



FACULTAD DE INGENIERIA
INGENIERIA EN SISTEMAS

“GIMNASIO DIGITAL”

María José Espínola Barreto

Asunción – Paraguay
2019

“GIMNASIO DIGITAL”

RESUMEN

Hoy en día el tema principal que aqueja a la sociedad adulta es la salud. Diversos factores influyen en ello ya sea por falta de tiempo, estabilidad económica, ausencia de conocimiento, entre otros. Teniendo en cuenta estos motivos la presente Tesis busca aplacar algunos de estos problemas y facilitar a las personas una opción económica y rápida para combatir los problemas de salud que podría tener por falta de ejercicios y así mejorar su estilo de vida.

El Sistema será utilizado para gestionar un Gimnasio y para ayudar a las personas a realizar entrenamientos específicos.

Palabras clave: gestionar, ejercicios, entrenamientos, salud.