

Marina Sanz Requejo
marinasanzr@gmail.com

ACTIVE MOTION



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid

Isabel Rubio Hípola
isabel.rubio@ufv.es

Universidad Francisco de Vitoria
Facultad de Ciencias de la Comunicación
Diseño + Experto en Diseño Gráfico Multimedia e Interactivo

Curso 2020 - 2021
Convocatoria ordinaria

Resumen

Este proyecto de diseño consistirá en la creación de una plataforma digital enfocada al deporte, la salud y el bienestar, que contará con profesionales del sector. Se trata de una página web y una aplicación móvil en la que se podrán contratar distintos entrenamientos según los objetivos que el usuario quiera conseguir. Dispondrá de la máxima flexibilidad gracias a sus servicios de entrenamientos, que podrán ser a domicilio, al aire libre, en el gimnasio más cercano del domicilio del cliente u online, para adaptarse lo máximo posible a la disponibilidad del cliente.

La idea surge de la necesidad del entrenador personal José Miguel Sanz Requejo de crear su marca para la creación de una empresa o para su transformación a autónomo.

Abstract

This project will consist on the creation of a digital platform focused on sport, health and well-being, which will have professionals from the sector. It is a website and a movil application in which different trainings can be chosen according to the aims that the user wants to achieve. The client will have the maximum flexibility thanks to its training services, which may be at home, outdoors, in the gym closest to the client's home or online, to adapt as much as possible to the client's availability.

The idea comes from the need of the personal trainer José Miguel Sanz Requejo to create his brand for the creation of a company or for his transformation to self-employed.

Palabras clave

Deporte - Entrenamiento personal – Marca – Web - Salud

Key Words

Sport – Personal Training – Brand – Web – Health

Índice

Introducción	6
1. Objetivos y metodología	7
1.1. Objetivos	7
1.1.1. Objetivo principal	7
1.1.2. Objetivos específicos	7
1.2. Metodología	7
1.2.1. Investigación teórica	7
1.2.2. Investigación de campo	8
1.2.3. Investigación creativa	8
2. Estado de la cuestión	9
2.1. Contexto social	9
2.2. El deporte	10
2.2.1. La importancia del deporte en la salud	10
2.3. Entrenadores personales	12
2.3.1. Origen	13
2.3.2. El “Boom”	13
2.3.3. Actual tendencia wellness	14
2.3.4. Beneficios de contar con un entrenador personal	15
2.3.5. Entrenador vs gimnasio	15
2.4. Fisioterapia deportiva	16
2.5. Nutrición y deporte	17
2.6. Tecnología y deporte	17
2.7. Proyecciones de crecimiento de la industria del deporte en 2021	18
2.8. Best practices	19
2.8.1. Ffitcoco	19
2.8.2. Tracy Anderson	20
2.8.3. Kayla Itsines	21
2.9. Benchmarck	22
2.9.1. Fitness & Coach	22
2.9.2. Get it! Fitness Club	23
2.9.3. Obé	24

3. Desarrollo	25
3.1. ¿Qué es el branding?	25
3.2. La marca	25
3.2.1. Posicionamiento	27
3.2.2. Propuesta única de venta	28
3.2.3. Público objetivo	28
3.2.4. Propósito, misión y visión	29
3.3. Identidad visual	29
3.3.1. Elementos principales	30
3.3.1.1. Logotipo	30
3.3.1.2. Tipografías	30
3.3.1.3. Paleta de color	30
3.3.1.4. Estilo de imágenes	31
3.3.2. Puntos de contacto principales	31
3.3.2.1. La página web	31
3.3.2.2. La aplicación	34
4. Análisis de resultados / Conclusiones	35
Bibliografía	37
Webgrafía	38
Anexos	44
Anexo 1: Árbol de contenidos de la página web	44
Anexo 2: Árbol de contenidos de la aplicación	46
Anexo 3: Wireframes de la página web	48
Anexo 4: Wireframes de la aplicación	52
Anexo 5: Links de la página web, aplicación e instagram	54
Anexo 6: Manual de identidad corporativa	

Introducción

Hoy en día la pandemia ha dificultado mucho las vidas de las personas, limitando sus horarios, su disponibilidad, poniendo en riesgo su salud tanto física como mental. El deporte es una gran ayuda para las personas que quieren desconectar de sus rutinas y mantenerse sanos y en forma. En los últimos años se ha observado un 'boom' en el sector del entrenamiento personal, cada vez más y más gente comienza a entrenar para mantener su cuerpo en forma y un estilo de vida saludable. Los avances tecnológicos y la globalización han hecho posible la comunicación entre personas de distintos países, regiones o localidades, permitiendo clases online, video llamadas, etc., que con la pandemia resultan muy útiles ya que ayudan a que no coincidan un gran número de personas en las clases, en el gimnasio y demás establecimientos ayudando a no propagar la pandemia.

En este proyecto quiero abordar esta necesidad, uniéndola a mi pasión por el diseño gráfico, multimedia e interactivo, para crear una plataforma de entrenamientos personalizados dirigida por el entrenador personal José Miguel Sanz, en la que primará la flexibilidad y la variedad de entrenamientos y servicios complementados.

1. Objetivos y metodología

1.1. Objetivos

1.1.1. Objetivo principal

El objetivo central de este proyecto consistirá en crear una plataforma de entrenamientos personalizados, en la que predomine la flexibilidad y adaptación, así como la variedad de entrenamientos focalizados en los objetivos de cada persona. La plataforma estará dirigida por un especialista del deporte, José Miguel Sanz, que contará con un equipo profesional formado por otros especialistas del deporte, fisioterapeutas y nutricionistas, para que los objetivos de los clientes sean satisfechos en el menor tiempo posible y de la mejor forma.

1.1.2. Objetivos específicos

Como objetivos secundarios, estará el desarrollo de la marca que teniendo en cuenta la penetración de la tecnología, vivirá en un ecosistema digital, del que la web y la aplicación serán el centro, aportando la máxima funcionalidad.

7

1.2. Metodología

Para conseguir realizar los objetivos marcados anteriormente con eficacia, se necesitará un análisis de la competencia exhaustivo ya que es un sector muy competitivo, además será necesario investigar sobre una gran variedad de temas relacionados con la salud y el deporte, y extraer conclusiones que ayuden posteriormente en el proyecto de creación.

1.2.1. Investigación teórica

Se consultará la bibliografía adecuada en bibliotecas virtuales y páginas web, para investigar sobre el deporte, los entrenamientos, los gimnasios, las distintas formas de deportes y los beneficios que el deporte trae consigo para las personas, además de los beneficios del entrenamiento a domicilio en época de pandemia.

1.2.2. Investigación de campo

Se analizarán casos de éxito internacionales como por ejemplo el método de Kayla itsines, el método de Vshred, el canal de fitcoco, entre otros. Será imprescindible analizar las tendencias dentro del deporte y el entrenamiento.

1.2.3. Investigación creativa y práctica

Se investigará sobre distintos tipos de páginas web y marcas personales. Se realizarán paneles de inspiración sobre colores, ideas, páginas web, etc. Se llevará a cabo un proceso de investigación relacionado con el diseño gráfico para realizar una marca e imagen de marca y una web acorde al proyecto mediante los softwares de Adobe Creative Cloud.

2. Estado de la cuestión

2.1. Contexto social

Hace unos años, el deporte no era común fuera de un gimnasio con máquinas y clases grupales. También los gimnasios eran en ocasiones lugares de ocio donde hacer deporte con amigos o familiares o donde conocer gente.

La situación de pandemia mundial que estamos viviendo ha provocado una transformación general en todos los ámbitos. Todos los sectores han sufrido y han tenido que adaptarse. En el sector del deporte no ha sido menos, muchos gimnasios tuvieron que cerrar sus puertas al público durante una temporada. Algunos pudieron retomar la actividad más tarde con medidas estrictas de seguridad anti COVID-19, otros sin embargo tuvieron que mantenerse cerrados por falta de clientes.

La pandemia ha afectado psicológicamente y de forma grave a la confianza de las personas, generando rechazo y angustia hacia sitios públicos o en los que puedan concentrarse un mayor número de personas por pánico a la COVID-19, por lo que han tenido que buscar nuevas formas de hacer deporte fuera de gimnasios y polideportivos.

También, ha provocado que la gente se preocupe mucho más que antes de cuidar su salud, su forma física, sus hábitos y que quieran mantener un estilo de vida saludable. La gente valora ahora mucho más disfrutar del aire libre que tanto les faltó durante el confinamiento.

Durante el confinamiento la gente hacía deporte en su casa con el material que tenían y con vídeos de entrenadores en YouTube, Instagram o aplicaciones de marcas de deporte como 'Nike Training Club'. También otras marcas añadieron en sus aplicaciones y páginas web, apartados como el de 'Oysho' de 'Train with us' en el que publicaban programas de entrenamientos en directo para realizar desde casa.

Todo esto ha generado una fuerte demanda de entrenadores personales que ayuden a las personas a cumplir sus objetivos y a cuidarse fuera del gimnasio.

Es muy común hoy ver en las redes sociales los entrenamientos de los influencers que promocionan un servicio o marca de entrenamientos personalizados, por lo que es también una tendencia latente, el contar con un profesional del deporte que te dirija los entrenamientos según tus necesidades y objetivos.

La globalización y los avances tecnológicos son muy beneficiosos en este momento y de los que se saca mucho provecho. Ha habido un aumento del uso de los dispositivos tecnológicos como móviles, *tablets*, ordenadores y *smartwatches*, que han permitido llevar un registro de las rutinas de salud, así como realizar clases en remoto desde cualquier lugar y sin peligro de contagio del virus.

2.2. El deporte

10

Es la práctica de ejercicio físico. Este puede estar sujeto a normas o reglas determinadas, puede practicarse de forma profesional, para mejorar la salud o como *hobby*. Además, los deportes pueden ser de competición, de habilidad, de destreza o de fuerza física.¹

Actualmente, como ya he explicado anteriormente, la gente está muy preocupada por mantener su figura y ocuparse de su salud y de su estilo de vida, procurando tener una rutina saludable y hacer ejercicio. Esta preocupación nace de muchos motivos como por ejemplo la actual pandemia, o las modelos e *influencers* con los cuerpos normativamente perfectos en las redes sociales.

Ahora cualquier persona puede entrenar gracias a la variedad de entrenamientos personalizados que existen, adaptados a cada persona, desde una persona de edad avanzada, una embarazada o en etapa de posparto, alguien con algún tipo de dificultad física o de movimiento, jóvenes, adultos, etc.

2.2.1. La importancia del deporte en la salud

1 *Significado de Deporte* [en línea]. Significados, noviembre 2016. Disponible en web: <<https://www.significados.com/deporte/>> [Consultado el 1 de abril de 2021]

La práctica de deporte diario ayuda a regular la presión arterial, a reducir la grasa corporal, a prevenir enfermedades, a corregir la postura ósea, a desarrollar masa muscular, a descargar tensiones, a desconectar, etc. Además, fomenta el trabajo en equipo y las relaciones sociales, reduce el estrés y la ansiedad y permite adquirir hábitos saludables.²

El deporte ayuda a conseguir un sistema inmunológicamente preparado para hacer frente a posibles enfermedades.

Durante el confinamiento un 44% de españoles aumentaron de peso debido a una mala alimentación y la falta de ejercicio físico según una encuesta de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo). Este estudio demuestra que la obesidad es un factor de riesgo que empeora el pronóstico contra enfermedades víricas como la actual COVID-19.³

Por otro lado, dejando atrás la pandemia, la práctica de actividad física es importante para tener una mínima base muscular y cardiovascular que permitan desarrollar actividades cotidianas. También ayuda a llevar un envejecimiento más lento o de mayor calidad. Psicológicamente el ejercicio ayuda a liberar endorfina y serotonina, consiguiendo disminuir el estrés al que está sometida la población.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que toda actividad física disminuye el riesgo de contraer enfermedades como diabetes, cáncer, depresión, cardiopatías coronarias, y accidentes cerebrovasculares entre otras. Mejora la resistencia muscular y de los huesos, el equilibrio y la flexibilidad. También a nivel psicológico mejora la sensación de bienestar.⁴

Alrededor del 23% de los adultos de todo el mundo y del 81% de adolescentes en edad escolar no realizan suficiente actividad física. La OMS recomienda

2 RAFFINO, María Estela. *Deporte* [en línea]. Concepto, noviembre 2020. Disponible en web: <<https://concepto.de/deporte/>> [Consultado el 1 de abril de 2021]

3 MEDINA, Miguel Ángel. *Un 44% de los españoles aumentó de peso durante el confinamiento* [en línea]. EL PAÍS, julio 2020. Disponible en web: <<https://elpais.com/sociedad/2020-07-22/un-44-de-los-espanoles-aumento-de-peso-durante-el-confinamiento.html>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

4 *Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19* [en línea]. Organización Mundial de la Salud, marzo 2020. Disponible en web: <<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/be-active-during-covid-19>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

que las personas de cinco a 17 años deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física al día. Las personas de 18 a 64 años deberían realizar 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física más intensa. Los mayores de 65 deberían realizar actividad física unas tres veces por semana para mejorar el equilibrio y evitar caídas. También aplicable a personas con capacidades de movilidad distintas.⁵

Teniendo en cuenta también la salud mental, tan a la orden del día, la práctica reiterada y constante de ejercicio físico incrementa la estabilidad emocional, la confianza emocional, el autocontrol y el rendimiento académico, además, disminuye la ansiedad, la depresión, la tensión, el estrés, los dolores de cabeza y muchas otras cosas.⁶

2.3. Entrenadores personales

Un entrenador personal es una persona cualificada y profesional del *fitness* y la actividad física. Prescribe ejercicios, motiva y fija metas realistas de forma individualizada, teniendo en cuenta las condiciones físicas y objetivos de cada cliente. Pone los recursos, materiales y tiempo a disposición del cliente para que alcance sus metas de la forma más eficaz, rápida y más segura posible.⁷

El entrenador personal de *fitness*, en un primer momento se encarga de realizar un examen físico del cliente a partir del cual realiza un entrenamiento ajustado a su disponibilidad, sus capacidades, sus necesidades y fijando unas metas realistas a alcanzar, tales como tonificación, aumento de masa muscular, pérdida de peso, definición, etcétera.⁸

Un buen entrenador personal es una persona analítica, que evalúa el estado

5 World Health Organization. *10 datos sobre la actividad física*. [en línea]. Organización Mundial de la Salud, febrero 2017. Disponible en web: <https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/> [Consultado el 3 de mayo de 2021]

6 Márquez, Sara (1995). “Beneficios psicológicos de la actividad física”. En, *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*. Vol 48, pp. 185-206.

7 *El auge de los entrenadores personales en España* [en línea]. Fuenlabrada Noticias, abril 2020. Disponible en web: <<https://fuenlabradanoticias.com/art/95961/el-auge-de-los-entrenadores-personales-en-espana>> [Consultado el 1 de abril de 2021].

8 *Íbidem*

físico de su cliente para adaptar al máximo el entrenamiento a las necesidades específicas del deportista es apasionado y motivador. Comunica muy bien ya que tiene que ser capaz de hacer entender al cliente como va a conseguir sus objetivos y como hacer bien los ejercicios. Es importante que el entrenador sea cualificado y sepa bien lo que hace ya que, por el contrario, el cliente podría no obtener los resultados esperados y podría desarrollar alguna lesión.⁹

2.3.1. Origen

La figura del entrenador personal ha estado presente en la sociedad a lo largo de la historia desde hace muchos años.

Ya en la antigua Grecia existía una figura parecida a un entrenador personal, que solía ser un antiguo deportista y que entrenaba a los atletas para los juegos olímpicos.

En Roma esta figura también se encargaba de entrenar a personas de alta autoridad y a las personas con riquezas.¹⁰

2.3.2. El “Boom”

En los años 50, los hábitos sociales empezaron a cambiar, y se popularizó el deporte y la figura del entrenador personal. Nacen los gimnasios modernos que requieren de un entrenador para orientar y asesorar a los clientes en sus entrenamientos. También nacen los profesores de educación física en los centros educativos. Comienzan a ponerse algunos deportes de moda, como el fútbol, el tenis o el golf, haciendo que aparezcan clases particulares impartidas por entrenadores personales. También empezó a cobrar importancia la figura física de los actores en la época de oro del cine estadounidense por lo que necesitaron la ayuda de entrenadores personales.¹¹

9 *¿Qué características debe reunir un buen entrenador personal?* [en línea]. Unibarcelona, diciembre 2015. Disponible en web: <<https://www.unibarcelona.com/es/actualidad/salud-y-deporte/que-caracteristicas-debe-reunir-un-buen-entrenador-personal>> [Consultado el 2 de abril de 2021].

10 *Personal Trainer: ¿Conoces cuándo surgió su actividad?* [en línea]. Entrenador a domicilio, febrero 2021. Disponible en web: <<https://www.entrenadoradomicilio.com/blog/personal-trainer-cuando-surgio-su-actividad/>> [Consultado el 1 de abril de 2021]

11 *Íbidem*

A partir de los años 80, cuando se empieza a hacer latente la práctica de la actividad física de forma habitual, la gente empieza a inscribirse en centros deportivos y a contratar el servicio de entrenadores personales.¹²

2.3.3. Actual tendencia *Wellness*

En épocas pasadas esta figura estaba mas al alcance de la gente adinerada. Hoy en día el coste es más bajo y asequible puesto que cada vez más gente está interesada en el deporte y en mantener unos hábitos saludables.¹³

El movimiento del bienestar, o la tendencia *wellness*, fue creada por el estadista Halbert L. Dunn en los años 50, quien aseguraba que se podía conseguir la estabilidad entre la mente, el cuerpo y las emociones promoviendo hábitos saludables en las rutinas.¹⁴

También debido a esta tendencia, a diferencia de generaciones anteriores, gente a partir de los 55 años practica deporte y mantiene una vida más físicamente activa.¹⁵

14

Durante los últimos dos años, la importancia de la salud tanto mental como física y la necesidad de cuidarla y priorizarla se convirtieron en el tema principal de conversación en las redes sociales y medios de comunicación. Tomó un gran impulso la desestigmatización de los problemas de salud mental, la industria del *fitness* y la autoayuda. La industria del bienestar creció un 12,8% en los últimos dos años, representando en la actualidad más del 5,3% de la economía mundial. Durante la pandemia, se empezó a valorar de una forma más seria y profunda la importancia de la salud, incrementando las tendencias del

12 *La Historia del Personal Trainer: El origen del Entrenador Personal* [en línea]. Campus Training, junio 2017. Disponible en web: <<https://www.campustraining.es/noticias/historia-del-personal-trainer-origen-del-entrenador-personal/>> [Consultado el 1 de abril de 2021].

13 *Íbidem*

14 *¿Qué es la tendencia del wellness y cómo mejora nuestro bienestar físico y mental?* [en línea]. La Opinión, julio 2019. Disponible en web: <<https://laopinion.com/2019/07/05/que-es-la-tendencia-del-wellness-y-como-mejora-nuestro-bienestar-fisico-y-mental/>> [Consultado el 29 de abril de 2021].

15 JIMÉNEZ, Encarni. *Las 10 tendencias mundiales del Wellness en 2020* [en línea]. CMD Sport, febrero 2020. Disponible en web: <<https://www.cmdsport.com/esencial/cmd-fitnessgym/las-10-tendencias-mundiales-del-wellness-en-2020/>> [Consultado el 29 de abril de 2021].

bienestar, creando nuevas y modificando otras ya existentes.¹⁶

2.3.4. Beneficios de contar con un entrenador personal

Una de las principales ventajas de tener un entrenador personal es el aumento de la motivación y la constancia, puesto que el cliente tiene unos horarios que cumplir con el entrenador y debe ser constante para que los objetivos marcados se cumplan, además asegura unos resultados realistas y eficaces en el menor tiempo posible, y controlados bajo un seguimiento de los avances. También esta figura te asesora sobre la forma correcta de realizar los ejercicios, evitando lesiones que podrían aparecer si no se realiza bien el ejercicio y garantizan la eficacia de la actividad.¹⁷

El entrenamiento personal, además, gracias a las tecnologías y debido a la necesidad de reinventarse a causa del virus, no tiene porqué realizarse en un gimnasio, puede ser en la calle, en una casa o de forma virtual con plataformas como 'google teams', 'zoom' y otras. Supone así una mayor disponibilidad de tiempo y el cliente no necesita tener material, más allá de una esterilla, una toalla y una botella de agua ya que el entrenador personal a domicilio proporciona el material reglamentario necesario.¹⁸

15

2.3.5. Entrenador vs gimnasio

Si es verdad que el gimnasio es una opción barata para aquellas personas que conocen su cuerpo y saben como alcanzar sus objetivos o que no están interesados en llevar un seguimiento exhaustivo, sin embargo, por el contrario, para aquellas personas que no lo conocen bien o no entienden de deporte, suele generar pereza, falta de constancia y puede producir lesiones, como

16 GONZÁLEZ, David; Correcha-Price, Carlos; Labry, Khy. *La revolución del bienestar: del wellness al wellbeing* [en línea.] LLYC, septiembre 2020. Disponible en web: <<https://ideas.llorenteycuenca.com/2020/09/la-revolucion-del-bienestar-del-wellness-al-wellbeing/>> [Consultado el 29 de abril de 2021]

17 *Entrenador personal* [en línea]. CuidatePlus, abril 2016. Disponible en web: <<https://cuidate-plus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/entrenador-personal.html>> [Consultado el 1 de abril de 2021].

18 SEGADO, Marisol. *Las 10 Ventajas de Tener un Entrenador Personal / Superprof* [en línea]. Superprof, mayo 2016. Disponible en web: <<https://www.superprof.es/blog/tener-un-entrenador-personal/>> [Consultado el 2 de abril de 2021].

consecuencia no obtienen los resultados esperados.¹⁹

Contar con la ayuda de un entrenador personal, aumenta la constancia, la motivación y la eficacia de los entrenamientos, consiguiendo los objetivos y evitando lesiones. Además, el cliente se asegura de que los ejercicios que está realizando le van a servir para alcanzar estas metas y no está haciendo ejercicios estandarizados.²⁰

Por otro lado, una opción gratuita son los entrenamientos virtuales o gimnasios virtuales, en los que el entrenador hace distintos tipos de rutinas según grupos de músculos o según un objetivo, que puede ser tonificación, quemar grasa, etc. Este tipo de entrenamientos tampoco te asegura conseguir los resultados esperados y se suele necesitar material.²¹

2.4. Fisioterapia deportiva

16

La fisioterapia es una disciplina de la salud enfocada al deporte y la actividad física, también es conocida como terapia física. Se encarga de la reparación, restauración y recuperación física de los pacientes que han sufrido algún tipo de lesión física. Estos profesionales conocen la anatomía humana a la perfección y tienen a su disponibilidad una serie de materiales para aliviar dolores, liberar músculos y restaurar la movilidad.²²

El fisioterapeuta deportivo se encarga de tratar a todo tipo de deportistas que sufren alguna lesión, así como de prescribir entrenamientos deportivos para se recupere en buenas condiciones.

Contar con un fisioterapeuta a la hora de practicar algún tipo de deporte o entrenamiento tiene muchos beneficios. Es muy posible que una persona que practica ejercicio físico reciba golpes en algún momento, el fisioterapeuta

19 GALDÓN, Carlota. «*Quien empieza con un entrenador personal es raro que vuelva al gimnasio*» [en línea]. Cadena SER, febrero 2018. Disponible en web: <https://cadenaser.com/ser/2018/02/26/sociedad/1519663134_599430.html> [Consultado el 1 de abril de 2021].ser/2018/02/26/sociedad/1519663134_599430.html

20 *Íbidem*

21 *Íbidem*

22 ¿*Qué hace un Fisioterapeuta?* [en línea]. Neuvoo. Disponible en web: <<https://neuvoo.es/neuvooPedia/es/fisioterapeuta/>> [Consultado el 3 de abril de 2021].

ayuda a mejorar la fuerza física.

También después de la práctica de actividad física, ayuda a relajar el cuerpo y recuperar la energía. Contribuye a mejorar la flexibilidad muscular y articular y previene lesiones.²³

2.5. Nutrición y deporte

Una buena alimentación es la mejor combinación con el deporte. De nada sirve practicar algún deporte o ejercicio físico si luego no se cuida la alimentación y se ingieren alimentos procesados o con azúcares refinados o por el contrario te saltas comidas pensando que va a ayudar a conseguir el objetivo. Es necesario seguir una buena alimentación y una dieta adaptada a los objetivos del cliente para que el entrenamiento funcione, ya que de lo contrario no se verían los resultados.

2.6. Tecnología y deporte

Según el Informe Mobile 2020, el móvil es el dispositivo más utilizado por los españoles para acceder a internet, con una tasa de penetración del 80%. Pasan cinco horas aproximadamente usando internet, de las cuales dos horas aproximadamente lo hacen desde el móvil, y seis horas en el caso de los jóvenes de 18 a 24 años.²⁴

17

Este informe afirma también que 29 millones de españoles usan las redes sociales un 70% del tiempo que pasan con el móvil.²⁵

Hoy en día existen dispositivos tecnológicos como los smartwatch o aplicaciones de móvil, que miden los hábitos de cada usuario, y llevan un registro de la frecuencia cardíaca, el número de pasos diarios, y las calorías quemadas entre otras cosas, ayudando con esos datos a mantener un estilo de

23 DI GIROLAMO, Thomas. *Beneficios de la fisioterapia deportiva*. Plexofisioterapia [en línea]. Plexofisioterapia, agosto 2020. Disponible en web: <<https://www.plexofisioterapia.es/beneficios-de-la-fisioterapia-deportiva/>> [Consultado el 3 de abril de 2021].

24 *7,6 millones de españoles se consideran «adictos» al móvil* [en línea]. Marketing Insider Review. Disponible en web: <<https://www.marketinginsiderreview.com/informe-mobile-2020-espana-mundo-ditrendia/>> [Consultado el: 3 de mayo de 2021].

25 *Íbidem*

vida saludable.²⁶

Estos dispositivos son una actual tendencia en todo el mundo. Son de uso común entre las personas, lo usan para registrar sus hábitos diarios, su condición física y gestionar sus entrenamientos. Cada vez más gente está interesada en conocer su cuerpo, registrar los datos y saber en qué condición física se encuentran. Más del 46% de las personas, quieren saber la mayor información posible sobre su cuerpo, sobre todo a la hora de hacer deporte.²⁷

2.7. Proyecciones de crecimiento de la industria del deporte en 2021

La industria del fitness se está reinventando a medida que se propaga la COVID-19. En Manhattan, por ejemplo, estudios de yoga como 'Sacred' están cobrando diez dólares por clases virtuales a través de Zoom. Las empresas de fitness virtual se están beneficiando de la situación, incrementando sus ventas que se disparan considerablemente.²⁸

18

Según algunos informes, el año pasado la industria del deporte incrementó un 2,6% a nivel mundial. Las ganancias de esta industria están por encima de los 80 mil millones.²⁹

Los gimnasios también han ganado popularidad ya que la gente se ha dado cuenta de que es importante hacer deporte e invertir en ello. Uno de los grupos de personas que más ejercicio practican son los 'millennials' ('Generación Y' de 1980 a 1996). Un 81% de los 'millennials' afirman que practican deporte para mantenerse en forma. Han provocado un crecimiento de este sector.³⁰

26 *Las tendencias de wellness que van a dominar este 2021*. [en línea]. ELLE, enero 2021. Disponible en web: <<https://elle.mx/wellness/2021/01/22/tendencias-wellness-dominar-2021>> [Consultado el 29 de abril de 2021].

27 TEAM LINCHPIN. *Trends Transforming The Fitness and Crossfit Industry Outlook in 2021 from* [en línea]. Linchpin SEO, marzo 2021. Disponible en web: <<https://linchpinseo.com/trends-in-the-fitness-industry/>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

28 BENVENISTE, Alexis. *The \$94 billion fitness industry is reinventing itself as Covid-19 spreads* [en línea]. CNN Business, abril 2020. Disponible en web: <<https://edition.cnn.com/2020/04/01/business/fitness-studios-coronavirus/index.html>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

29 *Íbidem*

30 TEAM LINCHPIN. *Trends Transforming The Fitness and Crossfit Industry Outlook in 2021 from* [en línea]. Linchpin SEO, marzo 2021. Disponible en web: <<https://linchpinseo.com/trends-in-the-fit->

Los cursos para obtener certificados de profesionales del deporte han cobrado mucha popularidad durante este 2021. Cada vez más gente se da cuenta de la importancia de la actividad de estos profesionales.³¹

Los entrenamientos personalizados sean vuelto también muy populares. Personas de todo el mundo elijen un entrenamiento personal individual.³²

También ha incrementado la popularidad de la fisioterapia. Es común prescribir ejercicios para mantener una buena salud y estilo de vida, no solo a aquellos con algún tipo de lesión.³³

2.8. Bestpractices

2.8.1. Fitcoco



Se trata de una joven de 26 años de Barcelona, Coco Constance, formada en psicología, pilates e hipopresivos. Creó una plataforma web enfocada en el deporte y la alimentación donde da clases de una hora de duración en las que se trabajan todos los grupos musculares del cuerpo por bloques.³⁵

En su plataforma web utiliza colores neutros que transmiten paz y relajación. Tiene un menú horizontal centrado en el medio en el que el usuario puede consultar información sobre ella, sus estudios, sus objetivos y gustos. Encuentra también los entrenamientos agrupados por grupos musculares, un blog

ness-industry/> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

31 TEAM LINCHPIN. *Trends Transforming The Fitness and Crossfit Industry Outlook in 2021 from* [en línea]. Linchpin SEO, marzo 2021. Disponible en web: <<https://linchpinseo.com/trends-in-the-fitness-industry/>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

32 *Íbidem*

33 *Íbidem*

34 CONSTANS, Coco. *Bienvenidos a la web de ffitcocohouse* [en línea]. Ffitcocohouse, abril 2021. Disponible en web: <<https://www.ffitcocohouse.com>> [Consultado el 5 de mayo de 2021].

35 *Íbidem*

con artículos relacionados con el bienestar, una opción de contratar un pack premium, un calendario con las actividades programadas, y una galería de video blogs y enlaces a prensa.³⁶

Además, puedes crearte un perfil e iniciar sesión y tiene como último en el menú las redes sociales y el carrito de la compra.³⁷

En la pasada cuarentena se puso muy de moda en Instagram, donde ya cuenta con 355 mil seguidores. Durante ese período su reconocimiento aumentó considerablemente. Hacía vídeos en directo entrenando para que la gente en sus casas pudiera entrenar y mantenerse activos a pesar de no poder salir.

Hoy en día sigue haciendo vídeos en directo de entrenamientos, y sube también posts relacionados con la nutrición y recetas saludables.

2.8.2. Tracy Anderson



38

20

Tracy Anderson es una entrenadora personal estadounidense con años de experiencia. Ha entrenado y puesto en forma a un gran número de celebrities como Jennifer López, Robert Downey Jr y Victoria Beckham entre otros. Su método permite que todo el mundo pueda hacer los mismos entrenamientos que los celebrities, bien sea en sus estudios o en sus propias casas.³⁹

Tiene estudios repartidos por Nueva York, Los Ángeles, Los Hamptons, Londres y Madrid. En su plataforma online ofrece tanto entrenamientos online y clases

36 CONSTANS, Coco. *Bienvenidos a la web de ffitcocoohouse* [en línea]. Ffitcocoohouse, abril 2021. Disponible en web: <<https://www.ffitcocoohouse.com>> [Consultado el 5 de mayo de 2021].

37 *Íbidem*

38 ANDERSON, Tracy. *Fitness Pioneer - Biography* [en línea]. Tracy Anderson. Disponible en web: <<https://tracyanderson.com/about-tracy-anderson/>> [Consultado el 5 de mayo de 2021].

39 *Íbidem*

virtuales como en sus estudios.⁴⁰

La página web tiene como colores principales el blanco y el negro, este último aparece en la tipografía. También tiene un tono tostado neutro en algunos botones y en el pie de página.

Su éxito es gracias a el reconocimiento que le han aportado los celebrities a los que ha entrenado y puesto en forma. En Instagram ya tiene 649 mil seguidores, donde sube algunos entrenamientos.

2.8.3. Kayla Itsiness

41



Es una entrenadora personal australiana con años de experiencia desde el 2008. Sus entrenamientos están enfocados a mejorar la salud y hábitos fitness de las mujeres. Hace distintos tipos de entrenamientos enfocados a distintos objetivos, con o sin equipamiento, enfocados a mejorar la fuerza, o para mujeres embarazadas entre otros. Tiene también un blog donde sube artículos relacionados con el deporte, la nutrición y hábitos saludables.⁴²

21

La plataforma web es un poco confusa ya que no muestra de forma fácil los tipos de entrenamientos. La interacción es vertical y el menú está desplegado de forma horizontal. Los colores principales de su página web son el blanco y el fucsia. Ambos contrastan bien, junto con el negro utilizado para la tipografía.

En el pie de página tiene el logo de la página web más enfocada al deporte, que se llama 'Sweat', de la que ella es cofundadora. Aquí si es fácil encontrar entrenamientos que, además, tiene publicados en YouTube. También hay una pestaña donde explica cada ejercicio y la posición correcta. Le da mucha

40 *Íbidem*

41 ITSINES, Kayla. *Kayla Itsines - Sweat Co-Founder* [en línea]. Kayla Itsines. Disponible en web: <<https://www.kaylaitsines.com>> [Consultado el 5 de mayo de 2021]

42 *Íbidem*

importancia a la nutrición y la salud ya que incluye recetas, artículos de nutrición y de estilo de vida.

43

SWEAT 

Su perfil de Instagram está verificado. Cuenta con 12,8 millones de seguidores. Publica mucho contenido en formato de vídeo sobre entrenamientos, posturas a la hora de entrenar y rutinas de ejercicios además de recetas saludables.

2.9. Benchmark de la competencia

2.9.1. Fitness & Coach

44



22

Es una empresa de entrenadores personales fitness en Madrid en la que el preparador físico se adapta a la disponibilidad del cliente y le ofrece un servicio de alta calidad asegurando los resultados.

Ofrece entrenamientos orientados a distintos tipos de objetivos como son:

- 'Total fit': entrenamientos orientados a los objetivos más comunes como la pérdida de peso, el aumento de masa muscular, la tonificación y demás metas relacionadas con la figura física y la salud.
- 'Therapeutics': entrenamientos orientados a las mujeres embarazadas y en postparto.
- 'Sport': entrenamientos focalizados en un deporte de competición como puede ser pádel, ciclismo, atletismo, etc.⁴⁵

Además, ofrecen sus servicios tanto a domicilio, como en el gimnasio, al aire

43 SWEAT. *Sweat App: Every Drop Counts* [en línea]. Sweat. Disponible en web: < <https://www.sweat.com> > [Consultado el 5 de mayo de 2021].

44 *Tu entrenador personal a domicilio en Madrid / Fitness & Coach* [en línea]. Fitness-Coach, 2019. Disponible en web: < [Fitness-Coach. https://www.fitness-coach.es](https://www.fitness-coach.es) > [Disponible el 3 de abril de 2021].

45 *Íbidem*

libre u online, para adaptarse lo máximo posible al cliente y su disponibilidad y tiempo. También tienen otros servicios de entrenamiento en hoteles y empresas.⁴⁶

En su página web tienen un blog con artículos relacionados con la salud y el deporte, como por ejemplo sobre nutrición, consejos para practicar algún deporte, propósitos comunes, y demás temas.

El espectro de colores que utilizan en la página web incluye tanto blanco como un tono gris oscuro. Tiene el toque de color con el verde azulado que utilizan en iconos, logo y donde quieren resaltar algo.

2.9.2. Get it! Fitness Club



Se trata de una empresa de fitness en Madrid, dedicada a la actividad física y el deporte enfocada a ayudar a las personas a que consigan llevar una rutina de hábitos saludables de ejercicio físico y nutrición. Lo hacen mediante entrenamientos personalizados a cada uno de sus clientes. Cuentan con un espacio, máquinas y material.⁴⁸

23

Get it! Tiene plataforma web y aplicación móvil. En ambas utilizan como colores principales el blanco y una tonalidad de verde azulado bastante llamativa. La tipografía en negro para que sea legible y contraste con ambos colores.⁴⁹

La página web funciona con desplazamiento vertical. El menú está dispuesto de forma horizontal en la parte superior de la web, debajo de las redes sociales

46 *Tu entrenador personal a domicilio en Madrid / Fitness & Coach* [en línea]. Fitness-Coach, 2019. Disponible en web: <Fitness-Coach. <https://www.fitness-coach.es>> [Disponible el 3 de abril de 2021].

47 *Get It! Fitness Club* [en línea]. Get It Fitness Club, 2018. Disponible en web: <<https://getitfitnessclub.com>> [Consultado el 5 de mayo de 2021]

48 *Íbidem*

49 *Íbidem*

y contacto, que se encuentran en primer lugar. Ninguna de estas dos partes desaparece de la web a medida que navegas por ella.

En la página principal tienen poca información, explican quienes son y qué hacen de forma breve, y cuales son sus objetivos.

En el menú, las dos primeras pestañas no generan ninguna interacción. La tercera pestaña es la de servicios. Ahí el usuario puede consultar los objetivos que quiere conseguir.

En la siguiente pestaña el usuario tiene disponible la información relacionada con el método que la empresa utiliza con sus clientes.

También hay una pestaña para consultar el equipo que forma la empresa, e imágenes de las instalaciones del espacio.

En la última pestaña está disponible la información de contacto y el formulario para dudas, así como un mapa para saber donde está localizado el espacio.

24

El pie de página en la web es de color gris, con la tipografía en blanco. Hay información de contacto, la localización y horarios del espacio, dónde puedes descargar la aplicación móvil y la información relacionada con la política de privacidad, copyright, derechos, cookies y aviso legal.

2.9.3. Obé

⁵⁰
obé

Es un gimnasio online, o plataforma *fitness* digital en la que el usuario puede encontrar una gran variedad de entrenamientos. Funciona mediante videos en directo que el usuario realiza en su casa. Hay filtros para que el usuario elija el entrenamiento que más se ajuste a sus objetivos. Puede elegir entre tipo de clase, nivel físico, duración de la clase, grupo muscular, tipo de impacto, entrenador o equipamiento. Hay 5884 clases.

50 *Live Fitness Class Schedule / obé fitness* [en línea]. obefitness. Disponible en web: <<https://obefitness.com/schedule>> [Consultado el 5 de mayo de 2021].

La página web tiene como color principal el blanco. La tipografía es negra, y usa un espectro de colores muy amplio formado tanto por colores cálidos como fríos, en tonos pasteles bastante alegres.

El menú es horizontal y la interacción vertical. En el menú el usuario encuentra las pestañas de cómo funciona, horario de los directos, a demanda, programas, blog, tienda e inicio de sesión.

Cuenta también con una aplicación disponible solo para dispositivos 'Apple'.

3. Desarrollo

3.1. ¿Qué es el branding?

El branding consiste en diseñar, construir y diseñar una marca para posicionarla en el mercado. Debe ser una propuesta innovadora y diferenciada de la competencia, que refleje los valores y filosofía de la empresa y tenga personalidad. Se define la identidad visual corporativa mediante una serie de elementos visuales como un logotipo, un nombre, el espectro de colores corporativos, y demás elementos que forman un manual de marca completo.

Para crear una marca hay que analizar al consumidor y entenderle para ofrecerle lo que necesita de una forma diferenciada de la competencia.⁵¹

El *branding*, además ayuda a que la marca sea percibida de la forma en la que se quiere que se perciba, y a que crezca de forma inteligente y duradera.

25

3.2. La marca

Es el conjunto de sentimientos, experiencias y valores que ofrece la empresa mediante su producto o servicio y que representan a un grupo de personas con unos gustos afines y similares.

Aunque cada persona percibe una misma marca según su cultura y experiencias, el branding se encarga de que la marca sea percibida de una forma determinada comunicando sus valores y filosofía.⁵²

51 *El concepto de branding y el proceso de diseño de marcas* [en línea]. ESDESIGN, febrero 2018. Disponible en web: <<https://www.esdesignbarcelona.com/es/expertos-diseno/el-concepto-de-branding-y-el-proceso-de-diseno-de-marcas>> [Consultado el 2 de abril de 2021].

52 SULZ, Paulino. *Branding: aprende cómo hacer una gestión de marca increíble* [en línea]. Rock Content - ES, junio 2019. Disponible en web: <<https://rockcontent.com/es/blog/branding/>> [Consultado el 2 de abril de 2021].

La identidad visual de una marca empieza con un mapa de conceptos o lluvia de ideas sobre qué es la marca, que quiere comunicar, los valores, la filosofía, el público objetivo, la competencia, los servicios o productos que ofrece, etc.⁵³

Entorno a los datos importantes analizados, se deciden las tipografías y colores acordes y fundamentales para transmitir el carácter de la empresa y jerarquizados para distinguir la información que se comunicará con ello. A continuación, se procede a la creación del logotipo, y el isotipo, también el imagotipo o isotipo si fuese necesario. Su construcción debe funcionar bien y llamar la atención ya que las personas recordarán la marca cuando lo vean.⁵⁴

El manual de marca o libro de estilos de marca recogerá toda la información de la identidad visual creada para la marca, junto con las cuadrículas de creación y espacios de aislamiento, así como los tamaños mínimos permitidos, los usos correctos e incorrectos, el material de papelería y corporativo, el estilo del contenido para redes sociales y demás aspectos esenciales.

26

El actual miedo a los espacios de uso público por la pandemia ha generado rechazo a practicar deporte en gimnasios y polideportivos. Esto ha significado un aumento en la demanda de practicar deporte en sitios al aire libre o de forma individual o en remoto.

Esta situación junto con el deseo latente de las personas de mejorar su calidad de vida, su condición física y desarrollar rutinas saludables, me ha llevado a crear una marca que promueva el deporte y un estilo de vida saludable a través de la digitalización, creando una plataforma web de entrenamientos personalizados junto con una aplicación móvil. Esta marca se llama Active Motion.

El nombre de la marca en español significa movimiento activo. Surge de una lluvia de ideas de palabras relacionadas con el deporte y la actividad física, de las que se eligieron finalmente *Active* y *Motion*.

Los colores principales que he elegido para la identidad visual son el blanco, el

53 PERDOMO, Susana. *10 pasos para crear una nueva identidad visual para una marca* / Deusto Formación [en línea]. Deustoformación, abril 2018. Disponible en web: <<https://www.deustoformacion.com/blog/disenio-produccion-audiovisual/10-pasos-para-crear-nueva-identidad-visual-para-marca>> [Consultado el 2 de abril de 2021]

54 *Íbidem*

negro, y una tonalidad de fucsia.

El negro es un color muy utilizado en la identidad visual de gimnasios, entrenadores personales y redes sociales de deporte. Es elegante, sofisticado y poderoso⁵⁵, además representa el sacrificio y la energía del entrenamiento físico.⁵⁶

El blanco es un color muy limpio, muy utilizado en marcas relacionadas con la salud y genera confianza y sensación de pureza.⁵⁷

El fucsia o rosa rojizo, está ligado a la expulsión de la adrenalina, y a la victoria. Representa la pasión, el atrevimiento, la fuerza, el calor, la energía, la estimulación, el desafío, el impacto y la tensión.⁵⁸

3.2.1. Posicionamiento

Active Motion se ubica en el mercado del deporte y bienestar, en la categoría del entrenamiento personalizado.

Como beneficios suplementarios, Active Motion ofrece una gran variedad de servicios para que cada personal pueda realizar su entrenamiento a su gusto, pudiendo realizarse online desde cualquier parte del mundo, en el domicilio del cliente, en el gimnasio más próximo al domicilio del cliente o, al aire libre en la localidad de Madrid. De esta forma ofrece la máxima flexibilidad para que no haya excusas a la hora de entrenar.

Además, hay una amplia variedad de entrenamientos orientados a distintos objetivos y perfiles, como por ejemplo entrenamientos para la recuperación

55 ASSAEL, Daniel. *La psicología del color: el significado de los colores y cómo aplicarlos a tu marca* [en línea]. Canva. Disponible en web: <https://www.canva.com/es_mx/aprende/psicologia-del-color/> [Consultado el 3 de abril de 2021].

56 HERVÁS, Javier. *Psicología del color en el deporte, Cromoterapia: Psicología del color y teoría del color* [en línea]. Disponible en web: <<https://www.psicologiadelcolor.es/articulos/psicologia-del-color-en-el-deporte-cromoterapia/>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

57 *Íbidem*

58 ASSAEL, Daniel. *La psicología del color: el significado de los colores y cómo aplicarlos a tu marca* [en línea]. Canva. Disponible en web: <https://www.canva.com/es_mx/aprende/psicologia-del-color/> [Consultado el 3 de abril de 2021].

física, para mujeres embarazadas o en etapa de post parto, para aquellos que necesiten hacer pruebas físicas u opositar, y muchos otros entrenamientos.

Active Motion está en Madrid, pero al tener servicios online, el cliente podría realizar entrenamientos desde cualquier parte del mundo.

La marca está segmentada para personas que residan en Madrid o en cualquier parte del mundo al tener la opción de realizar entrenamientos online y gimnasio virtual. Todos los amantes del deporte, del mundo *healthy* y aquellos que quieran entrenar y llevar un estilo de vida saludable o recuperarse de alguna lesión o prepararse para el parto y post parto.

Active Motion quiere ser proyectado en la mente del usuario como una plataforma *healthy* de entrenadores personales profesionales, comprometidos y con la máxima flexibilidad.

3.2.2. Propuesta única de venta

28

Para todos aquellos que quieran cuidar su salud, su forma física y estilo de vida nuestros entrenamientos personalizados son los más flexibles y adaptados a la disponibilidad del cliente entre los gimnasios y estudios de deporte de Madrid, porque ofrecemos una amplia variedad de tipos entrenamientos y opciones de realizarlos, enfocados a satisfacer las necesidades y cumplir las metas de cada cliente.

3.2.3. Público objetivo

La plataforma 'Entrenarme' ha realizado un estudio entre los millones de visitantes de su página web y 3000 encuestas y varios análisis de mercado, para definir un perfil de cliente potencial para entrenadores personales. Es muy importante conocer el público objetivo porque es al que irán encaminadas todas las propuestas de marketing, planes de medios, estrategias comunicativas, etc.⁵⁹

59 *Cuál es el perfil habitual de un cliente de entrenamiento personal* [en línea].CMD Sport, diciembre 2016. Disponible en web: <<https://www.cmdsport.com/esencial/cmd-fitnessgym/cual-es-el-perfil-habitual-de-un-cliente-de-entrenamiento-personal/>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

Demuestra que hay más mujeres que hombres que solicitan el servicio de un preparador físico personal. Son un 55% de mujeres frente a un 45% de hombres.⁶⁰

Mayoritariamente son personas de 30 a 55 años, con un nivel socio-económico medio-alto, que se preocupan por su imagen y viven en grandes ciudades. Llevan un estilo de vida sedentario y les cuesta ponerse a hacer deporte. En el entrenador personal buscan una figura motivadora y comprometida además de profesional y cualificada.⁶¹

Normalmente son personas con estudios universitarios y exigentes consigo mismas. Quieren escapar de la rutina mediante el deporte y su objetivo suele ser tener una buena figura física.⁶²

También, como ya he explicado anteriormente, uno de los grupos que más deporte practican son los pertenecientes a la 'Generación Y' o 'Millenials' que comprende a aquellas personas nacidas entre 1980 y 1996, es decir, personas de 25 a 41 años actualmente. La tecnología forma parte de sus vidas y les gusta comprar por internet.⁶³ Por lo que, en edad, el público objetivo se amplía desde los 25 a los 55 años.

3.2.4. La filosofía

El propósito de Active Motion es que las personas se sientan inspiradas para ser su mejor versión, y ofrecerles las herramientas para conseguirlo.

Active Motion cree que todo esfuerzo tiene sus resultados, por eso sus entrenadores y preparadores físicos se comprometen con cada cliente y con sus metas.

A largo plazo busca desarrollar una empresa *fitness* eficaz, responsable y comprometida con las personas.

60 *Íbidem*

61 *Íbidem*

62 *Íbidem*

63 Domínguez, María Ángeles (2018). "¿Dónde está mi generación?". En, Young Forever'. Madrid: Gráfica. P. 22

3.3. Identidad visual

La identidad visual va a recaer principalmente en un entorno digital.

3.3.1. Elementos principales

El uso correcto de los elementos que forman esta marca recogidos en el manual de identidad visual, garantizan una imagen identificable, diferenciada, homogénea y clara, además de una buena comunicación.

3.3.1.2. El logotipo

El logotipo es el identificador de la marca de uso común para todas las aplicaciones. Está formado por las iniciales de Active Motion y unas barras laterales que representan las pesas, un elemento imprescindible a la hora de hacer deporte y entrenar.

30

Mantiene un área de seguridad que establece las distancias mínimas del logo respecto del resto de elementos. Esta distancia equivale a la altura de la barra más pequeña del logotipo. El logotipo puede reducirse hasta un tamaño mínimo de 25mm de anchura.

Siempre se utilizará la versión principal salvo en casos especiales que se podrán usar las versiones secundarias.

3.3.1.3. Tipografías

Las tipografías utilizadas para la identidad visual de Active Motion son la Montserrat Regular, Medium, Bold y ExtraBold, y la Helvetica Neue Condensed Bold. Todas son legibles y claras.

3.3.1.4. Paleta de color

El espectro de color de la marca está formado por tres colores principales. Un gris oscuro, blanco y un rosa rojizo. Son:

- #2C2C2C, gris oscuro que da una sensación de poder, fuerza, sacrificio y

energía.⁶⁴

- #FFFFFF, blanco que contrasta muy bien y proporciona legibilidad con el gris.
- #D63953, un rosa rojizo llamativo que contrasta muy bien con el resto de los colores.

3.3.1.5. Estilo de imágenes

Las imágenes estarán editadas de una forma determinada para que sigan con la gama cromática de la marca.

En el caso de la página web, serán imágenes con baja exposición, alto contraste y ligeramente desaturadas.

En el caso de instagram, todas las publicaciones serán en blanco y negro, se organizarán por colores en columnas, siendo la columna de la izquierda la más oscura en la que predominará el negro, la columna del medio con el color principal rosa sobre la imagen en blanco y negro, y por último a la derecha las imágenes más claras y blanquecinas.

3.3.2. Puntos de contacto principales

Teniendo en cuenta el propósito de la marca y el estilo de vida del consumidor al que se dirige, los canales principales a través de los que se va a expresar la marca serán la página web y la aplicación.

3.3.2.1. La página web

La estructura de la web y su objetivo es informar y dar a conocer la marca para captar nuevos clientes. Por ello está estructurada de forma que la interacción resulte lo más sencilla e intuitiva, y cuenta con varios botones y puntos de llamada de atención al cliente, para facilitarle el poder contactar y pedir más información, solicitar un entrenador personal o hacer cualquier consulta.

En el menú encontraremos a la izquierda el logo de Active Motion, y a

64 HERVÁS, Javier. *Psicología del color en el deporte, Cromoterapia: Psicología del color y teoría del color* [en línea]. Disponible en web: <<https://www.psicologiadelcolor.es/articulos/psicologia-del-color-en-el-deporte-cromoterapia/>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

continuación hacia la derecha cinco pestañas: sobre nosotros; método; entrenamientos; blog; y contacto.

En la pestaña 'Sobre nosotros' habrá información sobre el equipo de Active Motion, su filosofía, y las características más resaltables de la marca.

En la siguiente pestaña, 'Método', aparecerá explicado el proceso del entrenamiento, como se llevan a cabo, y como el cliente conseguirá sus objetivos.

En 'Entrenamientos' se podrán consultar los distintos programas de entrenamiento que el cliente puede elegir según cuales sean sus objetivos, y prioridades. Active Motion ofrece 6 tipos de entrenamientos, son los siguientes:

- Deportistas: Entrenamientos enfocados a la preparación de competiciones de resistencia como ciclismo, running, natación o triathlon.
- Salud y bienestar: Entrenamientos dirigidos a personas que quieren empezar a llevar una rutina de ejercicio para mantener la figura física y una vida saludable, o con objetivos como la tonificación y la definición entre otros.
- Rendimiento y salud: Entrenamientos para aquellas personas que quieren conseguir objetivos relacionados con el rendimiento de competición sin arriesgar la salud con anabolizantes ni dietas hipocalóricas exageradas. También para gente que quiera aumentar su forma muscular y su rendimiento sin ingerir anabolizantes, ni testosterona.
- Pruebas físicas: Enfocado a las personas que necesitan pasar unas pruebas físicas, ya sea para entrar en la academia de bomberos, en carreras como CAFYD o INEF, grados como TAFAD, en la policía, etc.
- Recuperación de lesiones: Entrenamientos para deportistas que tengan una lesión que curar o prevenir, grupos de población especial y grupos de población con cualquier tipo de discapacidad física o mental.
- Pre y post parto: Entrenamientos dirigidos a preparación de la mujer embarazada para el parto, y la recuperación durante el postparto.

También en esta pestaña de entrenamientos el cliente podrá consultar los distintos servicios y opciones que tiene para realizar su entrenamiento, ya que todos están disponibles para realizarlos de forma online, al aire libre, a domicilio o en el gimnasio más próximo a su casa. Las tarifas aparecerán al final de esta

página en distintos bonos de sesiones.

En el 'Blog' el usuario podrá consultar los distintos artículos que se publiquen, relacionados con la salud, el deporte, y la nutrición.

Encontrarán toda la información y distintas formas de contactar en la última pestaña, donde podrán rellenar el formulario para dudas, o escribir directamente por whatsapp, correo o a través de Instagram o Facebook. Además, si están interesados en trabajar en Active Motion podrán ver si hay ofertas disponibles a las que aplicar.

En el pie de página se encontrará información sobre contacto, aviso legal y políticas de privacidad cookies y demás datos necesarios.

Los colores principales utilizados en la web y aplicación son:

- #2C2C2C, un gris oscuro para el fondo de toda la web y aplicación. Los negros y grises oscuros se utilizan mucho en la identidad de gimnasios o marcas relacionadas con el deporte. Da sensación de poder, fuerza, sacrificio y energía.⁶⁵
- #393939, un gris oscuro más claro que el anterior para diferenciar el pie de página.
- #D6D3D3, un gris claro para capas sobre el fondo para dar contraste y más dinamismo.
- #FFFFFF, blanco para la tipografía. Contrasta con el fondo oscuro y permite una legibilidad muy clara.
- #D63953, un rosa rojizo llamativo que también contrasta muy bien con el resto de los colores. Se usa para tipografía, iconos, en el logotipo, para diferenciar lo seleccionado o donde se vaya a hacer click, para elementos decorativos como líneas, también en botones. Los gimnasios suelen utilizar colores que contraten muy bien y sean llamativos, aporta energía y sensación de calor, fuerza, atrevimiento, desafío...⁶⁶
- #39D68E, un verde llamativo y muy contrastado con el resto de los

65 HERVÁS, Javier. *Psicología del color en el deporte, Cromoterapia: Psicología del color y teoría del color* [en línea]. Disponible en web: <<https://www.psicologiadelcolor.es/articulos/psicologia-del-color-en-el-deporte-cromoterapia/>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

66 ASSAEL, Daniel. *La psicología del color: el significado de los colores y cómo aplicarlos a tu marca* [en línea]. Canva. Disponible en web: <https://www.canva.com/es_mx/aprende/psicologia-del-color/> [Consultado el 3 de abril de 2021].

colores. Se ve muy bien sobre el fondo y llama la atención. Está únicamente en el icono del botón de whatsapp para que la gente lo vea directamente y escriban.

La interacción de la web se realiza mediante scroll o deslizamiento vertical. El menú está dispuesto de forma horizontal, para que el usuario vea de un solo vistazo la información que puede encontrar en la plataforma y haga el menor número de clicks.

Todos los elementos gráficos, colores y tipografías quedan recogidos en el UI Kit incluido en el manual de marca.

3.3.2.1. La aplicación

La estructura de la aplicación y su objetivo es fidelizar y retener clientes. Cuando una persona lleva un tiempo entrenando con un preparador físico y tiene sus datos de cada registro de seguimiento y ve sus resultados, está más satisfecho y motivado a seguir entrenando. Por ello está estructurada de forma que el usuario identifique sus últimos datos registrados de forma rápida, así como su próximo entrenamiento y su actividad. La interacción de esta aplicación resulta sencilla e intuitiva al igual que la página web, para que se pueda encontrar la información de forma rápida.

En la barra de navegación de la aplicación situada en la parte inferior de las pantallas, se encuentra de izquierda a derecha cinco iconos: el perfil; los retos del cliente; el calendario; los logros; y pautas nutricionales.

En la pantalla 'home', se encuentra en la parte superior el icono de las cuentas, por si se quieren añadir varios usuarios en la misma aplicación, y la configuración. En esta misma pantalla estará la información de el próximo entrenamiento del usuario, su actividad y los últimos datos registrados sobre su peso. Se podrá cancelar el entrenamiento de forma sencilla desde la página de home pulsandolo y aceptando cancelarlo, o desde el calendario. Al pulsar en los últimos datos o en el icono de logros del menú, podrá ver sus registros en gráficas, así como todos los datos tomados en cada seguimiento.

En el icono de retos del menú podrá ver el usuario sus objetivos a corto y largo

plazo, así como editarlos rellenando un formulario.

En el icono de dieta, el usuario podrá encontrar recomendaciones y pautas nutricionales que le ayudarán a mantener un estilo de vida saludable y a conseguir sus resultados más rápido.

En el perfil, podrá cambiar su imagen, consultar su información personal, sus datos y añadir lesiones o eliminarlas, y ver el tipo de entrenamiento que ha elegido, su tarifa, su entrenador y datos de contacto.

Todos los elementos gráficos, colores y tipografías quedan recogidos en el UI Kit incluido en el manual de marca.

4. Análisis de resultados / conclusiones

En los últimos años se ha visto una creciente demanda en el sector del deporte, la salud y el bienestar, debido a que las personas cada vez se preocupan más por su salud tanto física como mental.

La pandemia de la COVID-19 que comenzó en 2019 en Wuhan, se extendió por todo el mundo provocando un estado de alarma y una cuarentena de varios meses. Los resultados de esta catástrofe sanitaria fueron muchos, muy graves, y en todos los sectores y ámbitos. Muchas empresas tuvieron que suspender su actividad, como los gimnasios. La gente desarrolló pánico y rechazo a los sitios públicos o en los que se permitía la concentración de un mayor número de personas.

Por otro lado, la cuarentena hizo que se valorasen más los pequeños detalles como disfrutar de un paseo, salir a tomar un aperitivo, correr por el campo, y todas esas cosas que faltaron durante meses.

36

Hoy, la gente sigue con secuelas psicológicas que les generan miedo a compartir espacios con desconocidos. Todo el mundo intenta frenar la pandemia por lo que se eligen actividades distintas que impliquen a menos personas.

Es por ello y por la digitalización, por lo que Active Motion es una plataforma digital y no cuenta con estudios de fitness personales. Se centra en los entrenamientos personalizados para todo tipo de objetivos y con la máxima flexibilidad para que hacer deporte no suponga un problema. Los entrenadores se pueden desplazar hasta el domicilio del cliente si prefiere un ambiente más íntimo o en el que se sienta más seguro. También existe la posibilidad de entrenar al aire libre y disfrutar de los parques de Madrid, o realizar los entrenamientos online a través de plataformas de videoconferencias si el cliente lo prefiere. Active Motion no es un gimnasio, pero puede trabajar en gimnasios de Madrid mediante convenios, por lo que si el cliente quiere entrenar en un gimnasio, es también posible.

La empresa le da mucha importancia al cliente, a sus necesidades, a cuidar su salud y su bienestar, por eso cuenta además de con entrenadores

personales, con fisioterapeutas para conseguir una rutina equilibrada y sana. Todos los planes de entrenamiento podrán ser complementados con pautas nutricionales, que permitirá que los objetivos sean visibles en el menor tiempo posible. Para todos aquellos que quieran la ayuda de un fisioterapeuta, o tengan alguna lesión, también podrán contar con uno. Ayudará a evitar futuras lesiones, corregir la postura, y corregir la lesión además de prescribir entrenamientos para la mejora.

En cuanto a los puntos de contacto principales de la marca, son digitales. Son una página web y una aplicación.

La web, está diseñada para que la interacción sea fácil e intuitiva y su objetivo principal es el de informar y dar a conocer la marca.

Habiendo analizado e investigado las principales empresas fitness de la competencia, y casos de best practices, he observado que utilizan un espectro de colores en general bastante sencillo, formados la mayoría por tres colores, normalmente dos de la escala de grises, uno oscuro y uno claro o blanco, y un color más llamativo que contraste y resalte de los demás. Le dan mucha importancia a las redes sociales ya que son una forma de darse a conocer de una forma más rápida y crear una comunidad de personas con los mismos o similares intereses y motivaciones. Las imágenes que utilizan suelen tener de centro de atención la forma del cuerpo, resaltando posturas o músculos.

En cuanto a la aplicación móvil, su objetivo principal será el de fidelizar y retener clientes. El usuario podrá iniciar sesión y comprobar sus avances, sus objetivos, sus horarios, su dieta y resto de datos. Tendrá la información correspondiente sobre sus entrenamientos y entrenador, los datos de contacto e información de interés.

Toda la investigación realizada me ha permitido crear esta marca, enfocada en el deporte, la salud y el bienestar. Su identidad visual queda recogida en un manual de identidad corporativa, y sus puntos principales de contacto son digitales atendiendo al propósito de la marca y al estilo de vida del consumidor al que se dirige, por lo que se expresa a través de una página web y una aplicación como canales principales.

Bibliografía

AIREY, David (2015). *Diseño de logos: la guía definitiva para crear la identidad visual de una marca*. Madrid: Anaya

ARRIZABALAGA, Heidi (2007). *Pattern and Palette Sourcebook 2: A Complete Guide to Choosing the Perfect Color and Pattern in Design*. Zürich: Olms Edition.

COSTA, Joan (1994). *Imagen global: evolución del diseño de identidad*. Barcelona: Ceac.

Domínguez, María Ángeles (2018). “¿Dónde está mi generación?”. En, *Young Forever*. Madrid: Gráfica. P. 22

GARCÍA, Sebastián (2018). *Diseño de Comunicación Corporativa: Marca y Diseño Estratégico*. Madrid: Experimenta.

GONZÁLEZ-MIRANDA, Elena (2014). *Diseño de iconos y pictogramas*. Bilbao: Universidad del País Vasco.

Márquez, Sara (1995). “Beneficios psicológicos de la actividad física”. En, *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*. Vol 48, pp. 185-206.

ORTEGÓN COSTÁZAR, Leonardo (2017). *Gestión de marca: conceptualización, diseño, registro, construcción y evaluación*. Santa Fe, Argentina: e-libro.

ROMANO, Ana María (2019). *Elementos de diseño*. Buenos Aires: Ediciones Infinito.

SHAOQIANG, Wang (2016). *Logo decode: from logo design to branding*. Barcelona: Prompress.

SILVER, Lisa (2001). *Diseño de logotipos: pasos para conseguir el mejor diseño*. Barcelona: GG

WHEELER, Alina (2014). *Diseño de marcas: una guía esencial para todo el equipo de creativos de marcas*. Madrid: Ediciones Anaya

WILHIDE, Elizabeth; GLANCEY, Jonathan (2017). *Diseño. Toda la historia*.
Barcelona: Blume

Webgrafía

7,6 millones de españoles se consideran «adictos» al móvil [en línea]. Marketing Insider Review. Disponible en web: <<https://www.marketinginsiderreview.com/informe-mobile-2020-espana-mundo-ditrendia/>> [Consultado el: 3 de mayo de 2021].

ANDERSON, Tracy. *Fitness Pioneer - Biography* [en línea]. Tracy Anderson. Disponible en web: <<https://tracyanderson.com/about-tracy-anderson/>> [Consultado el 5 de mayo de 2021].

ASSAEL, Daniel. *La psicología del color: el significado de los colores y cómo aplicarlos a tu marca* [en línea]. Canva. Disponible en web: <https://www.canva.com/es_mx/aprende/psicologia-del-color/> [Consultado el 3 de abril de 2021].

BENVENISTE, Alexis. *The \$94 billion fitness industry is reinventing itself as Covid-19 spreads* [en línea]. CNN Business, abril 2020. Disponible en web: <<https://edition.cnn.com/2020/04/01/business/fitness-studios-coronavirus/index.html>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

CONSTANS, Coco. *Bienvenidos a la web de ffitcocoouse* [en línea]. Ffitcocoouse, abril 2021. Disponible en web: <<https://www.ffitcocoouse.com>> [Consultado el 5 de mayo de 2021].

Cuál es el perfil habitual de un cliente de entrenamiento personal [en línea]. CMD Sport, diciembre 2016. Disponible en web: <<https://www.cmdsport.com/esencial/cmd-fitnessgym/cual-es-el-perfil-habitual-de-un-cliente-de-entrenamiento-personal/>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

Deporte en tiempos de pandemia: una mirada desde Iberoamérica [en línea]. UNESCO, octubre 2020. Disponible en web: <<https://es.unesco.org/news/deporte-tiempos-pandemia-mirada-iberoamerica>> [Consultado el 1 de abril de 2021].

DI GIROLAMO, Thomas. *Beneficios de la fisioterapia deportiva. Plexofisioterapia*

[en línea]. Plexofisioterapia, agosto 2020. Disponible en web: <<https://www.plexofisioterapia.es/beneficios-de-la-fisioterapia-deportiva/>> [Consultado el 3 de abril de 2021].

El auge de los entrenadores personales en España [en línea]. Fuenlabrada Noticias, abril 2020. Disponible en web: <<https://fuenlabradanoticias.com/art/95961/el-auge-de-los-entrenadores-personales-en-espana>> [Consultado el 1 de abril de 2021].

El concepto de branding y el proceso de diseño de marcas [en línea]. ESDESIGN, febrero 2018. Disponible en web: <<https://www.esdesignbarcelona.com/es/expertos-diseno/el-concepto-de-branding-y-el-proceso-de-diseno-de-marcas>> [Consultado el 2 de abril de 2021].

Entrenador personal [en línea]. CuidatePlus, abril 2016. Disponible en web: <<https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/entrenador-personal.html>> [Consultado el 1 de abril de 2021].

Fernandez, Jaime. *Los beneficios de la actividad física en la prevención del Covid-19* [en línea]. Universidad Rey Juan Carlos, octubre 2020. Disponible en web: <<https://www.urjc.es/todas-las-noticias-de-actualidad/5594-los-beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-prevencion-del-covid-19>> [Consultado el 3 de mayo de 2021]

Galdón, Carlota. «*Quien empieza con un entrenador personal es raro que vuelva al gimnasio*» [en línea]. Cadena SER, febrero 2018. Disponible en web: <https://cadenaser.com/ser/2018/02/26/sociedad/1519663134_599430.html> [Consultado el 1 de abril de 2021].

Get It! Fitness Club [en línea]. Get It Fitness Club, 2018. Disponible en web: <<https://getitfitnessclub.com>> [Consultado el 5 de mayo de 2021]

GONZÁLEZ, David; Correcha-Price, Carlos; Labry, Khy. *La revolución del bienestar: del wellness al wellbeing* [en línea.] LLYC, septiembre 2020. Disponible en web: <<https://ideas.llorenteycuenca.com/2020/09/la-revolucion-del-bienestar-del-wellness-al-wellbeing/>> [Consultado el 29 de abril de 2021]

GONZÁLEZ, Ytamar Alejandro. *Perfil del Fisioterapeuta Deportivo* [en línea].

eFisioterapia, octubre 2017. Disponible en web: <<https://www.efisioterapia.net/articulos/perfil-fisioterapeuta-deportivo>> [Consultado el 29 de abril de 2021]

HERVÁS, Javier. *Psicología del color en el deporte, Cromoterapia: Psicología del color y teoría del color* [en línea]. Disponible en web: <<https://www.psicologiadelcolor.es/articulos/psicologia-del-color-en-el-deporte-cromoterapia/>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

ITSINES, Kayla. *Kayla Itsines - Sweat Co-Founder* [en línea]. Kayla Itsines. Disponible en web: <<https://www.kaylaitines.com>> [Consultado el 5 de mayo de 2021]

IZQUIERDO, Mikel. *El ejercicio físico y el deporte deberían ser actividades esenciales (y más en pandemia)* [en línea]. The Conversation, marzo 2021. Disponible en web: <<https://theconversation.com/el-ejercicio-fisico-y-el-deporte-deberian-ser-actividades-esenciales-y-mas-en-pandemia-155871>> [Consultado el 1 de abril de 2021]

JIMÉNEZ, Encarni. *Las 10 tendencias mundiales del Wellness en 2020* [en línea]. CMD Sport, febrero 2020. Disponible en web: <<https://www.cmdsport.com/esencial/cmd-fitnessgym/las-10-tendencias-mundiales-del-wellness-en-2020/>> [Consultado el 29 de abril de 2021].

41

La Historia del Personal Trainer: El origen del Entrenador Personal [en línea]. Campus Training, junio 2017. Disponible en web: <<https://www.campustraining.es/noticias/historia-del-personal-trainer-origen-del-entrenador-personal/>> [Consultado el 1 de abril de 2021].

Las tendencias de wellness que van a dominar este 2021. [en línea]. ELLE, enero 2021. Disponible en web: <<https://elle.mx/wellness/2021/01/22/tendencias-wellness-dominar-2021>> [Consultado el 29 de abril de 2021].

Live Fitness Class Schedule / obé fitness [en línea]. obefitness. Disponible en web: <<https://obefitness.com/schedule>> [Consultado el 5 de mayo de 2021].

Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19 [en línea]. Organización Mundial de la Salud, marzo 2020. Disponible en web: <<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers->

hub/q-a-detail/be-active-during-covid-19> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

MEDINA, Miguel Ángel. *Un 44% de los españoles aumentó de peso durante el confinamiento* [en línea]. EL PAÍS, julio 2020. Disponible en web: <<https://elpais.com/sociedad/2020-07-22/un-44-de-los-espanoles-aumento-de-peso-durante-el-confinamiento.html>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

OSPINA, Julián David. *La actividad física en tiempos de pandemia* [en línea]. Udea, octubre 2020. Disponible en web: <[http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fUy7DolwFP0V-F0bSC2LRkTiYGAcHY6CLuWmrXqW9PCrx8wUdjlvLyXkLJUqhPA50wUDss-R51peRpuVqnSZHBDmQmoZD7bJGnm_nhCGlr1P_C-EC3tIWfUJp9sM8g-ya7gPXDWIwA-191ZWc_fMKZ50Casl_gvfZkeGp97cZ2xIY0Y-3QYbDdmO-tAAxk08Zl60hg36l11NBEXW5NDErMOKaQgmruqXhZ21PQ!/>](http://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fUy7DolwFP0V-F0bSC2LRkTiYGAcHY6CLuWmrXqW9PCrx8wUdjlvLyXkLJUqhPA50wUDss-R51peRpuVqnSZHBDmQmoZD7bJGnm_nhCGlr1P_C-EC3tIWfUJp9sM8g-ya7gPXDWIwA-191ZWc_fMKZ50Casl_gvfZkeGp97cZ2xIY0Y-3QYbDdmO-tAAxk08Zl60hg36l11NBEXW5NDErMOKaQgmruqXhZ21PQ!/)> [Consultado el 1 de abril de 2021]

PERDOMO, Susana. *10 pasos para crear una nueva identidad visual para una marca / Deusto Formación* [en línea]. Deusto Formación, abril 2018. Disponible en web: <<https://www.deustoformacion.com/blog/disenoproduccion-audiovisual/10-pasos-para-crear-nueva-identidad-visual-para-marca>> [Consultado el 2 de abril de 2021]

Personal Trainer: ¿Conoces cuándo surgió su actividad? [en línea]. Entrenador a domicilio, febrero 2021. Disponible en web: <<https://www.entrenadoradomicilio.com/blog/personal-trainer-cuando-surgio-su-actividad/>> [Consultado el 1 de abril de 2021]

¿Qué características debe reunir un buen entrenador personal? [en línea]. Unibarcelona, diciembre 2015. Disponible en web: <<https://www.unibarcelona.com/es/actualidad/salud-y-deporte/que-caracteristicas-debe-reunir-un-buen-entrenador-personal>> [Consultado el 2 de abril de 2021].

¿Qué es la tendencia del wellness y cómo mejora nuestro bienestar físico y mental? [en línea]. La Opinión, julio 2019. Disponible en web: <<https://laopinion.com/2019/07/05/que-es-la-tendencia-del-wellness-y-como-mejora-nuestro-bienestar-fisico-y-mental/>> [Consultado el 29 de abril de 2021]

¿Qué hace un Fisioterapeuta? [en línea]. Neuvoo. Disponible en web: <<https://neuvoo.es/neuvooPedia/es/fisioterapeuta/>> [Consultado el 3 de abril de 2021].

RAFFINO, María Estela. *Deporte* [en línea]. Concepto, noviembre 2020. Disponible en web: <<https://concepto.de/deporte/>> [Consultado el 1 de abril de 2021]

RAMÍREZ, William; VINACCIA, Stefano; SUAREZ, Gustavo Ramón. *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica* [en línea]. cielo, 2004. Disponible en web: < http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008 > [Consultado el 1 de abril de 2021].

SEGADO, Marisol. *Las 10 Ventajas de Tener un Entrenador Personal | Superprof* [en línea]. Superprof, mayo 2016. Disponible en web: <<https://www.superprof.es/blog/tener-un-entrenador-personal/>> [Consultado el 2 de abril de 2021].

Significado de Deporte [en línea]. Significados, noviembre 2016. Disponible en web: <<https://www.significados.com/deporte/>> [Consultado el 1 de abril de 2021]

SULZ, Paulino. *Branding: aprende cómo hacer una gestión de marca increíble* [en línea]. Rock Content - ES, junio 2019. Disponible en web: <<https://rockcontent.com/es/blog/branding/>> [Consultado el 2 de abril de 2021].

SWEAT. *Sweat App: Every Drop Counts* [en línea]. Sweat. Disponible en web: <<https://www.sweat.com>> [Consultado el 5 de mayo de 2021] .

TEAM LINCHPIN. *Trends Transforming The Fitness and Crossfit Industry Outlook in 2021 from* [en línea]. Linchpin SEO, marzo 2021. Disponible en web: <<https://linchpinseo.com/trends-in-the-fitness-industry/>> [Consultado el 3 de mayo de 2021].

Tu entrenador personal a domicilio en Madrid | Fitness & Coach [en línea]. Fitness-Coach, 2019. Disponible en web: <Fitness-Coach. <https://www.fitness-coach.es>> [Disponible el 3 de abril de 2021].

VELASCO, Iván. *Equipamiento y material básico para el entrenamiento Personal* [en línea]. Entrenamientopersonalbilbao, diciembre 2018. Diposnible en web: <<https://entrenamientopersonalbilbao.com/blog-entrenador-personal-bilbao-equipamiento-y-material-basico-para-el-entrenamiento-personal/>> [Consultado el 1 de abril de 2021]

World Health Organization. *10 datos sobre la actividad física*. [en línea]. Organización Mundial de la Salud, febrero 2017. Disponible en web: <https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/> [Consultado el 3 de mayo de 2021]

Anexos

Anexo 1: Árbol de contenidos de la página web

ÁRBOL DE CONTENIDOS PÁGINA WEB ACTIVE MOTION



```
graph TD; Root[ ] --- Blog[BLOG]; Root --- Contacto[CONTACTO]; Blog --- Articulos[ARTÍCULOS]; Contacto --- Formulario[FORMULARIO]; Contacto --- Email[EMAIL]; Contacto --- Redes[REDES SOCIALES]; Contacto --- Trabajo[TRABAJA CON NOSTROS];
```

BLOG

ARTÍCULOS

CONTACTO

FORMULARIO

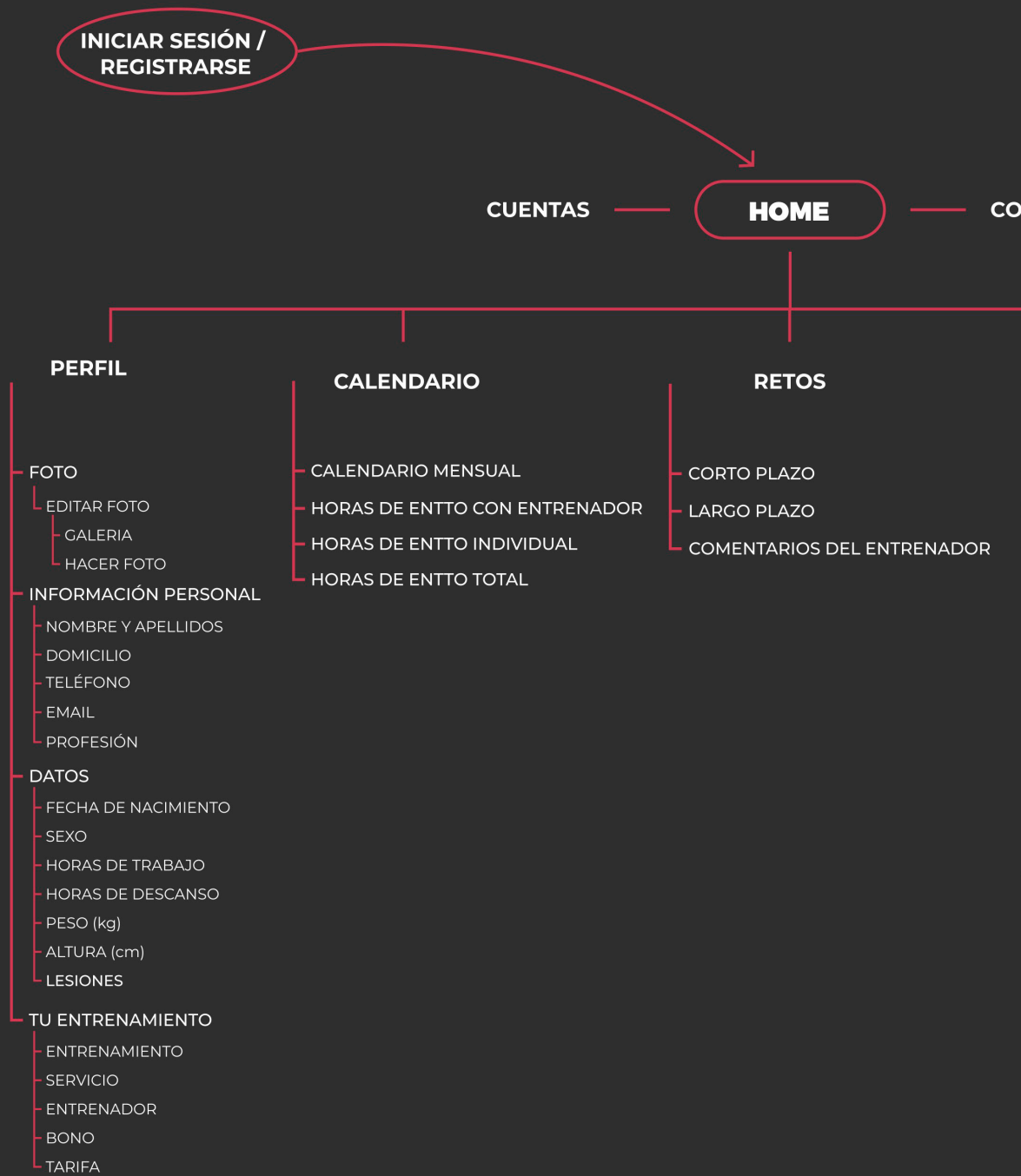
EMAIL

REDES
SOCIALES

TRABAJA CON
NOSTROS

Anexo 2: Árbol de contenidos de la aplicación

ÁRBOL DE CONTENIDOS APLICACIÓN MOVIL ACTIVE MOTION



CONFIGURACIÓN

- NOTIFICACIONES
- SEGURIDAD
- PANTALLA
- POLÍTICA DE PRIVACIDAD
- DARSE DE BAJA
- CERRAR SESIÓN
- ACTIVE MOTION
- CORREO ELECTRÓNICO
- SITIO WEB

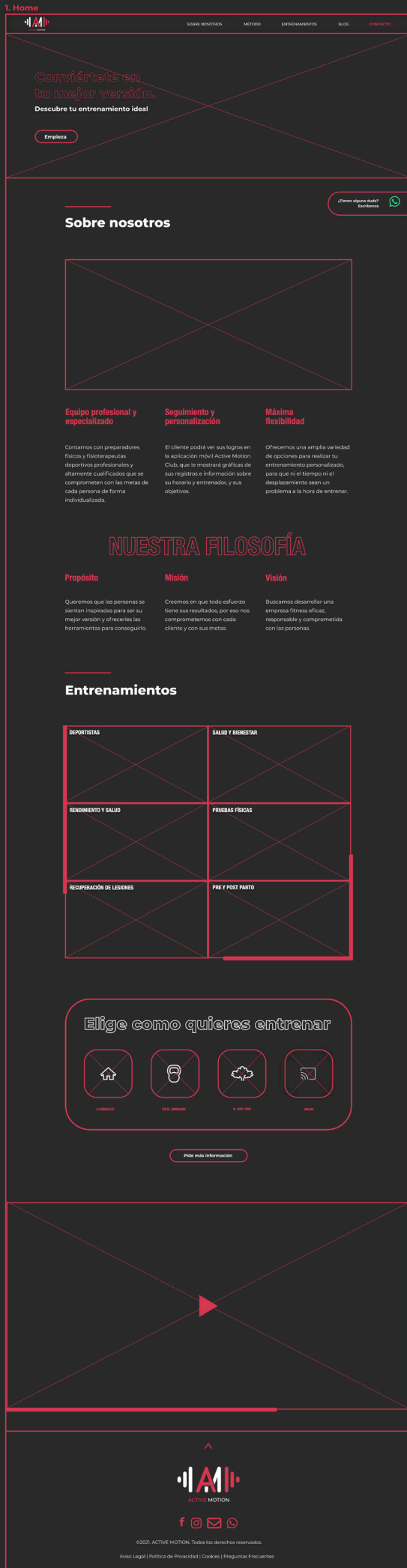
LOGROS

- GRÁFICA kg
- GRÁFICA %
- REGISTRO 1
 - FECHA
 - PESO (kg)
 - MASA MUSCULAR (kg)
 - GRASA VISCERAL (kg)
 - BMI
 - % AGUA
 - % GRASO
 - MASA ÓSEA (kg)
 - METABOLISMO BASAL (kcal)
 - EDAD METABÓLICA
- REGISTRO 2
- REGISTRO 3

PAUTAS NUTRICIONALES

- FORMULARIO
- EMAIL
- REDES SOCIALES
- TRABAJA CON NOSTROS

Anexo 3: Wireframes de la página web



3. Método

¿Cómo vas a conseguirlo?

Nuestro método
Evaluación inicial

Es lo primero y más importante, ya que es lo que nos permitirá conocer la forma física inicial del cliente y realizar un entrenamiento ajustado a él, que garantice los resultados. En esta primera evaluación consta de varias fichas.

En la ficha personal recopilamos la experiencia deportiva del cliente, sus objetivos y si tiene algún tipo de lesión.

En la ficha nutricional evaluamos la dieta que sigue el cliente, qué ingiere, cuantas comidas diarias hace y si toma o no suplementación. Por último, en la ficha de composición corporal tomamos todos los datos pertinentes sobre el cuerpo de cada cliente con una báscula de bioimpedancia que nos permitirá llevar un registro de sus logros.

Programación y entrenamiento

A partir de los datos recogidos en la evaluación inicial, se diseña un programa de entrenamiento personalizado e individualizado que garantice los resultados de los objetivos de cada cliente. Se establecen también unas pautas nutricionales para ayudar a obtener los resultados lo más rápido posible y que sean duraderos.

Se fija el entrenador asignado al programa, los horarios y lugares de entrenamiento semanales. El preparador físico pondrá a la disponibilidad del cliente el material necesario en cada sesión para realizar sus ejercicios y se encargará de supervisar la técnica de los mismos para asegurar su efectividad y evitar lesiones.

Seguimiento

Durante el programa de entrenamiento se medirán los datos con la báscula de bioimpedancia para ver el progreso y los resultados. Esto se hará cada 2 semanas o menos dependiendo del cliente.

El cliente podrá ver sus logros en la aplicación móvil Active Motion Club, que le mostrará gráficas de sus registros e información sobre su horario, últimos pesajes, objetivos, y donde podrá encontrar también información de contacto de su entrenador y donde podrá cancelar su entrenamiento si le surge algún problema y no pudiera acudir.

RESULTADOS GARANTIZADOS

Experiencias

Lucía Cáceres
Con entrenadores que te enseñan, te ayudan de verdad. Muy simpáticos y profesionales.

Isaac Martín
Me encanta poder tener un entrenador online, las sesiones son muy completas y flexibles. Lo recomiendo 100%.

Luis García
Equipo excelente y profesional. Son muy simpáticos y motivadores y noto los resultados.

©2021 ACTIVE MOTION. Todos los derechos reservados.
Aviso Legal | Política de Privacidad | Cookies | Preguntas Frecuentes

4. Entrenamientos, servicios y tarifas

Descubre lo mejor para tí.

¿Tienes alguna duda? Escríbenos

El mejor entrenamiento para tí

Deportistas
Entrenamientos enfocados a la preparación de personas que participan o quieren participar en competiciones de resistencia como ciclismo, running, natación o triatlón.

Pruebas físicas
Entrenamientos para personas que necesitan pasar unas pruebas físicas para entrar a academias como la de bomberos, en carreras como CAPVD o INEF, grados como TAFAD, en la policía, etc.

Rendimiento y salud
Entrenamientos para personas que quieren mejorar el rendimiento de competición y aumentar su masa muscular sin arriesgar la salud con anabolizantes, dietas hipocalóricas exageradas, ni testosterona.

Salud y bienestar
Entrenamientos para personas que quieren mantener la figura física y una vida saludable o con objetivos como la tonificación y la definición entre otros y sin arriesgar la salud con anabolizantes.

Recuperación de lesiones
Entrenamientos para deportistas que tengan una lesión que curar o prevenir, grupos de población especial y discapacitados.

Pre y post parto
Entrenamientos dirigidos a preparación de la mujer embarazada para el parto, y la recuperación de la forma física durante el post parto.

Elige como quieres entrenar

A domicilio
El preparador físico se desplazará al domicilio del cliente con el material necesario para realizar su entrenamiento individualizado y el seguimiento del mismo.

Online
Los entrenamientos se realizarán a través de la aplicación Zoom con el entrenador personal, que guiará el entrenamiento y corregirá las posturas de forma telemática.

Al aire libre
El entrenamiento se realizará en parques y lugares abiertos con el preparador físico, que llevará el material necesario para realizar el entrenamiento y su seguimiento.

En el gimnasio
Se podrá realizar el entrenamiento en el gimnasio más próximo a la localidad del cliente con el que tengamos convenio.

Tarifas y bonos

4 SESIONES
1H POR SEMANA **160€**

8 SESIONES
2H POR SEMANA **280€**

12 SESIONES
3H POR SEMANA **396€**

Cuantas más horas entrenes, más económico te saldrá y antes conseguirás tus resultados

Empieza ya tu entrenamiento

©2021 ACTIVE MOTION. Todos los derechos reservados.
Aviso Legal | Política de Privacidad | Cookies | Preguntas Frecuentes

SOBRE NOSOTROS MÉTODO ENTRENAMIENTOS BLOG CONTACTO

¿Quieres algún consejo?

¿Tienes alguna duda? Escríbenos

Nuevas entradas

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD RURAL
28. abril 2021

BENEFICIOS DE CAMINAR DIARIAMENTE
23. abril 2021

10 TIPOS DE PLANCHAS PARA ABDOMINALES
19. abril 2021

QUÉ ROPA ES MÁS ADECUADA PARA EL YOGA
15. abril 2021

CALZADO PARA CADA ACTIVIDAD
9. abril 2021

5 BUENAS DE CICLISMO POR MADRID
3. abril 2021

©2021 ACTIVE MOTION. Todos los derechos reservados.
Aviso Legal | Política de Privacidad | Cookies | Preguntas Frecuentes

SOBRE NOSOTROS MÉTODO ENTRENAMIENTOS BLOG CONTACTO

¿Quieres algún consejo?

¿Tienes alguna duda? Escríbenos

10 TIPOS DE PLANCHAS PARA ABDOMINALES

18 ABRIL 2021

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum irure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et justo odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore feugiat nulla facilis.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum irure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et justo odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue dui dolore feugiat nulla facilis.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

©2021 ACTIVE MOTION. Todos los derechos reservados.
Aviso Legal | Política de Privacidad | Cookies | Preguntas Frecuentes

Contacto

Estamos encantados de ayudarte. Ponte en contacto con nosotros rellenando el formulario e intentaremos contestar lo antes posible.

También puedes contactarnos a través de nuestras redes sociales, por whatsapp o por correo.

active.motion.sports@gmail.com
peemiquelanz@equipo@gmail.com



Nombre y apellidos Email

Mensaje

Acepto las condiciones de uso de este

Enviar

¿Tienes alguna duda? Escríbenos



Trabaja con nosotros

En Active Motion creemos en el crecimiento, por lo que si quieres formar parte de nuestro equipo, puedes mandarnos tu CV a nuestro email active.motion.sports@gmail.com. Ahora mismo no hay ofertas activas. Gracias



©2021 ACTIVE MOTION. Todos los derechos reservados.
[Aviso Legal](#) | [Política de Privacidad](#) | [Cookies](#) | [Preguntas Frecuentes](#)

Anexo 4: Wireframes de la aplicación

1. Inicio de sesión



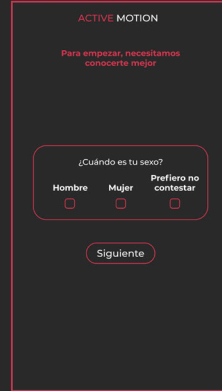
2. Registro



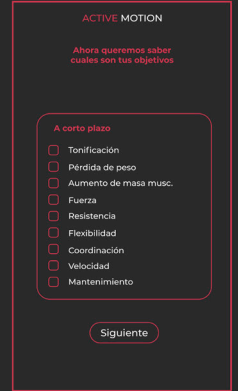
3.1. Preguntas registro



3.2. Preguntas registro



3.3. Preguntas registro



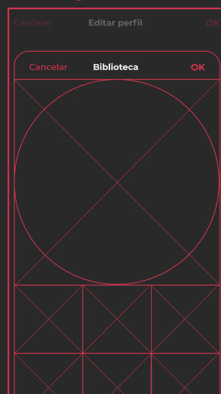
8. Perfil



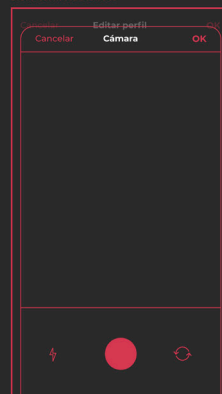
9.1. Perfil: Editar foto de perfil



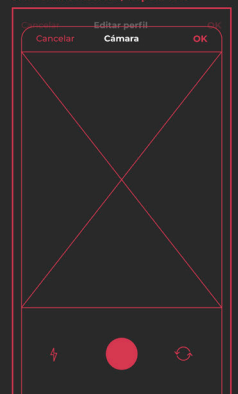
9.2. Perfil: Elegir foto de la biblioteca



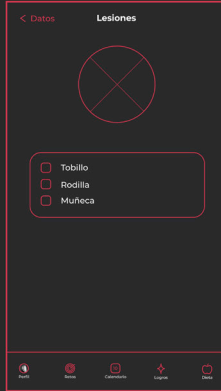
9.3. Perfil: Hacer foto



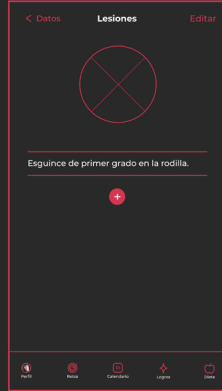
9.4. Perfil: Conservar / Repetir foto



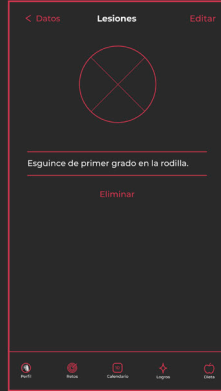
11.5. Perfil: Datos: Lesiones: Añadir lesión



11.6. Perfil: Datos: Lesiones: Añadir lesión



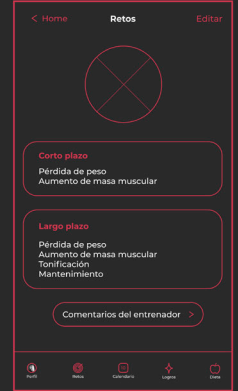
11.7. Perfil: Datos: Lesiones: Eliminar lesión



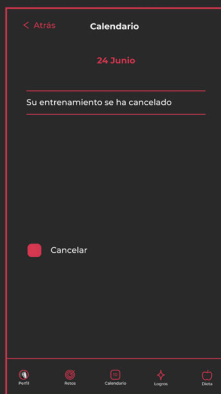
12. Perfil: Tu entrenamiento



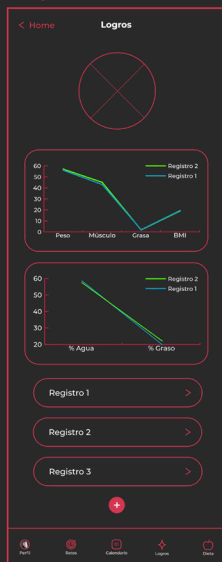
13.1. Retos



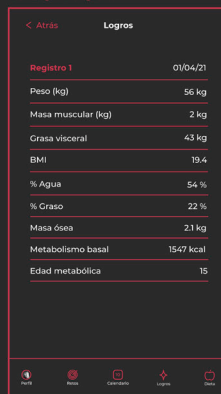
14.4. Calendario: entro cancelado



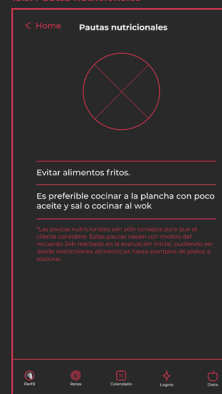
15.1. Logros



15.2. Logros: Registro



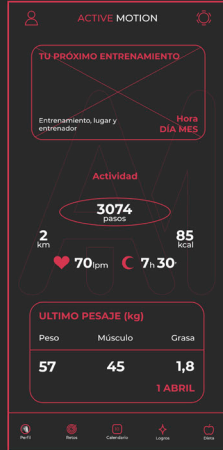
15.3. Pautas nutricionales



4. Bienvenida



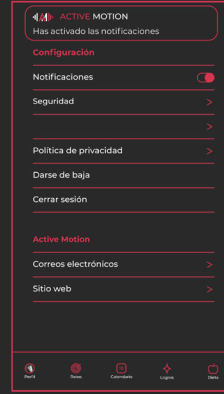
5. Home



6.1. Ajustes / Configuración



6.2. Ajustes / Configuración Notificaciones



7. Cuentas



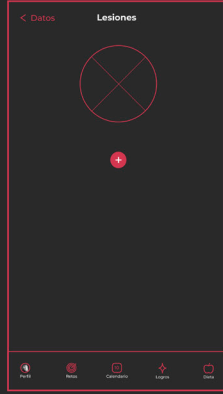
10.1. Perfil: Información personal



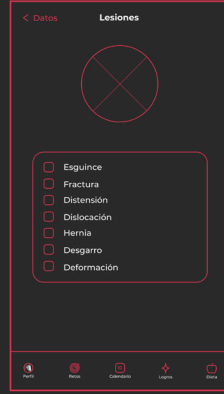
11.1. Perfil: Datos



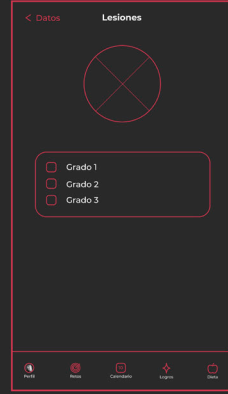
11.2. Perfil: Datos: Lesiones



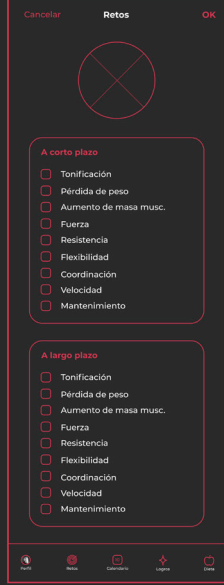
11.3. Perfil: Datos: Lesiones: Añadir lesión



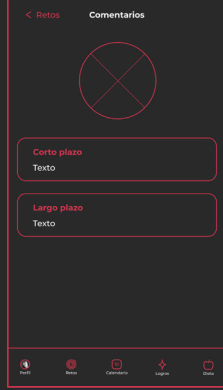
11.4. Perfil: Datos: Lesiones: Añadir lesión



13.2. Retos: Editar



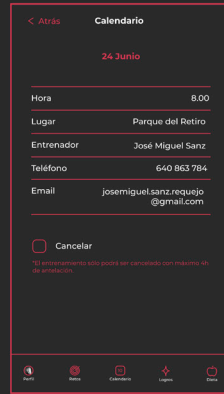
13.3. Retos: Comentarios del entrenador



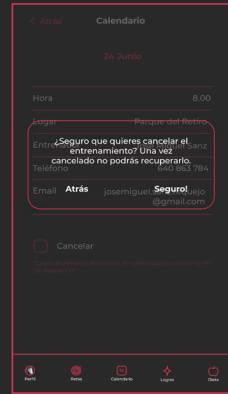
14.1. Calendario



14.2. Calendario: seleccionar día



14.3. Calendario: cancelar entro



Anexo 5: Links de la página web, aplicación e instagram

Vínculo público WEB Adobe XD:

<https://xd.adobe.com/view/9f2c88ca-4fb1-46cf-84ea-b69b8bae95e4-ca7f/>

Vínculo público APP Adobe XD:

<https://xd.adobe.com/view/c6980f19-1884-4e82-b814-6b414b652452-93cb/>

Vínculo público instagram Adobe XD:

<https://xd.adobe.com/view/f8f3e585-3892-4bcb-a13e-7b5d0c7a083f-ada0/>

Anexo 6: Manual de identidad corporativa



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid