

EjerciMente: Entrenamiento físico y mental para la tercera edad

Alejandro García García

Resumen— El proyecto EjerciMente se centra en el desarrollo de una aplicación móvil enfocada para personas de tercera edad que promueve el bienestar tanto físico como mental. La aplicación ofrece recomendaciones de ejercicios físicos adaptados a la capacidad motriz de las personas de edad avanzada y una sección de juegos de memoria para estimular la mente. Además, incluye un calendario interactivo para la organización de eventos y actividades futuras del usuario. Todo este proyecto busca brindar una experiencia única e integral con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas de tercera edad.

Palabras clave— movilidad, memoria, ejercicios físicos, bienestar, estimular, personas de edad avanzada, personas de tercera edad,

Abstract— The EjerciMente project focuses on the development of a mobile application for seniors that promotes physical and mental well-being. The application offers physical exercise recommendations adapted to the motor skills of elderly people and a section of memory games to stimulate the mind. It also includes an interactive calendar to organise future events and activities for the user. This entire project aims to provide a unique and comprehensive experience with the objective of improving the quality of life of the elderly.

Index Terms—Versió en anglès de les paraules clau.



1 INTRODUCCIÓN – CONTEXTO DEL TRABAJO

En la sociedad de hoy en día, el envejecimiento poblacional se ha convertido en un fenómeno relevante y a su vez complejo. Con el aumento de la longevidad, surgen nuevos desafíos relacionados tanto con la salud como con el bienestar de la población de edad avanzada. Dos aspectos que afectan a la calidad de vida de las personas de tercera edad son la movilidad limitada y los problemas de memoria, aspectos ligados directamente con el proceso natural de envejecimiento. La movilidad reducida puede provocar una disminución en la autonomía y un desgaste físico, lo cual puede derivar en diversas enfermedades como puede ser la artrosis, artritis y osteoporosis, entre otros. Por el otro lado, los problemas de memoria pueden afectar la funcionalidad diaria de una persona de edad avanzada y pueden ser producto de enfermedades tales como Alzheimer y demencia vascular [1].

Además de todos estos inconvenientes, muchas personas mayores enfrentan diariamente otro obstáculo: la marginación tecnológica. En un mundo donde cada vez reina más

la tecnología, la rápida evolución de esta ha dejado a una gran parte de la población de edad avanzada en una posición desfavorecida y en la cual no cuentan con las habilidades, herramientas o acceso necesario para participar en esta sociedad moderna. En este contexto, desarrollar soluciones tecnológicas que aborden estos desafíos y promuevan la inclusión digital se vuelve imperativo para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores [2].

2 OBJETIVOS

Los objetivos de este proyecto son:

- Desarrollar una aplicación móvil capaz de proporcionar al usuario una variedad de ejercicios físicos útiles para mejorar y estimular su movilidad, y a su vez, un juego de memoria capaz de estimular y mejorar la memoria del usuario.
- Desarrollar una aplicación móvil, accesible y fácil de usar, especialmente diseñada para la tercera edad.
- Diseñar una interfaz de usuario intuitiva y agradable estéticamente para los usuarios de edad avanzada.
- Integrar un calendario interactivo que permita a los usuarios organizar y planificar sus eventos y actividades futuras.

-
- E-mail de contacte: alejandro.garciagar@autonoma.cat
 - Menció realitzada: Enginyeria del Software
 - Treball tutoritzat per: nom i cognoms del tutor (departament)
 - Curs 2023/24

3 METODOLOGÍA

Hoy en día existen una gran cantidad de metodologías eficientes y útiles enfocadas en diferentes tipos de proyecto. Como este consiste en un proyecto software, se ha buscado información de metodologías enfocadas en proyectos de desarrollo de software y comparado entre sí para elegir la metodología más acorde a este proyecto [3].

Debido a las características del proyecto, se ha decantado por elegir una Metodología Ágil. Dichas metodologías se caracterizan por su enfoque incremental e iterativo. Esto quiere decir que el desarrollo del proyecto estará enfocado en pequeñas partes llamadas incrementos y cada incremento representará una versión funcional. A su vez, el término iterativo implica planificar el proyecto en múltiples iteraciones, con lo cual se facilitará la retroalimentación temprana, mejorará la precisión en la estimación de esfuerzo y tiempo, y permitirá ajustes basados en la retroalimentación y aprendizajes de cada iteración.

Dentro de las Metodologías Ágiles existen diversos tipos de ellas como pueden ser KanBan, extreme Programming o Lean. Sin embargo, debido a las características del proyecto y a la familiaridad con esta metodología, la elegida ha sido Scrum Personal. Scrum Personal es una adaptación de la metodología ágil Scrum diseñada para aplicarse a nivel individual en lugar de en un equipo. Esta metodología permite a una persona gestionar y completar sus propios proyectos mediante la organización del trabajo en iteraciones llamadas sprints.

4 PLANIFICACIÓN

Como se ha elegido Scrum Personal, la cual es una metodología incremental e iterativa, se ha dividido la planificación en iteraciones llamadas Sprints, usando la herramienta JIRA.

La planificación se ha organizado teniendo en cuenta el día 18 de septiembre de 2023 como fecha inicial y el 21 de enero de 2024 como fecha final.

Como se puede ver en las siguientes imágenes, hay 7 Sprints, del 0 al 6. Los Sprints número 0 y 1 son de una duración de 3 y de 2 semanas respectivamente y conforman el inicio del proyecto: la búsqueda de información previa, el informe inicial, el análisis de requisitos y el prototipo inicial.

Una vez finalizados estos Sprints inicia el desarrollo de la aplicación. Los 5 siguientes Sprints se centran en la mejora del prototipo, el desarrollo de software, el exploratory testing, la creación y actualización de la base de datos y los informes correspondientes. La duración de estos Sprints varía entre 3 y 2 semanas simultáneamente como puede verse en los apéndices A1 y A2.

5 STATE OF THE ART

Para el diseño y desarrollo de esta aplicación destinada a la tercera edad, es crucial comprender el "State of the Art" o estado actual de la tecnología y las prácticas más avanzadas en este ámbito.

Este apartado se adentrará en un análisis del contexto tecnológico y de las soluciones disponibles a día de hoy que se relacionan con la aplicación. Además, se explorarán las perspectivas y las valiosas contribuciones de una experta en fisioterapia y de un estudiante de Grado Superior de Enseñanza y Animación Socio Deportiva, cuyas experiencias y conocimientos han enriquecido el proyecto y han otorgado información de suma importancia para este mismo.

A través de esta revisión, se busca identificar oportunidades de mejora y diferenciación, asegurándose de que la aplicación esté a la vanguardia de la tecnología y las mejores prácticas en la atención a la tercera edad.

Primero se analizarán las soluciones a día de hoy. Hay una gran cantidad de aplicaciones móviles gratuitas destinadas para la salud y bienestar de los mayores, pero la más completa es Vivifrail. Vivifrail es una aplicación que recomienda un listado de ejercicios diarios y guarda el progreso del usuario. Estos ejercicios son únicamente físicos y se proporcionan instrucciones y un video para entender su realización. A su vez, cuenta con una sección de información que proporciona información sobre los beneficios de llevar una vida saludable [5].

Por otra parte, existen aplicaciones más generales de recomendación de ejercicios físicos, pero que están enfocadas a todo tipo de usuarios, como es Nike Training Club. NTC es una app que tiene más de 200 rutinas de entrenamiento para todos los niveles, desde yoga hasta cardio, pasando por fuerza y movilidad y contando con ejercicios con equipamiento o sin él [6].

También existen aplicaciones enfocadas únicamente en ejercitar tu cerebro, una de las más completas es Lumosity. Lumosity es una app que te ofrece juegos y actividades para estimular tu cerebro y mejorar tus habilidades cognitivas. Puedes elegir entre diferentes categorías, como memoria, atención, lógica, matemáticas y lenguaje. Esta aplicación también está dirigida a todo tipo de usuarios, aunque algunos ejercicios tienen un nivel elevado de dificultad [7].

Gracias a las conversaciones con Raquel Manchado Solá y Eduardo Egea Méndez se ha podido averiguar cuáles son las prácticas más comunes a la hora de buscar una mejora en la salud física y mental de personas de tercera edad. Se ha establecido que los 3 grandes rangos de ejercicios físicos a tratar en la aplicación deben ser: fuerza, equilibrio y marcha. Por la parte de ejercicios de memoria han proporcionado ideas de juegos de memoria que ellos mismos han realizado y practicado con grupos de personas mayores [8][9].

Juntando toda esta información, se puede llegar a la conclusión de que esta aplicación contará con un sistema de ejercicios físicos distinguidos en tres grandes rangos y con diversos juegos de memoria basados en ideas propias y en juegos de Lumosity. A su vez, ideas semejantes a las de Vivifrail como puede ser información extra sobre beneficios en la salud o explicaciones relativas a los ejercicios estarán en la aplicación. No obstante, la gran diferencia de esta aplicación respecto Vivifrail, Lumosity y todas las demás del mercado sera la unión de ejercicios físicos y mentales en una sola aplicación y la implementación de un calendario interactivo para organizar eventos próximos. Aparte de esto, también habrá más elementos que marquen la diferencia respecto a los productos actuales como puede ser un tutorial de navegación o un filtraje de ejercicios. Y aunque las aplicaciones actuales son bastante intuitivas y sencillas de usar se seguirá buscando una mejora de estos aspectos para mejorar al máximo la experiencia de los usuarios.

6 ANÁLISIS DE REQUISITOS

Para cualquier proyecto de software es necesario realizar un exhaustivo análisis de requisitos para ver qué funcionalidades y características debe tener el proyecto. Hoy en día existen muchas técnicas y métodos diversos para realizar un análisis de requisitos, pero en este caso se ha seleccionado MoSCoW.

El método MoSCoW se basa en el hecho de que, aunque todos los requisitos son importantes, es fundamental destacar aquellos que permiten darle un mayor valor al sistema, lo que permite enfocar los trabajos de desarrollo de manera más eficiente. El acrónimo MoSCoW se obtiene al combinar las primeras letras de: debe tener (Must Have), debería tener (Should Have), podría tener (Could Have), y no tendría en esta ocasión (Would not Have). Por lo que los requisitos que se encuentran en Must have son fundamentales y obligatorios para garantizar el éxito del proyecto. Los que se encuentran en Should Have deben ser cumplidos en la medida de lo posible ya que aportan funcionalidades útiles, pero el éxito del proyecto no depende de su realización. Los que se encuentran en Could Have son aquellos requisitos que son interesantes que se incluyan ya que se tratan de requisitos adicionales que se implementarán en el caso de disponer de tiempo y presupuesto para ello. Y por último, los que se encuentran en Would not Have son aquellos que están descartados por el momento, pero que en un futuro podrían ser tenidos en cuenta y reclasificados en una de las categorías anteriores [10].

A partir del uso de este método, los requisitos extraídos han sido los siguientes:

Must Have:

- Variedad de ejercicios físicos de fuerza, equilibrio y marcha
- Ejercicios de memoria
- Calendario interactivo
- Base de datos con toda la información relativa a los ejercicios físicos

- Instrucciones de cómo realizar los ejercicios físicos
- Explicación detallada de los ejercicios de memoria
- Accesibilidad y uso sencillo
- Interfaz intuitiva y amigable estéticamente

Should Have:

- Tutorial de navegación
- Información sobre cada ejercicio físico
- Información sobre los beneficios de la actividad física y mental para la tercera edad
- Información relativa a términos usados en la aplicación
- Filtraje de ejercicios físicos basado en grupos musculares

Could Have:

- GIF mostrando los pasos del ejercicio físico
- Selección de dificultad de ciertos ejercicios de memoria
- Posibilidad de castellano o catalán dependiendo el idioma del dispositivo

Would not Have:

- Sistema de notificaciones
- Filtraje de ejercicios físicos por nombre

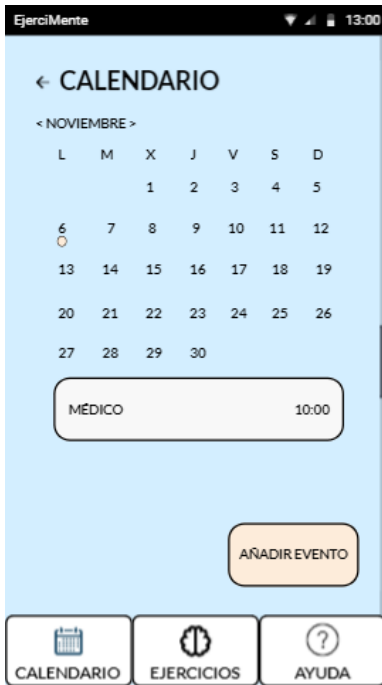
7 PROTOTIPAJE

Como se ha podido ver en el apartado de Planificación, el prototipaje es una parte esencial y que está presente en la mayoría del proyecto. Esto es debido a que se ha decidido usar el método MVP. “Minimum Viable Product” o “Producto Mínimo Viable” es un producto en su versión más sencilla en el cual se puede validar una idea, probar su desempeño y probar la recepción del producto frente al público objetivo, esta estrategia se realiza para ahorrar recursos y optimizar tiempo. El MVP es un producto sobre el cual se realiza un análisis sobre la aceptación dentro del mercado, ayuda a definir un rumbo para el éxito del producto, incluir mejoras, hacer ajustes. De esta manera, los productos son escalables y se introducen al mercado de forma gradual, así se evitan riesgos y gastos [11].

Aplicando este método lo que se ha hecho es por cada rango de requisitos determinados en el apartado anterior, se han prototipado estos requisitos, han pasado una validación y finalmente se han desarrollado. Es decir, primero se ha creado un prototipo que incluye todos los requisitos Must Have, seguidamente se ha hecho un análisis para aprobar este prototipo y sus funcionalidades y después se ha desarrollado. Una vez finalizadas estas etapas, se ha mejorado el prototipo con los requisitos del siguiente rango (Should Have) y se han repetido los pasos posteriores de validación y desarrollo, así con cada uno de los rangos de requisitos.

Como se ha explicado con anterioridad, esto ha ayudado a que antes de desarrollar cualquier tipo de funcionalidad esta haya sido validada, se haya probado su recepción y/o se hayan incluido posibles mejoras y ajustes no previstos, generando un ahorro de tiempo y de recursos.

A continuación, se puede ver una fotografía del prototipo de la pantalla del Calendario la cual pertenece al desarrollo de requisitos Must Have. Si se desean ver más imágenes del prototipaje de requisitos Must Have se pueden encontrar en los apéndices A3 y A4.



(Fotografía de la pantalla Calendario del prototipo)

8 BASE DE DATOS

Para la creación de la aplicación es necesaria una base de datos que almacene toda la información relativa a los ejercicios físicos ofrecidos al usuario. Debido a que solo se debe almacenar esta información, la estructura de datos es relativamente simple y no necesita relaciones complejas, por lo que una base de datos no relacional es la mejor opción para almacenar y procesar los datos y a su vez proporciona una gran escalabilidad si se planea una futura expansión.

De entre todas las opciones de Base de Datos no relacionales se ha escogido Cloud Firestore. Cloud Firestore es una base de datos de documentos NoSQL que permite almacenar, sincronizar y consultar fácilmente datos en tus apps web y para dispositivos móviles a escala global que pertenece a la plataforma en nube de Google llamada Firebase. Con Cloud Firestore se pueden crear "tablas" llamadas colecciones las cuales contienen los denominados documentos, en el caso de este proyecto cada documento representará un ejercicio. Además, Firebase también tiene Cloud Storage el cual es un servicio de almacenamiento diseñado para almacenar y administrar archivos y recursos multimedia, como imágenes, videos, archivos de audio y otros tipos de datos binarios en la nube. Al almacenar estos recursos multimedia en Cloud Storage, este genera una URL pública para cada archivo.

Como cada ejercicio cuenta con una imagen y un GIF, estos son dos archivos son almacenados en Cloud Storage y su URL pública es añadida al documento/ejercicio

correspondiente en la Base de Datos para así desde la aplicación poder acceder y usar estas imágenes al igual que el resto de información de cada ejercicio.

La Base de Datos está formada por 3 colecciones: FUERZA, EQUILIBRIO y MARCHA. Todas ellas contienen los siguientes campos en cada documento: nombre, parte del cuerpo, instrucciones, repeticiones, foto y gif. No obstante, los ejercicios que sus repeticiones se contabilizan con minutos, tienen un campo extra llamado segundos, el cual sirve para la creación de un cronómetro.

9 SELECCIÓN DE EJERCICIOS

AGRADECIMIENTOS

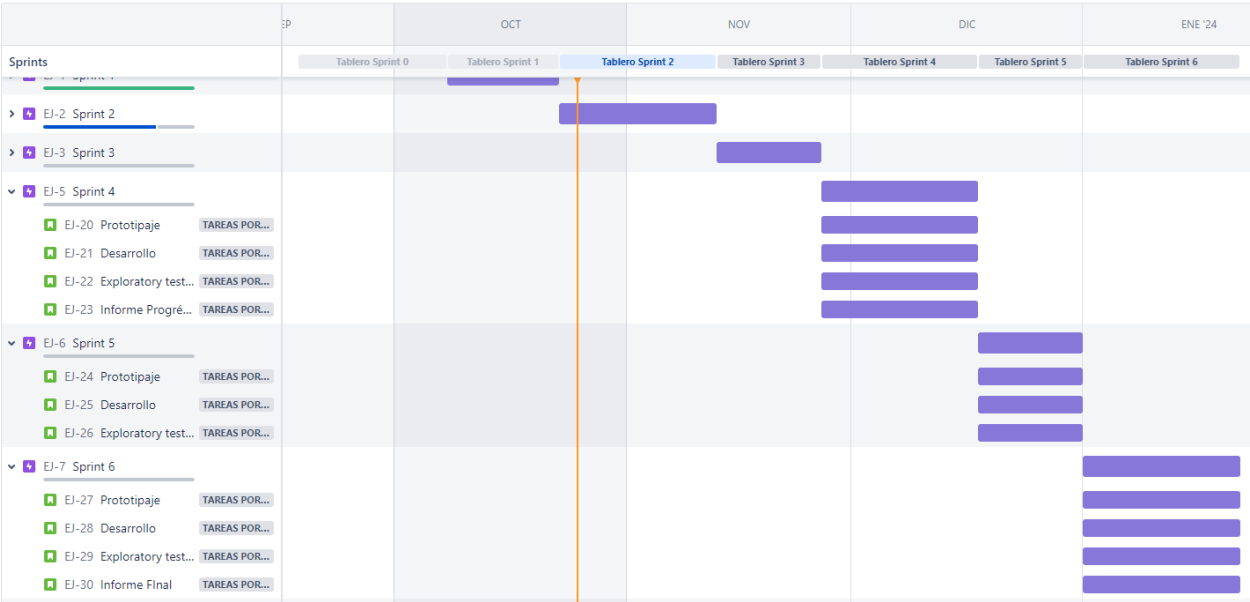
.....

BIBLIOGRAFÍA

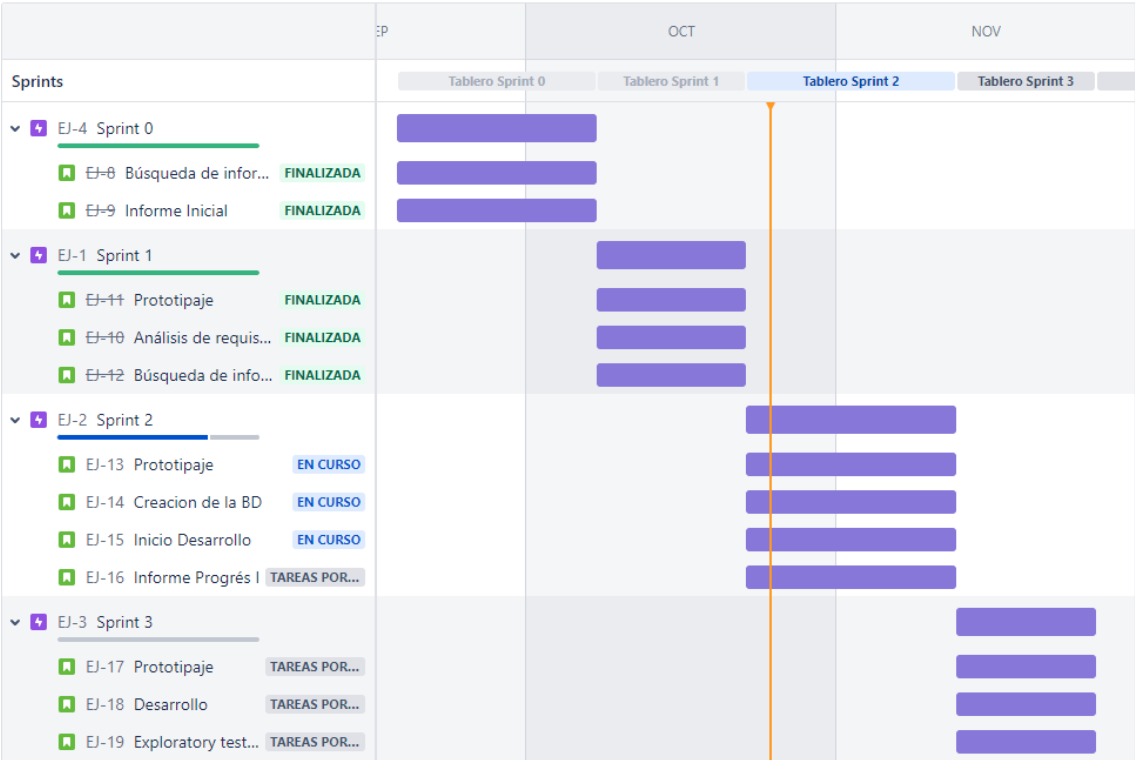
- [1] L. Fass, "Las 10 principales enfermedades que sufren las personas mayores", Fundación Atilano Sánchez Sánchez, Abr. 2021, [En línea]. Disponible en: <https://www.fundacionfass.org/general/las-10-principales-enfermedades-que-sufren-las-personas-mayores/>
- [2] "En qué situaciones tienen más dificultades las personas mayores", Atenzia, 2018, [En línea]. Disponible en: <https://teleasistencia.es/es/blog/salud-en-la-tercera-edad/en-que-situaciones-tienen-mas-dificultades-las-personas-mayores>
- [3] S. Solera, "Las mejores metodologías para un correcto desarrollo de software", [En línea]. Disponible en: <https://www.occamagenciadigital.com/blog/las-mejores-metodologias-para-un-correcto-desarrollo-de-software>
- [4] Derek, "Can personal scrum be used for a team of one?", Turbo Scrum, Jul. 2020, [En línea]. Disponible en: <https://turboscrum.com/personal-scrum/>
- [5] Vivifrail, [En línea]. Disponible en: <https://vivi-frail.com/es/proyecto/>
- [6] Nike Training Club, [En línea]. Disponible en: <https://www.nike.com/es/ntc-app>
- [7] Lumosity, [En línea]. Disponible en: <https://www.lumosity.com/es/>
- [8] Raquel
- [9] Edu
- [10] J. Del Sagrado, I. M. Del Águila y A. Bosch, "Expansión cuantitativa del método MoSCoW para la priorización de requisitos", Universidad de Almería, pp. 4-5, Sept. 2018, [En línea]. Disponible en: <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6110/jis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [11] A. Vanegas Janada y J. Carchi Méndez, "Diseño y estudio de producto mínimo viable MVP para Tocte Taller Creativo", Revista Atenas, vol 1, no. 1, pp. 2-6, 2022.

APÉNDICE

A1. DIAGRAMA DE GRANT PARTE 1



A2. DIAGRAMA DE GRANT PARTE 2



A3. PANTALLA PROTOTIPAJE: PAREJAS



A4. PANTALLA PROTOTIPAJE: MENÚ PRINCIPAL

