

**Práctica Profesionalizante III - ISFT N° 151**  
**Tecnicatura Superior en Análisis de Sistemas**

**Plantilla de propuestas proyectos (2025)**

**Autor/a:**

<b>Título</b>	RateMe- Comunidad de optimización de Ejercicio
<b>Propósito</b>	Crear una plataforma web colaborativa donde los usuarios suban videos de sus ejercicios para recibir feedback de la comunidad, y complementariamente un sistema basado en IA que analice los datos de entrenamientos, peso y composición corporal para generar recomendaciones personalizadas de mejora de ejercicios y nutrición.
<b>Descripción breve</b>	Aplicación web social y asistente inteligente pensada para personas que entrenan en casa, en el gimnasio o al aire libre, y desean mejorar su técnica y resultados sin necesidad de contar con un entrenador personal. La plataforma permite subir videos de ejercicios para recibir comentarios y puntuaciones de otros usuarios, fomentando el aprendizaje colaborativo. Además, los usuarios pueden registrar datos como pesos, repeticiones, grasa corporal y más. Con esa información, un módulo de inteligencia artificial analiza la evolución, detecta estancamientos y genera recomendaciones personalizadas de rutinas y planes nutricionales, adaptadas a los objetivos y progresos individuales.
<b>PON</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Problema:</b> Muchos entrenadores personales son inaccesibles por costo o tiempo, y la autoevaluación es difícil. Además, controlar la evolución y ajustar dieta y rutina requiere conocimientos técnicos, siendo estos una barrera de entrada bastante grande para una persona con intenciones de incursionar en el mundo fitness.</li><li>• <b>Oportunidad:</b> La combinación de comunidades en línea y análisis de datos con IA ofrece una forma accesible de entrenamiento asistido, y el trabajo en comunidad hace que sea más fácil lograr la constancia necesaria para ver resultados de entrenamiento.</li><li>• <b>Necesidad:</b> Atletas amateurs ,aficionados, personas que entrenan por primera vez o que no disponen de recursos, necesitan herramientas prácticas para mejorar técnica, seguir su progreso y ajustar nutrición sin depender exclusivamente de expertos o centros de trabajo con máquinas costosas.</li></ul>

<b>Público destino</b>	Personas que entrenan en gimnasios, la calle o en casa, desde principiantes hasta avanzados, que buscan apoyo comunitario para mejorar la forma y recomendaciones automáticas para optimizar sus sesiones de entrenamiento.
<b>Proyectos relacionados y/o existentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataformas como Reddit donde se comparte video y se da feedback, pero sin integración formal. (<a href="https://www.reddit.com/r/formcheck/">https://www.reddit.com/r/formcheck/</a>)</li> <li>• Apps de fitness con registro de ejercicios y datos, pero sin comunidad ni análisis automático, o que requieren de suscripciones o pagos. (Freeletics, RPhyptrophyApp)</li> </ul>
<b>Viabilidad técnica</b>	Los conocimientos de la carrera son a primera vista suficientes, con excepción de la integración de IA.
<b>Viabilidad comercial</b>	El mercado del fitness digital post pandemia esta en auge. La combinación de comunidad social y recomendaciones automatizadas aporta valor diferencial por sobre influencers, aplicaciones y comunidades en internet por separado.
<b>Casos de uso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usuario sube video de una sentadilla y recibe comentarios y puntuaciones de otros usuarios para mejorar la técnica.</li> <li>• Usuario ingresa pesos levantados, repeticiones y composición corporal diariamente.</li> <li>• IA analiza tendencias, detecta estancamientos y sugiere cambios en rutina para la próxima sesión. Basado en el progreso y datos, el sistema genera sugerencias personalizadas de dietas y ejercicios.</li> </ul>
<b>Expectativas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración con wearables (ej: relojes inteligentes) para obtener datos biométricos automáticos.</li> <li>• Incorporar gamificación (ej: retos semanales con un top de resultados) para incentivar la participación comunitaria.</li> </ul>