



Instituto Tecnológico de Costa Rica

Escuela de Computación

Diseño de Software

Grupo: 1

My Track-Fit: Prototipo Figma

Adrián Josué Barquero Sánchez

Carné: 2024146907

Santiago Valverde Álvarez

Carné: 2024115742

Viernes 19 de septiembre, 2025

Dr. Msc. Ing. Prof. Mario Chacón Rivas

Tabla de contenido:

My Track-Fit: Prototipo Figma	1
Introducción.....	3
Enlace	3
Pantalla 1: Crear Cuenta	4
Pantalla 2: Iniciar Sesión	6
Pantalla 3: Editar perfil.....	8
Módulo de ejercitación	9
Pantalla 4: Menú de rutinas	10
Pantalla 5: Crear rutina	11
Pantalla 6: Menú de entrenamientos.....	13
Pantalla 7: Crear entrenamientos	14
Pantalla 8: Menú de ejercicios de los entrenamientos.....	16
Pantalla 9: Editar ejercicios.....	17
Módulo de bienestar.....	18
Pantalla 10: Centro de bienestar.....	19
Pantalla 11: Manejo de lesiones	21
Pantalla 12: Gestión de nutrición	23
Pantalla 13: Estadísticas.....	25
Módulo de inteligencia artificial.....	26
Pantalla 14: Smart Trainer	27

Introducción

El presente documento constituye una guía completa de los módulos principales que conforman la aplicación My Track-Fit, diseñada para proporcionar una experiencia integral de entrenamiento personalizado y cuidado de la salud. Esta aplicación representa una solución tecnológica avanzada que combina inteligencia artificial, seguimiento personalizado y herramientas especializadas para crear un ecosistema completo de bienestar digital.

La arquitectura de la aplicación se estructura en cuatro módulos fundamentales, cada uno diseñado para abordar aspectos específicos de la experiencia del usuario, desde el acceso seguro al sistema hasta el seguimiento detallado del progreso físico y nutricional. Estos módulos trabajan de manera integrada para ofrecer una plataforma cohesiva que acompaña al usuario en cada etapa de su progreso hacia un estilo de vida más saludable. Este documento presenta una descripción detallada de cada pantalla de la aplicación.

Enlace

Enlace para acceder al [Figma de My Track-Fit](https://www.figma.com/design/6q9vxo79TpxYVf70RBEhec/My-Track-Fit-figma?node-id=0-1&t=DlkPkwSDQpV2LdbI-1)

(<https://www.figma.com/design/6q9vxo79TpxYVf70RBEhec/My-Track-Fit-figma?node-id=0-1&t=DlkPkwSDQpV2LdbI-1>)

Módulo de autenticación

El módulo de autenticación constituye el punto de entrada fundamental de la aplicación, proporcionando los mecanismos necesarios para verificar la identidad de los usuarios y gestionar el acceso seguro al sistema. Este componente esencial garantiza que solo usuarios autorizados puedan acceder a las funcionalidades y datos de la aplicación.

Pantalla 1: Crear Cuenta

Crear Cuenta

Únete a My Track-Fit y comienza tu viaje fitness

Nombre de Usuario *

Ej: juan_perez


Mínimo 3 caracteres. Solo letras, números y guiones bajos.

Contraseña *

Crea una contraseña segura 

Mínimo 6 caracteres con mayúscula, minúscula y número.

Confirmar Contraseña *

Repite tu contraseña 

Crear Cuenta

Al crear una cuenta, aceptas nuestros términos y condiciones.

¿Ya tienes cuenta? [Inicia Sesión](#)

Ilustración 1: Pantalla de creación de cuenta.

Crear cuenta es un componente de registro de usuarios completamente accesible que permite a nuevos usuarios crear una cuenta en My Track-Fit V.2 mediante un formulario de tres campos: nombre de usuario, contraseña y confirmación de contraseña. La interfaz incluye validación en tiempo real con

mensajes de error específicos y descriptivos, botones interactivos para mostrar/ocultar contraseñas utilizando iconos SVG profesionales, y cumple con las pautas de accesibilidad WCAG AA mediante el uso de labels asociados, atributos ARIA, roles semánticos, navegación por teclado y soporte para lectores de pantalla. El formulario implementa validaciones robustas que verifican la longitud mínima del usuario (3 caracteres), formato permitido (letras, números y guiones bajos), complejidad de contraseña (mínimo 6 caracteres con mayúscula, minúscula y número), y coincidencia de contraseñas, además de incluir estados de carga con spinner animado, manejo de errores de red y backend, autocompletado de campos, y un diseño responsive con gradiente de fondo que mantiene la consistencia visual del proyecto usando la paleta de colores azules (#3182ce) establecida, proporcionando una experiencia de registro segura, intuitiva y completamente accesible tanto en dispositivos móviles como de escritorio.

Pantalla 2: Iniciar Sesión

Iniciar Sesión


Bienvenido de vuelta a My Track-Fit

Nombre de Usuario *

Ingresa tu nombre de usuario

El mismo nombre de usuario que usaste para registrarte.

Contraseña *

Ingresa tu contraseña 

☐ Recordar sesión

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

Iniciar Sesión

Asegúrate de que tu información sea correcta antes de continuar.

[¿No tienes cuenta? Crear Cuenta](#)

Ilustración 2: Pantalla de inicio de sesión.

Iniciar sesión es un componente de autenticación que permite a usuarios registrados acceder a My Track-Fit V.2 mediante un formulario de inicio de sesión simplificado con dos campos principales: nombre de usuario y contraseña. La interfaz incluye funcionalidades avanzadas como un checkbox para "recordar sesión" que mantiene la autenticación del usuario por más tiempo, botón

interactivo para mostrar/ocultar la contraseña usando iconos SVG profesionales, enlace de recuperación para contraseñas olvidadas, y validación en tiempo real que verifica la longitud mínima de credenciales con mensajes de error específicos y descriptivos. El componente implementa accesibilidad completa WCAG AA con enfoque automático en el campo de usuario, navegación por teclado, atributos ARIA, roles semánticos, y soporte para lectores de pantalla, además de manejar diferentes tipos de errores del backend (red, credenciales incorrectas, validación) con mensajes apropiados, estados de carga con spinner animado, autocompletado de credenciales del navegador, y redireccionamiento automático al dashboard tras autenticación exitosa. Todo manteniendo el diseño responsivo y la paleta de colores azules (#3182ce) consistente con el resto de la aplicación, proporcionando una experiencia de login segura, intuitiva y completamente accesible en todos los dispositivos.

Pantalla 3: Editar perfil

Ilustración 3: Pantalla para editar el perfil.

Profile Settings es un componente de configuración de cuenta que permite a los usuarios gestionar su información personal y configuración de seguridad dentro de la aplicación My Track-Fit V.2. Esta pantalla proporciona tres funcionalidades principales organizadas en secciones claramente diferenciadas: cambio de nombre de usuario (que incluye validación de formato, longitud mínima y caracteres permitidos), cambio de contraseña (con verificación de contraseña actual, nueva contraseña con requisitos de seguridad y confirmación). La interfaz incluye validación en tiempo real con mensajes de error específicos, estados de

carga durante las operaciones, botones para mostrar/ocultar contraseñas con iconos SVG, y un diseño completamente responsive optimizado para móviles que evita el scroll innecesario mediante un layout compacto con elementos bien agrupados. Todo el componente mantiene la consistencia visual del proyecto con la paleta de colores azules (#3182ce) y proporciona una experiencia de usuario segura y accesible para la gestión de datos críticos de la cuenta.

Módulo de ejercitación

El módulo de ejercitación representa el núcleo operativo de la aplicación, donde se materializa la experiencia de entrenamiento del usuario. Este sistema centraliza y organiza todo el contenido relacionado con la actividad física, proporcionando una plataforma completa para la planificación, ejecución y seguimiento de la rutina de ejercicios.

Pantalla 4: Menú de rutinas

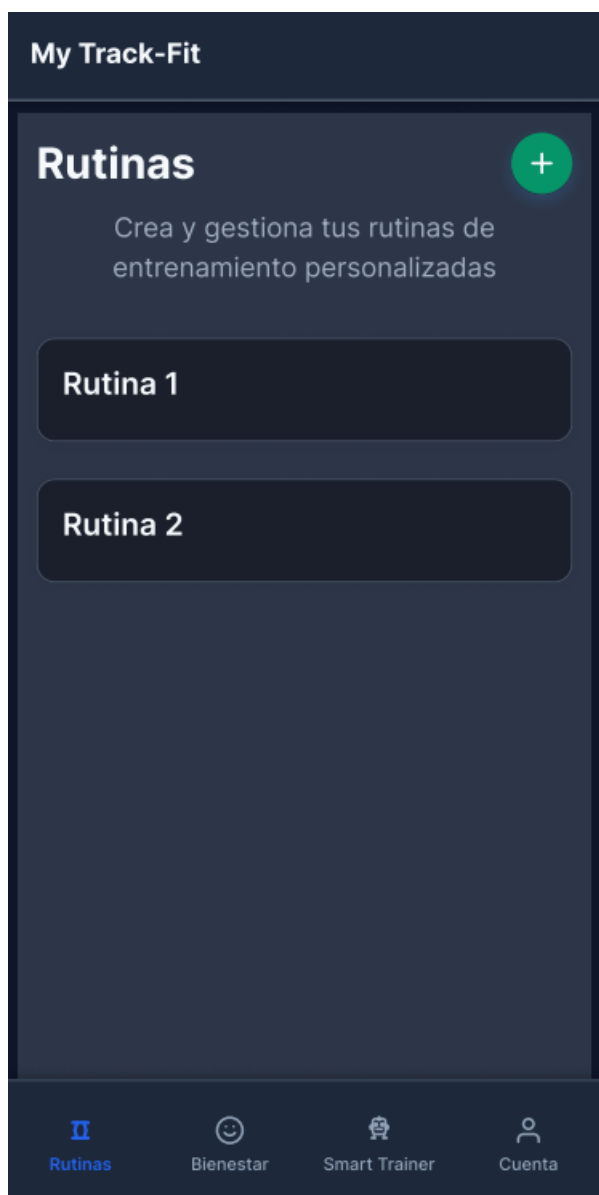


Ilustración 4: Pantalla de menú de rutinas.

Pantalla 5: Crear rutina

My Track-Fit

Rutinas

Crea y gestiona tus rutinas de entrenamiento personalizadas

Crear Nueva Rutina

Nombre de la Rutina *

Ej: Rutina de Fuerza, Cardio Matutino...

Cancelar

Crear Rutina

Rutinas Bienestar Smart Trainer Cuenta

Ilustración 5: Pantalla para creación de rutinas.

Las pantallas de crear rutinas es un componente principal de gestión de rutinas de entrenamiento que permite a los usuarios crear y organizar sus programas de ejercicio semanales dentro de My Track-Fit V.2 mediante una interfaz limpia y funcional. La pantalla principal presenta un header con el título

"Rutinas" acompañado de un botón circular con icono de suma (+) para agregar nuevas rutinas, una descripción explicativa, y una grilla responsiva que muestra las rutinas creadas como tarjetas simples con solo el nombre, permitiendo navegación por clic hacia los entrenamientos de cada rutina. El componente incluye un modal emergente para crear nuevas rutinas que solicita únicamente el nombre (simplificado de un formulario más complejo), implementando validación en tiempo real que verifica longitud mínima de 3 caracteres, estados de carga con spinner, manejo de errores con mensajes específicos, y funcionalidad completa de cierre con botón X o clic fuera del modal. La interfaz maneja tres estados principales: carga inicial con spinner, estado vacío con mensaje motivacional y botón "Crear Mi Primera Rutina", y lista poblada de rutinas clickeables, todo manteniendo el diseño responsive, accesibilidad WCAG AA con labels apropiados y navegación por teclado, y la consistencia visual del proyecto usando la paleta azul (#3182ce) establecida para una experiencia de usuario intuitiva en la gestión de rutinas de entrenamiento.

Pantalla 6: Menú de entrenamientos

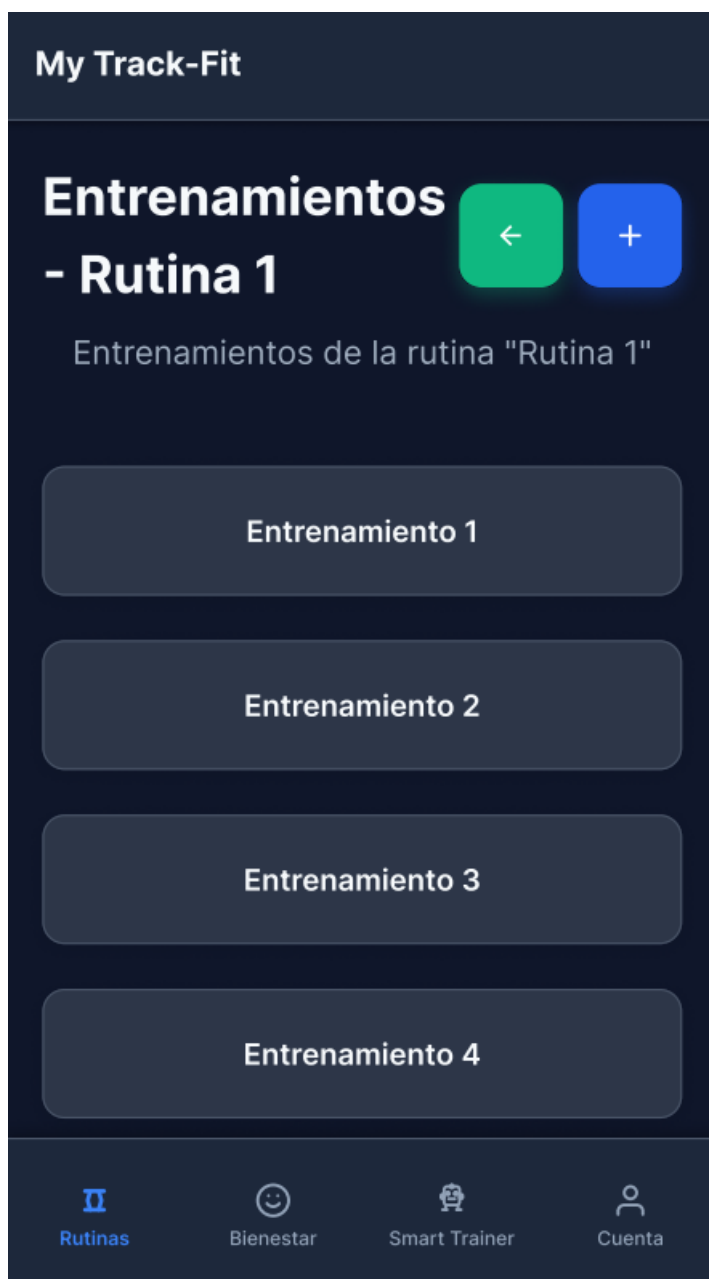


Ilustración 6: Pantalla de menú de entrenamientos

Pantalla 7: Crear entrenamientos

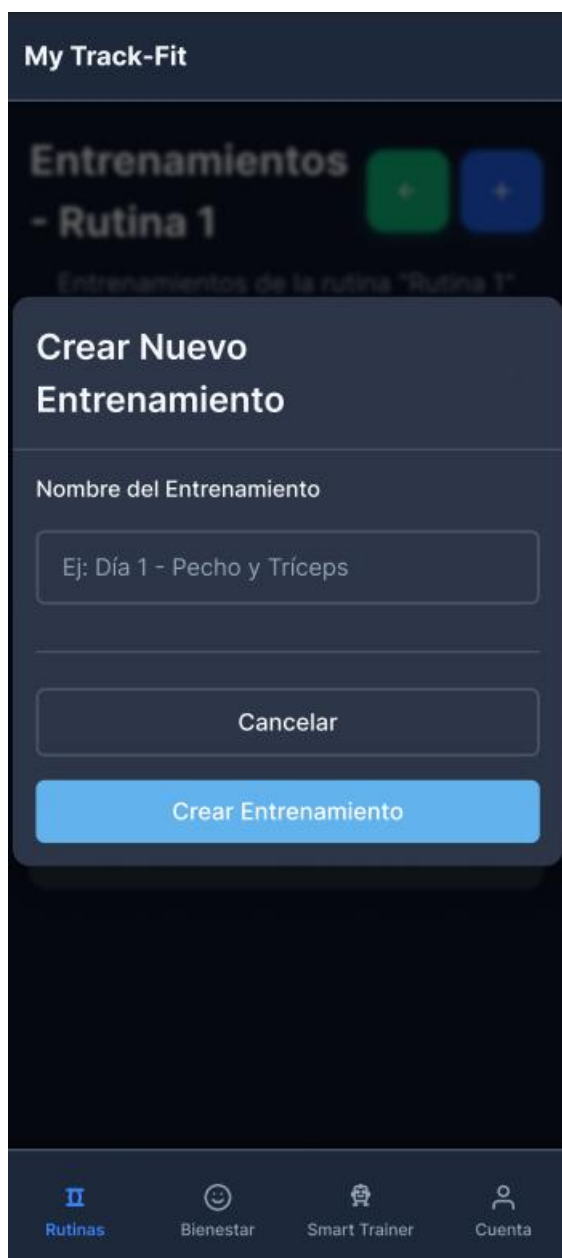


Ilustración 7: Pantalla para creación de entrenamientos.

Las pantallas de entrenamientos son un componente de gestión de entrenamientos que permite a los usuarios crear y organizar los días específicos de entrenamiento dentro de una rutina seleccionada en My Track-Fit V.2 mediante una interfaz jerárquica y navegable. La pantalla principal presenta un header dinámico que muestra "Entrenamientos - [Nombre de la Rutina]" junto con dos botones de acción: un botón de regreso (flecha izquierda) para volver a la lista de

rutinas y un botón circular de suma (+) para agregar nuevos entrenamientos, seguido de una descripción contextual y una grilla responsiva que muestra los entrenamientos como tarjetas simples clickeables conteniendo únicamente el nombre del entrenamiento. El componente incluye un modal emergente para crear nuevos entrenamientos que solicita solo el nombre del entrenamiento (como "Día 1 - Pecho y Tríceps"), implementando validación en tiempo real que verifica longitud mínima de 3 caracteres, estados de carga con spinner y texto dinámico en botones, manejo de errores con mensajes específicos, y funcionalidad completa de cierre mediante botón X o clic fuera del modal. La interfaz maneja eficientemente tres estados: carga inicial con spinner, estado vacío con mensaje motivacional y botón "Crear Mi Primer Entrenamiento", y lista poblada de entrenamientos que al hacer clic navegan hacia la vista de ejercicios específicos de ese entrenamiento, todo manteniendo la navegación fluida entre niveles jerárquicos (rutinas → entrenamientos → ejercicios), diseño responsive, accesibilidad WCAG AA, y la consistencia visual del proyecto usando colores azules (#2563eb) para una experiencia intuitiva en la organización de entrenamientos diarios.

Pantalla 8: Menú de ejercicios de los entrenamientos

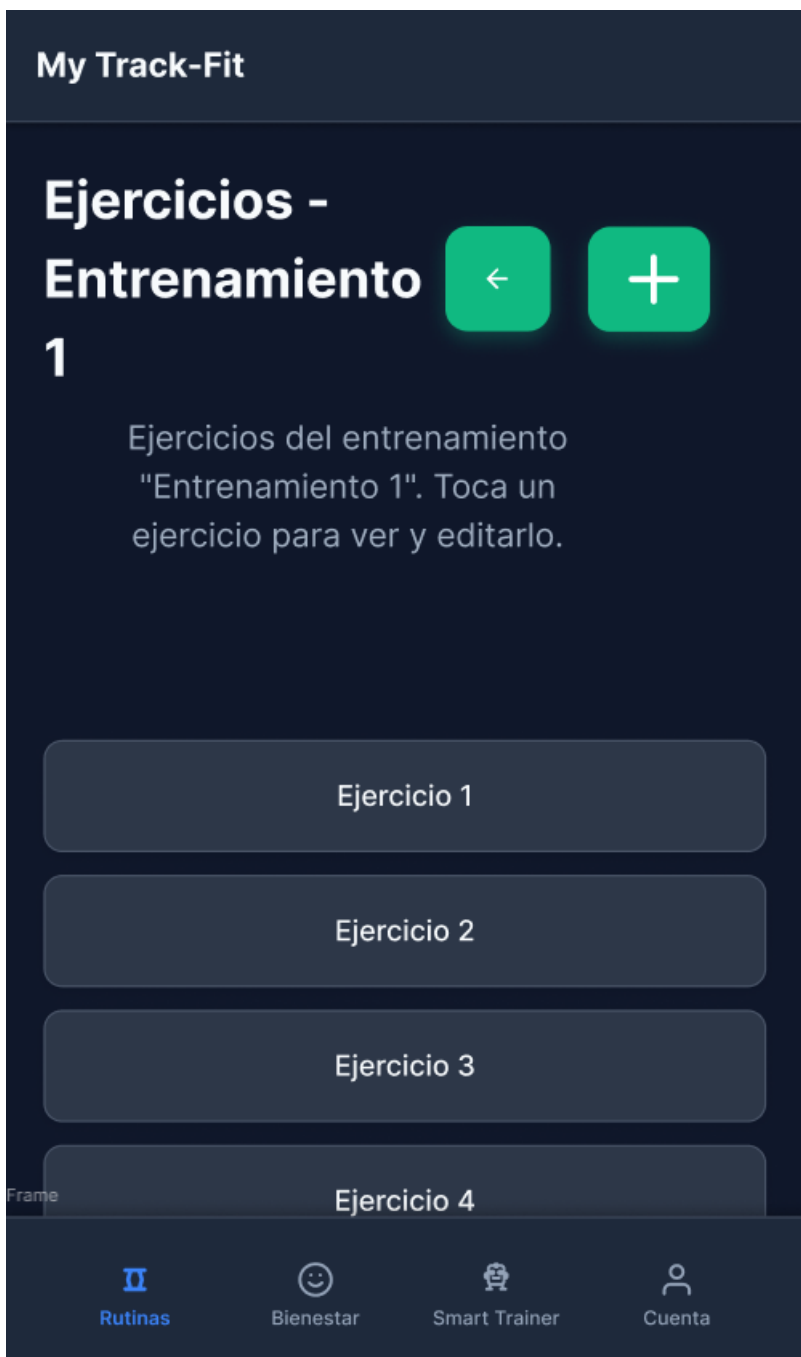


Ilustración 8: Pantalla de menú de ejercicios de un entrenamiento.

Pantalla 9: Editar ejercicios

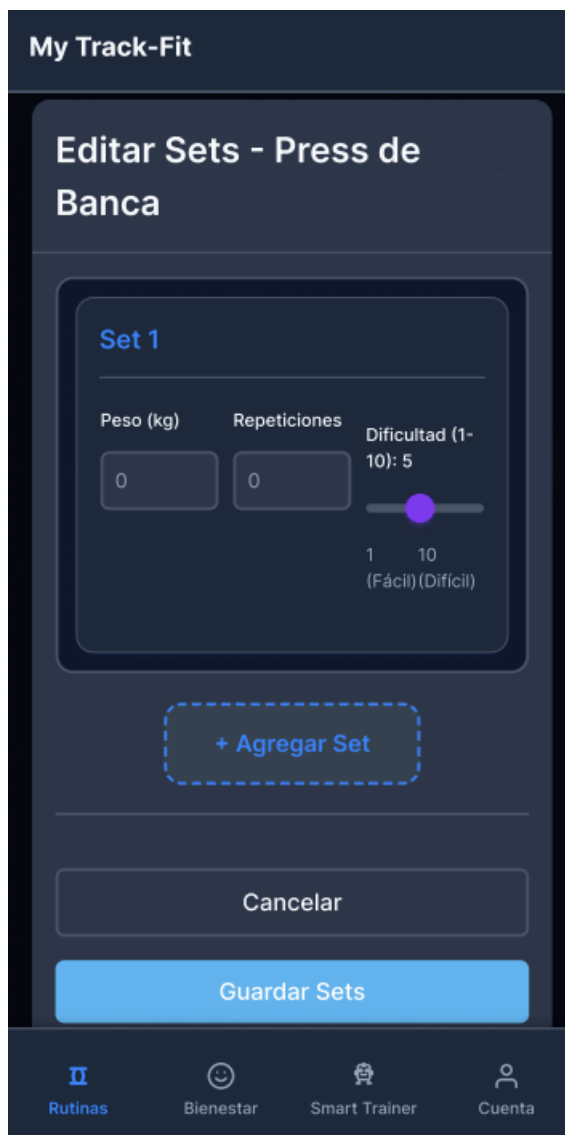


Ilustración 9: Pantalla para editar ejercicios.

Las pantallas de ejercicios son un componente avanzado de gestión de ejercicios que permite a los usuarios crear, visualizar y configurar detalladamente los ejercicios específicos dentro de un entrenamiento seleccionado en My Track-Fit V.2 mediante una interfaz de doble funcionalidad. La pantalla principal presenta un header dinámico que muestra "Ejercicios - [Nombre del Entrenamiento]" con botones de navegación (regreso a entrenamientos y agregar ejercicio), una descripción contextual que instruye al usuario a tocar ejercicios para editarlos, y una grilla responsiva que muestra ejercicios como tarjetas simples clickeables

conteniendo únicamente el nombre del ejercicio. El componente incluye dos modales especializados: uno simple para crear nuevos ejercicios que solicita solo el nombre con validación básica, y un modal avanzado de edición de sets que se activa al tocar cualquier ejercicio existente, permitiendo configurar múltiples sets con datos específicos de peso (kg con decimales), repeticiones (1-100), y dificultad mediante una slider visual (1-10 con etiquetas "Fácil" a "Difícil"). La funcionalidad de sets incluye agregar sets ilimitados con botón "+", eliminar sets individuales (manteniendo mínimo uno), actualización en tiempo real de valores, validación completa con mensajes de error específicos por campo, y guardado persistente de configuraciones. La interfaz maneja eficientemente estados de carga, error y vacío, implementa accesibilidad WCAG AA con labels asociados y navegación por teclado, mantiene la jerarquía visual con colores púrpuras (#7c3aed) para distinguir ejercicios de entrenamientos, y proporciona una experiencia completa para la configuración detallada de entrenamientos con datos numéricos precisos y escalas de dificultad intuitivas.

Módulo de bienestar

El módulo de bienestar constituye un componente integral de la aplicación, diseñado para proporcionar un enfoque holístico del cuidado personal y la salud del usuario. Este módulo va más allá del simple seguimiento del ejercicio, abarcando aspectos fundamentales que influyen directamente en el rendimiento físico, la recuperación y el bienestar general. Este sistema integral se estructura en tres pilares fundamentales: el manejo y prevención de lesiones, que ofrece herramientas especializadas para el cuidado y rehabilitación del cuerpo; el módulo de nutrición, que proporciona orientación personalizada sobre alimentación y hábitos nutricionales; y las estadísticas personales, que presentan un análisis detallado del progreso y métricas de salud del usuario a lo largo del tiempo.

Pantalla 10: Centro de bienestar



Ilustración 10: Pantalla de centro de bienestar.

El centro de bienestar es un componente hub central de bienestar que proporciona una visión integral de la salud del usuario en My Track-Fit V.2, organizando tres áreas principales de bienestar a través de una interfaz de navegación por tarjetas coloridas: Manejo de Lesiones (rojo) para registrar y

monitorear lesiones con ejercicios de rehabilitación, Nutrición (verde) para planificar comidas y controlar calorías, y Estadísticas (azul) para visualizar progreso y análisis detallados. La pantalla principal presenta un "Centro de Bienestar" con tarjetas interactivas que incluyen iconos SVG distintivos, descripciones claras y flechas de navegación que indican la posibilidad de acceder a cada sección específica. Además, incorpora un resumen diario visual con tarjetas de métricas clave que muestran calorías consumidas (1,847), hidratación (6/8 vasos de agua) y horas de sueño (7.5h) con iconos descriptivos, proporcionando un vistazo rápido del estado de bienestar actual. El componente funciona como un router interno que renderiza dinámicamente manejo de lesiones, gestión de nutrición y estadísticas según la selección del usuario, manteniendo la navegación fluida con botones de regreso y conservando la consistencia visual del proyecto con colores temáticos diferenciados para cada área de salud, creando una experiencia de usuario intuitiva y organizada para el manejo integral del bienestar personal.

Pantalla 11: Manejo de lesiones

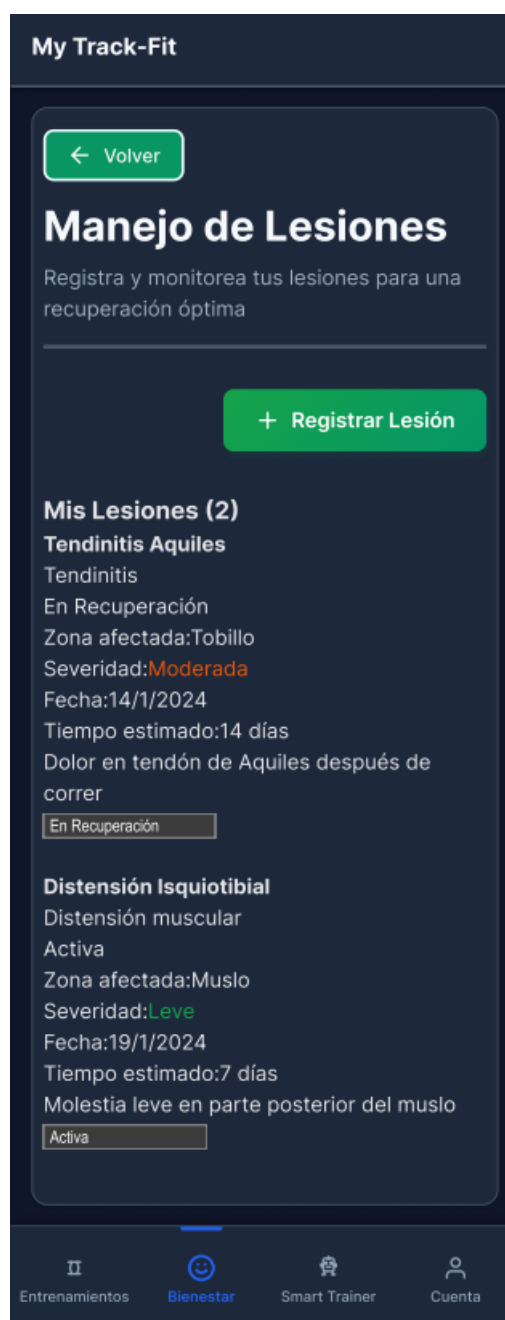


Ilustración 11: Pantalla de manejo de lesiones.

El manejo de lesiones es un componente especializado de gestión de lesiones que permite a los usuarios registrar, monitorear y dar seguimiento a sus lesiones deportivas dentro de My Track-Fit V.2 para facilitar una recuperación óptima y entrenamientos seguros. La interfaz incluye un formulario completo para registrar nuevas lesiones con campos para nombre de la lesión, tipo (distensión

muscular, esguince, tendinitis, fractura por estrés, bursitis, lesión articular, contusión, otro), parte del cuerpo afectada (desde hombro hasta pie con 14 opciones), nivel de severidad (leve, moderada, severa) con colores diferenciados (verde, naranja, rojo), fecha de ocurrencia y descripción detallada de síntomas. La funcionalidad principal incluye una galería de tarjetas de lesiones que muestran información completa con estado actual (activa, en recuperación, curada), tiempo estimado de recuperación, detalles de la zona afectada, y un selector interactivo para actualizar el progreso de recuperación. El componente utiliza datos simulados con ejemplos realistas como "Tendinitis Aquiles" y "Distensión Isquiotibial", implementa validación completa del formulario con mensajes de error específicos, estados de carga, diseño responsive, y mantiene la consistencia visual del proyecto con iconos SVG profesionales, botón de regreso al centro de bienestar, y una interfaz intuitiva que ayuda a los usuarios a tomar decisiones informadas sobre su entrenamiento basándose en su estado de lesiones actual.

Pantalla 12: Gestión de nutrición

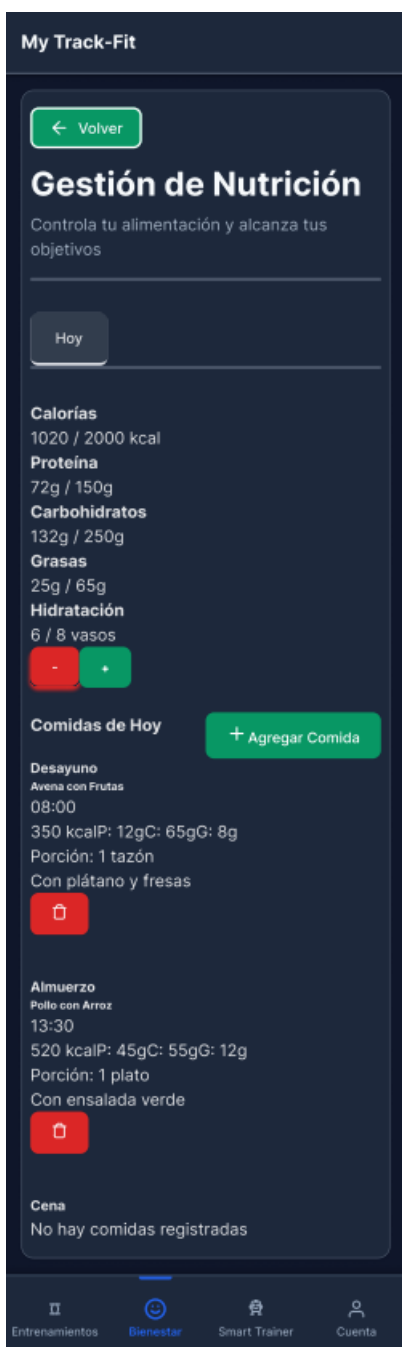


Ilustración 12: Pantalla de gestión de nutrición.

La gestión de nutrición es un componente integral de gestión nutricional que permite a los usuarios rastrear y controlar su alimentación diaria dentro de My Track-Fit V.2 mediante una interfaz con una pestaña principal: "Hoy". La pestaña "Hoy" incluye tarjetas de progreso visual con barras de progreso coloridas que

muestran el consumo actual versus los objetivos establecidos para calorías, proteínas, carbohidratos y grasas, un tracker de hidratación con botones para incrementar/decrementar vasos de agua consumidos, y una lista organizada de comidas por tipo (desayuno, almuerzo, cena, merienda) con información detallada de macronutrientes, porciones y notas. La funcionalidad incluye un modal para agregar nuevas comidas con formulario completo que permite ingresar información nutricional manualmente o seleccionar alimentos comunes predefinidos (pollo, arroz, huevos, etc.) que auto-completan los valores nutricionales, eliminación de comidas registradas, y cálculo automático de totales diarios. Todo el componente mantiene datos simulados con ejemplos realistas, diseño responsive optimizado para móviles, estados de carga, y la consistencia visual del proyecto usando colores progresivos (rojo para bajo, amarillo para medio, verde para completo, azul para excedido) que proporcionan feedback visual inmediato sobre el progreso nutricional del usuario.

Pantalla 13: Estadísticas

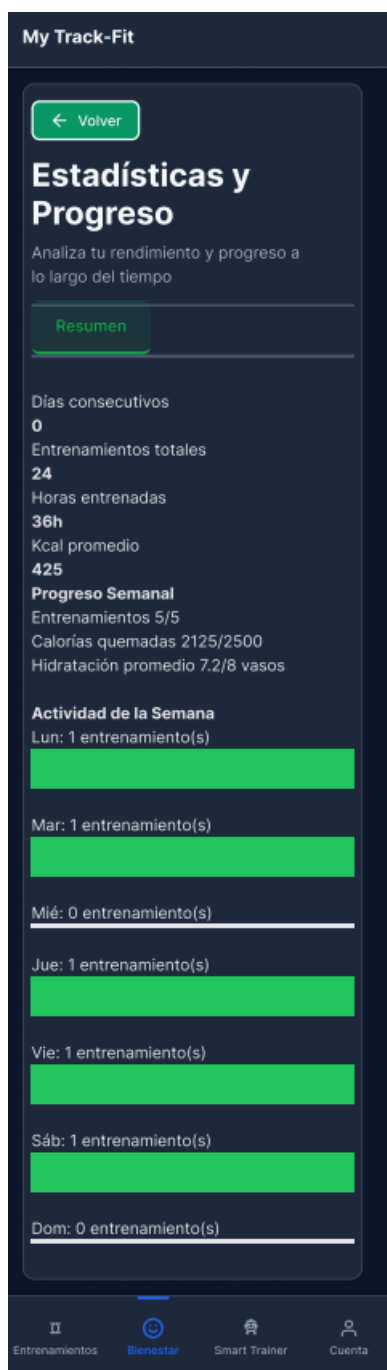


Ilustración 13: Pantalla de estadísticas.

Estadísticas es un componente avanzado de análisis y visualización de datos que proporciona estadísticas completas y progreso detallado del usuario en My Track-Fit V.2 mediante una interfaz de con una pestaña principal: Resumen (overview general con tarjetas de métricas rápidas, barras de progreso semanal,

gráfico de actividad diaria y logros recientes). Todo mantiene el diseño responsive del proyecto con navegación por pestañas, botón de regreso al centro de bienestar, estados de carga, y la paleta de colores azules consistente, proporcionando una experiencia analítica completa para que los usuarios monitoreen su progreso integral en fitness, salud y nutrición.

Módulo de inteligencia artificial

El módulo representa el corazón inteligente de la aplicación, ofreciendo una experiencia de entrenamiento personalizada a través de un asistente virtual avanzado. Este innovador sistema combina algoritmos de inteligencia artificial con conocimientos especializados en fitness y bienestar, proporcionando a los usuarios un entrenador personal disponible las 24 horas del día.

Pantalla 14: Smart Trainer

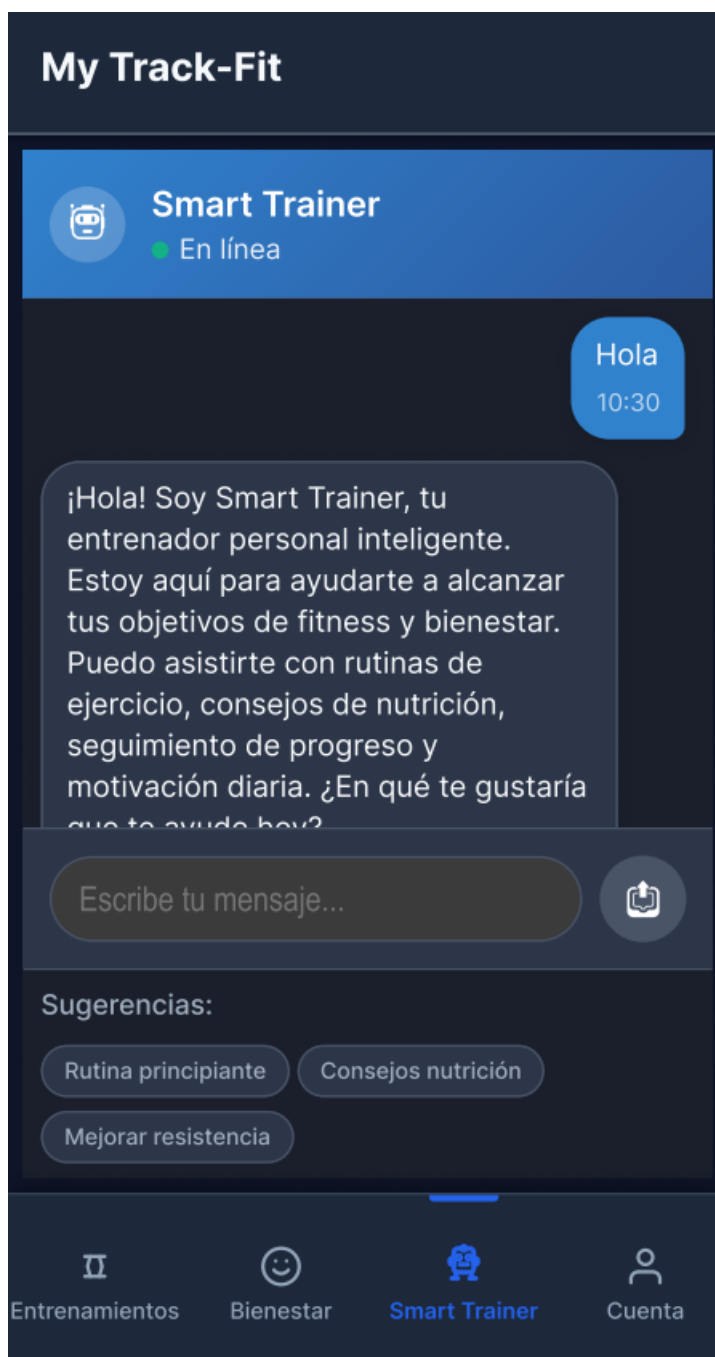


Ilustración 14: Pantalla de Smart Trainer.

Smart Trainer es una interfaz de chat inteligente que simula un entrenador personal virtual dentro de la aplicación My Track-Fit V.2. Esta pantalla proporciona una experiencia conversacional donde los usuarios pueden interactuar con un asistente de IA especializado en fitness y bienestar a través de un sistema de

mensajería en tiempo real. La interfaz incluye un área de conversación con burbujas de chat diferenciadas para mensajes del usuario y respuestas del trainer, un campo de entrada para escribir nuevos mensajes, y botones de sugerencias rápidas que permiten acceso inmediato a consultas comunes como rutinas para principiantes, consejos de nutrición y mejora de resistencia. El Smart Trainer está diseñado para ofrecer orientación personalizada, crear planes de entrenamiento, responder preguntas sobre ejercicios y nutrición, y proporcionar motivación continua, todo dentro de una interfaz moderna y responsive que mantiene la consistencia visual del proyecto con colores azules (#3182ce) y elementos de diseño cohesivos que funcionan perfectamente tanto en dispositivos móviles como de escritorio.