Manual de Usuario

***Muta APP***

**Historial de Versiones**

| **Fecha** | **Versión** | **Autor** | **Organización** | **Descripción** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 21/10/2024 | 1.1 | Maximiliano Sánchez |  | Se integra versión 1 de los Riesgos Identificados y Planes de Mitigación |

**Información del proyecto**

| Empresa / Organización | Muta App |
| --- | --- |
| Proyecto | Aplicación Mobile Muta App |
| Fecha de preparación | 01/2024 |
| Cliente | Gimnasio Muta |
| Patrocinador principal | Duoc UC |
| Gerente de proyecto | Maximiliano Sánchez |

### 

### 

### 

**Tabla de contenido**

1. Introducción
2. Requisitos del sistema
3. Instalación y configuración inicial
4. Registro e inicio de sesión
5. Perfil de usuario
   * Ingreso de datos personales
   * Ingreso de preferencias alimenticias
   * Ingreso de lesiones
6. Escaneo corporal 3D
7. Generación de rutina y pautas alimenticias personalizadas
8. Visualización de resultados
9. Configuración y ajustes
10. Preguntas frecuentes (FAQ)
11. Soporte técnico

**1. Introducción**

Bienvenido a la aplicación de fitness impulsada por inteligencia artificial (IA), diseñada para ayudarte a mejorar tu salud y bienestar a través de recomendaciones personalizadas de ejercicios y alimentación. Esta aplicación utiliza tecnología avanzada de escaneo 3D y algoritmos de IA para generar planes de entrenamiento y nutrición ajustados a tus objetivos y características físicas.

Este manual te guiará a través del uso de la aplicación, desde la instalación hasta la visualización de los resultados. También incluye respuestas a preguntas frecuentes y opciones de soporte técnico.

**2. Requisitos del sistema**

Para usar la aplicación, tu dispositivo debe cumplir con los siguientes requisitos mínimos:

* **Sistema operativo:** Android 8.0 o superior / iOS 13.0 o superior
* **Cámara:** Resolución mínima de 8 MP para el escaneo 3D
* **Conexión a internet:** Wi-Fi o datos móviles
* **Almacenamiento disponible:** 500 MB

**3. Instalación y configuración inicial**

1. **Descarga e instalación:**
   * Android: Ingresa a Google Play Store y busca "Muta App". Haz clic en "Instalar".
   * iOS: Ingresa a App Store, busca "Muta App" y presiona "Obtener".
2. **Primer inicio:**
   * Abre la aplicación y selecciona tu idioma preferido.
   * Acepta los términos y condiciones del servicio.
   * Otorga los permisos solicitados, como acceso a la cámara y almacenamiento.

**4. Registro e inicio de sesión**

1. **Registro:**
   * Abre la aplicación y selecciona "Registrarse".
   * Ingresa tu nombre, correo electrónico y crea una contraseña segura.
   * Acepta los términos de uso y la política de privacidad.
   * Recibirás un correo electrónico de verificación. Confirma tu cuenta a través del enlace proporcionado.
2. **Inicio de sesión:**
   * Una vez registrado, selecciona "Iniciar sesión" desde la pantalla de inicio.
   * Ingresa tu correo electrónico y contraseña para acceder a tu perfil.

**5. Perfil de usuario**

**Ingreso de datos personales**

Una vez que hayas iniciado sesión, es necesario ingresar algunos datos personales para personalizar las recomendaciones de salud y ejercicio:

* **Altura(opcional**
* **Peso(opcional**
* **Edad**
* **Género**
* **Nivel de actividad física**

**Ingreso de preferencias alimenticias**

Puedes configurar tus preferencias alimenticias para obtener recomendaciones de planes nutricionales más personalizados:

* **Tipo de dieta preferida:** (e.g., vegana, vegetariana, omnívora)
* **Alimentos a evitar:** (e.g., alergias o intolerancias alimentarias)
* **Objetivo de la alimentación:** (e.g., pérdida de peso, aumento de masa muscular)

**Ingreso de lesiones**

Si tienes alguna lesión que deba ser considerada al generar tus planes de entrenamiento:

* Selecciona la opción "Lesiones".
* Describe brevemente la lesión y su ubicación (e.g., lesión de rodilla, dolor lumbar).

**6. Escaneo corporal 3D**

La aplicación incluye una función de escaneo corporal en 3D para obtener datos antropométricos como la altura, el peso estimado y la composición corporal. Sigue los pasos a continuación para realizar el escaneo:

1. **Preparación:**
   * Busca un lugar bien iluminado y despejado.
   * Coloca tu dispositivo móvil en un ángulo frontal a la altura de tu pecho.
2. **Proceso de escaneo:**
   * Selecciona la opción "Escaneo 3D" desde el menú principal.
   * Sigue las instrucciones en pantalla para posicionarte y realizar el escaneo.
   * Mantente en posición hasta que la aplicación complete el escaneo.
3. **Resultados:**
   * Los datos obtenidos se utilizarán para ajustar tus planes de entrenamiento y alimentación.

**7. Generación de rutina y pautas alimenticias personalizadas**

Una vez que el escaneo 3D y los datos personales hayan sido completados, la aplicación generará un plan personalizado:

1. **Generación de prompt:** La aplicación enviará los datos de tu perfil a la IA integrada (ChatGPT), que analizará tu caso y generará un prompt con las siguientes características:
   * **Plan de entrenamiento:** Rutinas de ejercicios adecuadas a tu nivel de actividad, objetivos y condiciones físicas.
   * **Pautas alimenticias:** Recomendaciones nutricionales adaptadas a tus preferencias y objetivos.
2. **Documento final:** El prompt se enviará a Gamma IA, que te devolverá un documento PDF con tu rutina de ejercicios y plan nutricional.

**8. Visualización de resultados**

Puedes visualizar y descargar tu plan personalizado en la aplicación:

1. **Acceso a tu rutina:** En el menú principal, selecciona "Mis Rutinas".
2. **Acceso a tu plan alimenticio:** Selecciona "Mi Plan Alimenticio".
3. **Visualización en PDF:** Ambos documentos estarán disponibles en formato PDF y podrás descargarlos o consultarlos directamente desde la aplicación.

**9. Configuración y ajustes**

En el apartado de configuración, puedes realizar ajustes en la aplicación según tus preferencias:

* **Notificaciones:** Activa o desactiva recordatorios de entrenamiento.
* **Idioma:** Cambia el idioma de la aplicación.
* **Actualización de datos:** Actualiza tus datos personales, preferencias alimenticias o lesiones en cualquier momento.
* **Privacidad:** Gestiona los permisos y configuraciones de privacidad relacionadas con tus datos personales.

**10. Preguntas frecuentes (FAQ)**

**1. ¿Cómo puedo recuperar mi contraseña?**  
Ve a la pantalla de inicio de sesión y selecciona "¿Olvidaste tu contraseña?". Sigue las instrucciones para recibir un correo de recuperación.

**2. ¿Por qué la cámara no funciona durante el escaneo 3D?**  
Asegúrate de que has otorgado permiso a la aplicación para usar la cámara. Revisa en la configuración de tu dispositivo que el acceso a la cámara esté habilitado.

**3. ¿Cómo actualizo mis preferencias alimenticias?**  
Entra a tu perfil desde el menú principal y selecciona "Editar preferencias alimenticias".

**11. Soporte técnico**

Si tienes algún problema técnico o preguntas adicionales, contacta a nuestro equipo de soporte a través de:

* **Correo electrónico:** soporte@Mutaapp.com
* **Teléfono:** +56 9 1234 5678

Nuestro equipo estará disponible de lunes a viernes de 9:00 AM a 6:00 PM.