados al sector de la salud ocupacional, donde sus empleados se pueden mantener sanos sin necesidad de salir de casa, empresas de equipamiento deportivo que se interesen en vender productos que faciliten el entreno y de espacio a nuevas rutinas, además, empresas de tecnología que vendan relojes inteligentes u aparatos que permitan monitorear el avance del usuario y así este pueda irlo registrando, o incluso el mismo usuario quien podrá adquirir paquetes mensuales donde inclusa mejores planes de entreno.

**3 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

**3.1 Problema**

* Las razones para emprender son que las personas que pasan bastante tiempo en casa, o que por alguna u otra razón no suelen tener mucho tiempo para salir de su casa y movilizarse a algún lugar de entreno, puedan hacerlo desde casa por medio de esta aplicación, ya que después de lo que ocurrió de la pandemia, son muchas más las personas que ahora estudian o trabajan en la casa una parte del tiempo, por lo que esta es la oportunidad perfecta para que más personas la usen.
* El impacto esperado es que las recomendaciones a usuario sean dadas de la manera más eficiente para que así estos puedan tener buenas referencias de la app y recomendarla a más usuarios, además de que más personas o empresas se interesen en la app y así formar posibles alianzas que permitan mejorar la calidad de la misma. Además, de que sean cada vez menos las personas con sedentarismo.

**3.2 Objetivos**

* Incentivar a las personas que pasan la mayor parte del tiempo en su hogar a que hagan actividad física con ayuda de la aplicación
* Orientar a las personas a que sepan que tipo de rutina realizar y así puedan ejercitarse como les gustaría
* Tener en cuenta los gustos y el tipo de rutina que le gustaría a la persona practicar para así mismo recomendarles un plan apropiado.
* Que las personas dejen las excusas de lado que les impiden ejercitarse, se motiven y empiecen a llevar una vida mas sana.

**3.3 Alcance**

* Los aspectos importantes a destacar, es que la aplicación va orientada al poder entrenar sin necesidad de tener que necesariamente salir de casa y con lo que se tenga a la mano, es decir con los implementos de entreno que cuente el usuario. Por lo que en este caso se excluirían los entrenamientos que podríamos realizar por ejemplo en un gimnasio comúnmente, donde se tienen todo tipo de maquinas y pesas, cosa que no es muy común tener en un hogar.

**3.4 Factores críticos de éxito**

* Que la gente no se interese por la aplicación o no la recomieden y por ello no logre el impacto que se quiere alcanzar, o que simplemente la gente se encuentre actualmente tan sumida en otras cosas que no les genere interés ejercitarse.
* Que el progreso de las personas sea tan bajo que esto implique que no se estén ejercitando y la aplicación no tenga el impacto deseado.
* Otro factor puede ser el conocimiento respecto a esta área que se debe adquirir durante la construcción y modelación de la aplicación, pues de no manejar estos temas, la aplicación no tendría sentido.

**4 PRINCIPALES HITOS DEL PROYECTO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hito/ Entregable** | **Fecha Meta** |
| Modelo conceptual general | S07 |
| Ciclo uno de desarrollo | S13 |
| Ciclo dos de desarrollo | S17 |