**Transcripción de la entrevista**

1. ¿Te gustaría un contacto frecuente?

* Si por Whastapp

1. ¿Sobre qué te gustaría que fuera la aplicación?

* Sobre deporte diario, en la que también entre un perfil del usuario, metabolismo y dietas (pautas generales, no dietas como tal)

1. ¿Qué esperas de la app y a quien te gustaría enfocarla?

* App útil, para una persona decida a hacer deporte. Que sirva como valor añadido, en cuantoa a la adherencia – Para que no deje de hacer deporte con facilidad. Como método objetivo seguimiento, como método de valoración teniendo todo registrado

1. ¿Qué dispositivos?

* Movil, Tablet y ordenador

1. ¿Se usa alguina app similar?

* No pero existen. Contadores de calorías, actividad física, pero no que englobe todo como esta aPP

1. ¿Con que frecuencia las usas?

* No las usa el cliente, son muy especifcas

1. ¿Podría darnos información necesaria?

* Usuarios Finales (registrados) y Administrador
* Apartado 1. Datos antropometricos. Datos personales (talla, peso, TMB (algoritmo que lo calcula), objetivo (perder peso, mantenerse, ganar peso – modificable), cantidad de actividad física que realiza el cliente.
* Apartado 2. Calendario de actividad física dependiendo de los datos anteriores.
* Apartado 3. Recomendación de dieta
* Apartado 4. Listado de ejercicios ejemplo
* Apartado 5. Preguntas y Foro. Preguntas (email) solo para el Admin, y luego un foro para hablar entre usuarios
* Apartado 6. Medicación. Si tiene medicación, puede editar al ejercicio físico o a la dieta. Links para gente con medicación (dietas especificas)

1. ¿Enfoque lúdico?

* Poner registros o medallas, mensajes positivos si sigues las pautas, desbloquear contenido o funciones.

1. ¿Limite de edad?

* Es para todos los públicos

1. Tutorial?

* Si, pero opcional y poder retormarlo en cualquier momento

1. Peticiónes del Cliente:

* Posibilidad de sincronización de dispositivos (wereable technology)
* Recordatorios y recomendaciones de ejercicios. Al final del entrenamiento se genera un feedback de sensaciones y objetivos cumplidos
* Recomendación de qué alimentos debes comer (cuantas calorías diarias) con el % de macros
* Contador de calorías que puedas añadir alimentos que has comido y actualice la dieta y te diga que te queda por ingerir
* Calcular la intensidad de entrenamiento en base a la frecuencia cardiaca máxima
* Lista de posibles ejercicios que le toquen al cliente

**Requisitos**

RNF

Aplicación para los diferentes sistemas operativos (iOs, Android y Windows Phone) y una web para poder acceder desde un ordenador. - Podemos usar una app Interpretada, que se desarrollan en los lenguajes más comunes de las aplicaciones web como HTML y CSS, por lo que se podrán utilizar en las diferentes plataformas. A la vez, dan la posibilidad de acceder a la mayoría de características hardware de cada dispositivo. Es un híbrido entre una app nativa y una Web App. Su desarrollo es rápido y facilita el acceso a las diferentes plataformas con un esfuerzo mucho menor.

Usabilidad: El sistema debe tener un diseño Responsibe

Usabilidad: El sistema debe contener mensaje de error informativos y orientados al usuario final

Usabilidad: El tiempo de aprendizaje del sistema de un usuario debe ser de menos de 2horas

Eficiencia: El sistema debe ser capaz de operar con hasta 100.000 usuarios con sesiones concurrentes.

Eficiencia: Los datos deben actualizarse en la BBDD en menos de 5 segundos.

Seguridad: Los datos de acceso y comunicaciones deben ser cifrados mediante el algoritmo RSA (sistema criptográfico de clave pública)

Seguridad: Cada 48 horas debe haber un respaldo (copia de seguridad de la BBDD) que se guarde en un servidor distinto a la BBDD del sistema.

RF

RF1 - Existe una BBDD única para la aplicación.

RF2 - Aplicación para todos los públicos

RF3 - Los usuarios que podrán acceder son: Administrador y cliente (usuario final)

RF4 - El usuario debe registrarse para usar la aplicación.

RF5 - El registro es mediante correo electrónico y una contraseña personal.

RF6 - EL sistema enviará un email al correo para que este pueda verificar su cuenta.

RF7 - Una vez registrado, debe aparecer un tutorial.

RF8 - El tutorial no es obligatorio.

RF9 - El tutorial se puede abandonar y poder retomarlo cuando el usuario quiera.

RF10 - Al entrar por primera vez, debe aparecer una interfaz de Datos Personales

RF11 - Los datos personales contienen: Nombre, Apellidos, Fecha de nacimiento, -sexo, Nacionalidad, Peso en KG, Altura en cms, nivel de actividad y el objetivo

RF12 - Los datos son obligatorios

RF13 - Las opciones de objetivo que el sistema dará son: Perdida de peso, Mantenimiento, Ganancia de peso.

RF14 - Las opciones del nivel de actividad es: Sedentario, Ejercicio Ligero, Ejercicio Moderado, Ejercicio fuerte y Ejercicio profesional.

RF15 - A través de un algoritmo, la aplicación calcula automáticamente el TMB según la ecuación: Hombres -> (10 x peso) + (6,25 x altura) - (5 x edad) + 5. Mujeres -> (10 x peso) + (6,25 x altura) – (5 x edad) – 161

RF16 - Basándonos en la actividad fisica, podemos calcular las calorías que necesita consumir el usuario:

Poco o ningún ejercicio =  Calorías diarias necesarias = TMB x 1,2

Ejercicio ligero (1-3 días por semana) =  Calorías diarias necesarias = TMB x 1,375

Ejercicio Moderado (3-5 días por semana) = Calorías diarias necesarias = TMB x 1,55

Ejercicio Fuerte (6 días por semana) =  Calorías diarias necesarias = TMB x 1,725

Ejercicio profesional o extremo = Calorías diarias necesarias = TMB x 1,9

(Estas calorias son para mantener el peso, si queremos perder habrá que tomar menos y si queremos coger peso, habrá que tomar mas)

RF17 - EL objetivo no es fijo, puede variar con el paso del tiempo.

RF18 - Existe un calendario donde nos indican recomendaciones de actividad física que podemos realizar para llegar a nuestro objetivo

RF19 - También nos muestra las calorías y las macros que debemos ingerir cada día para conseguir el objetivo

RF20 - EL sistema dará recomendaciones de alimentos saludables que podemos ingerir

RF21 - El sistema mandara notificaciones dando ánimo a seguir con la dieta y el deporte, para intentar que el cliente no deje la rutina.

RF22 - Existe un apartado con un contador de calorias donde podemos añadir lo que hemos comido o la actividad que hemos realizado instantaneamente.

RF23 - Este contador, refactorizará la rutina automaticamente dependiendo de lo que el cliente haya comido o la actividad que haya realizado.

RF24 - Existe un apartado de preguntas vía email al administrador

RF25 - En ese mismo apartado habrá un foro donde poder hablar con la gente de la comunidad.

RF26 - El sistema dispondrá de la tecnología Wereable, que nos permite sincronizar los datos de un movil o de un smartwatch.

RF27 - Deben aparecer mensaje de motivación (pueden ser notificaciones push)

RF28 - A medida que vamos cumpliendo objetivos, obtendremos “medallas” que ayudarán a que el cliente se motive.

RF29 - Tendremos una interfaz (perfil) donde veremos nuestros datos personales, un historial de comidas y ejercicios, las medallas conseguidas y donde podremos añadir nuestra frecuencia cardiaca máxima.

RF30 - Al añadir nuestra frecuencia cardiaca maxima, el sistema nos hará recomendaciones mas precisas de actividad física

RF31 - La aplicación debe tener una interfaz web y otra responsive para smartphones

**Requisitos asociados a preguntas**

1. **¿Podría darnos información necesaria?**

RF3 - Los usuarios que podrán acceder son: Administrador y cliente (usuario final)

RF4 - El usuario debe registrarse para usar la aplicación.

RF5 - El registro es mediante correo electrónico y una contraseña personal.

RF6 - EL sistema enviará un email al correo para que este pueda verificar su cuenta.

RF10 - Al entrar por primera vez, debe aparecer una interfaz de Datos Personales

RF11 - Los datos personales contienen: Nombre, Apellidos, Fecha de nacimiento, -sexo, Nacionalidad, Peso en KG, Altura en cms, nivel de actividad y el objetivo

RF12 - Los datos son obligatorios

RF13 - Las opciones de objetivo que el sistema dará son: Perdida de peso, Mantenimiento, Ganancia de peso.

RF14 - Las opciones del nivel de actividad es: Sedentario, Ejercicio Ligero, Ejercicio Moderado, Ejercicio fuerte y Ejercicio profesional.

RF15 - A través de un algoritmo, la aplicación calcula automáticamente el TMB según la ecuación: Hombres -> (10 x peso) + (6,25 x altura) - (5 x edad) + 5. Mujeres -> (10 x peso) + (6,25 x altura) – (5 x edad) – 161

RF16 - Basándonos en la actividad fisica, podemos calcular las calorías que necesita consumir el usuario:

Poco o ningún ejercicio =  Calorías diarias necesarias = TMB x 1,2

Ejercicio ligero (1-3 días por semana) =  Calorías diarias necesarias = TMB x 1,375

Ejercicio Moderado (3-5 días por semana) = Calorías diarias necesarias = TMB x 1,55

Ejercicio Fuerte (6 días por semana) =  Calorías diarias necesarias = TMB x 1,725

Ejercicio profesional o extremo = Calorías diarias necesarias = TMB x 1,9

(Estas calorias son para mantener el peso, si queremos perder habrá que tomar menos y si queremos coger peso, habrá que tomar mas)

RF17 - EL objetivo no es fijo, puede variar con el paso del tiempo.

RF18 - Existe un calendario donde nos indican recomendaciones de actividad física que podemos realizar para llegar a nuestro objetivo

RF19 - También nos muestra las calorías y las macros que debemos ingerir cada día para conseguir el objetivo

RF20 - EL sistema dará recomendaciones de alimentos saludables que podemos ingerir

RF21 - El sistema mandara notificaciones dando ánimo a seguir con la dieta y el deporte, para intentar que el cliente no deje la rutina.

RF22 - Existe un apartado con un contador de calorias donde podemos añadir lo que hemos comido o la actividad que hemos realizado instantaneamente.

RF23 - Este contador, refactorizará la rutina automaticamente dependiendo de lo que el cliente haya comido o la actividad que haya realizado.

RF24 - Existe un apartado de preguntas vía email al administrador

RF25 - En ese mismo apartado habrá un foro donde poder hablar con la gente de la comunidad.

RF29 - Tendremos una interfaz (perfil) donde veremos nuestros datos personales, un historial de comidas y ejercicios, las medallas conseguidas y donde podremos añadir nuestra frecuencia cardiaca máxima.

RF30 - Al añadir nuestra frecuencia cardiaca maxima, el sistema nos hará recomendaciones mas precisas de actividad física

1. **¿Limite de edad?**

RF2 - Aplicación para todos los públicos

1. **¿Enfoque lúdico?**

RF27 - Deben aparecer mensaje de motivación (pueden ser notificaciones push)

RF28 - A medida que vamos cumpliendo objetivos, obtendremos “medallas” que ayudarán a que el cliente se motive.

1. **Tutorial?**

RF7 - Una vez registrado, debe aparecer un tutorial.

RF8 - El tutorial no es obligatorio.

1. **¿Qué dispositivos?**

RF26 - El sistema dispondrá de la tecnología Wereable, que nos permite sincronizar los datos de un movil o de un smartwatch.

RF31 - La aplicación debe tener una interfaz web y otra responsive para smartphones