



TÍTULO DEL PROYECTO

CICLO: Desarrollo de aplicaciones Web

Autor: Leandro Manuel Ribeiro Mouro

Tutor: Markel Sancho

Curso académico 2024-2025

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
JUSTIFICACIÓN	3
INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	Error! Bookmark not defined.
DESARROLLO	Error! Bookmark not defined.
RESULTADOS	Error! Bookmark not defined.
CONCLUSIONES	Error! Bookmark not defined.
BIBLIOGRAFÍA.....	Error! Bookmark not defined.
ANEXOS	Error! Bookmark not defined.

JUSTIFICACIÓN

La sociedad se vio involucrada en las últimas décadas a llevar a la tecnología a los siguientes niveles, a hacerlas partes de la vida diaria. Cada sector de la sociedad se ha ido actualizando y usando las distintas herramientas tecnológicas que se han creado para poder mejorar el uso y rendimiento de lo que se requiere hacer. El sector de los entrenadores personales, en general siguen usando herramientas similares a llevar el rendimiento de sus clientes en papel o en los más “moderno”, llevar un archivo de Excel para poder organizar, analizar y revisar progresos de sus clientes.

Por eso se plantea este proyecto, que brindara la herramienta que llevara a los entrenadores y clientes a poder llevar el progreso de una manera más moderna, que brinda más interacción y que ayudara a poder mejorar el rendimiento y progreso de las personas.

Ayudará también a no manejar decenas de archivos Excel que, a la hora de ver la trayectoria del cliente, evitando las pérdidas de los mismos y también ayudando a que se pueda mejorar la toma de datos de cada cliente y así de esta manera analizar mejor y tomar mejores decisiones en cada caso.

INTRODUCCIÓN

El bienestar físico es un objetivo buscado por gran parte de la sociedad. El objetivo siempre se plantea, pero muy pocas veces se logra debido a distintos factores de la vida cotidiana, entre esos la falta de motivación así también de disciplina de la persona, muchos inconvenientes con el plan nutricional que se decide llevar o la planificación de actividad física que se realiza.

El abandonar el bienestar físico aumenta la probabilidad de riesgo de que el cuerpo pueda desarrollar ciertas enfermedades ya sean cardiovasculares, patológicas y/o trastornos metabólicos, por lo que el poder desarrollar un bienestar físico, creando masa muscular, reduciendo grasa y mantenerlo en el tiempo, ayuda a poder mejorar no solo el bienestar físico, sino la calidad de vida de vida que se ve mejorada gracias a el desarrollo de actividades físicas.

La motivación por poder realizar actividades físicas se ha visto muy reducidas a lo largo del tiempo debido a la inmediatez en la que se logran los objetivos hoy en día, así también con la rapidez y facilidad que podemos obtener ciertos objetos en nuestra vida. No hace falta ir muy lejos, las compras del supermercado cada vez se ven más común que te la envíen a la puerta de tu casa, o el hecho de trasladarse para ir a ciertos lugares, por ejemplo, ir al trabajo, que actualmente es utilizado el método de trabajo remoto, lo cual hace que se reduzca la actividad física de trasladarse hasta el centro de trabajo. Así podríamos relatar muchos casos que hacen que hoy día la sociedad se vea en un estado sedentario de actividades físicas.

Para esto se ha propuesto una aplicación Web, que permita a las personas lograr sus objetivos físicos, sin importar su punto de partida ni el objetivo a lograr. Se propone crear un sitio donde las personas puedan sentirse cómodas, “como en casa”. El objetivo principal, es brindar un sitio donde las personas puedan tener un entrenador personal, que este dedicado a ellos, que este involucrado, que brinde la interacción necesaria para poder mantener a lo largo del tiempo los objetivos físicos que se plantean cada uno de ellos.

