1. Nombre y Apellidos: *Jorge Sanz Rodríguez*
2. Edad: *21*
3. Profesión / Estudios: *Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*
4. Medio de Contacto*: +34 635 788 635 (WhatsApp)*
5. ¿Te gustaría un contacto frecuente para resolver cualquier tipo de dudas y ser informado en avances? *Si por el medio de contacto dado*
6. Sobre ¿Qué te gustaría que fuera la aplicación?

*Una aplicación sobre actividad física diaria, con perfil de usuario personalizado y pautas generales de dieta.*

1. ¿Qué esperas de la aplicación y hacia quien te gustaría enfocarla?

*Espero una aplicación útil y funcional para personas que quieren hacer deporte y se cree adherencia hacia la actividad física y no lo abandone, con métodos objetivos de seguimiento y evaluación y un historial registrado.*

1. ¿Qué dispositivos utilizas para aplicaciones similares?

*El móvil, ordenador y tablets.*

1. ¿Utilizas alguna aplicación similar? ¿Cuál?

*No similar y no la uso. Pero existen similares para contar calorías y actividad física, pero creo que no existe una que englobe todo.*

1. ¿Con qué frecuencias las usas?

*No uso de este tipo al ser muy específicas.*

1. ¿Podría facilitarnos usted información necesaria sobre el tema de su aplicación?

*Si.*

1. ¿Qué tipo de roles quieres que posea la aplicación?

*Usuario Registrado y Administrador.*

1. ¿Piensas en que tenga además un enfoque lúdico?

*Puede haber recompensas y mensajes de animo y positivos, pero que no sea lo principal. Que haya recompensas conforme al uso de la misma y el trabajo.*

1. ¿Desea un medio de comunicación interno en la aplicación?

*Un email de dudas a un especialista y un foro para los usuarios.*

1. ¿Te gustaría que posea un tipo de calendario interno o similar?

*Calendario con eventos y organizar las actividades, y útil para las dietas.*

1. ¿Qué contenido te gustaría que tuviera?

*En primer lugar, rellenar datos previos del usuario específicos, nombre, talla, peso, objetivo divisible en tres, perdida de peso, mantenimiento o ganar masa, el objetivo se puede ir intercambiando. Un algoritmo que calcule el metabolismo basal, valorar la cantidad de actividad física que quiere realizar para usarla en el algoritmo y también calcular las calorías diarias a ingerir, intentar que se sincronice con algún tipo de wearable technology.*

*Aparecería una sección de historial.*

*Una vez realizado el estudio, la aplicación generaría un calendario de actividad física dependiendo del objetivo del usuario. Generando eventos que recuerden que trabajo.*

*Al finalizar se genere un feedback de sensaciones y objetivos cumplidos.*

*Dependiendo al objetivo, una recomendación calórica diaria con % de hidratos, proteínas y grasas. Con alimentos recomendados para cada dieta. Introducir un contador de calorías para ir comprobando cuantas calorías llevas y el % de hidratos, grasas y proteínas. Una aplicación similar se llama my fitness pal.*

*Un listado de actividades físicas medida por la actividad y frecuencia cardiaca. Añadiendo videos o tutoriales que puedan ayudar, aunque no le doy importancia, ya que los tutoriales son más sencillos de encontrar.*

*Algún apartado de medicación, por ejemplo, metabloqueantes habría que tener en cuenta para evitar frecuencias altas o algún problema. Y para la dieta. Crear variables sobre las enfermedades más frecuentes y tercera edad.*

*Enlaces a páginas para personas enfermas.*

*Una aplicación para todos los públicos.*

1. ¿Quieres que exista una guía o tutorial de la misma?

*Un tutorial para saber utilizar la app, pero opcional y poder retomarlo en cualquier momento, uno al comienzo general, y uno especifico de cada sección.*