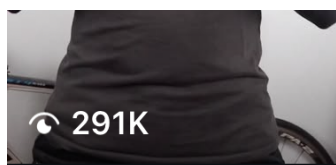


## Idea de proyecto de David Peñalver Navarro – 2º DAW – **BeSport24Training**

BeSport24 fue un proyecto de prácticamente cinco años de duración que combinó los entrenamientos presenciales con los entrenamientos online y la divulgación científica en plataformas como Instagram y YouTube. En dicha era de mi vida, el alcance del proyecto fue masivo, llegando a cientos de miles de visualizaciones y ayudando personalmente a decenas de personas a conseguir sus ansiados objetivos. Dichos objetivos fueron muy variados: desde futbolistas semiprofesionales que aspiraban a un puesto en Estados Unidos a pacientes oncológicos.



*Figura 1. Visualizaciones en uno de los Reels de Instagram.*

Tal y como dice la primera palabra de esta introducción, dicho proyecto se llamó BeSport24, ya que reflejaba la filosofía de que un estilo de vida saludable se logra a lo largo del día y no solamente en una hora de entrenamiento, por lo que se buscaba ese enfoque holístico. Asimismo, todo ello se llevaba a la práctica en base a la evidencia científica más actualizada, pudiéndose encontrar en la cuenta de Instagram centenares de vídeo-resúmenes de dichos *papers* o artículos científicos de cara a que la ciencia fuera más accesible a la población general.

Sin embargo, siempre había *algo* que se echaba en falta en ese proyecto: una aplicación de seguimiento de los entrenamientos y de valoración de cada uno de los pacientes. De esta forma, el seguimiento del entrenamiento sería eficiente y eficaz tanto para mis deportistas presenciales como para aquellos que entrenaban en México, Uruguay, Italia o Estados Unidos.

Tuve la ocasión de probar diferentes alternativas: un Excel de elaboración propia con macros, documentos PDF con las programaciones o aplicaciones web como Trainiks. Pero nada de eso me convencía. Necesitaba algo mucho más completo e intuitivo para el cliente y, al mismo tiempo, que me ahorrara faena en mis interminables

jornadas laborales que duraban no de sol a sol, sino desde antes de la salida hasta la puesta de nuestro astro rey.

Es por ello que nace este proyecto como idea de TFG: la aplicación con la que tanto soñé para poder planificar, valorar y evaluar todo el proceso de entrenamiento.

En cuanto al nombre de esta aplicación, combina el nombre del proyecto de cara a una mayor visibilidad junto a la palabra entrenamiento en inglés (“training”) debido a su enfoque internacional. Asimismo, el nombre del proyecto está en negrita para diferenciarlo de “Training”, con el “4” en negrita y cursiva jugando como nexo de unión debido a su fonética similar a “for” (para, en inglés).