SITIO WEB QUE PUEDA AYUDAR AL CUIDADO DE LA SALUD Y

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PRIMERA ENTREGA PARCIAL DEL PROYECTO FINAL

CURSO INGENIERÍA WEB

PRESENTADO POR:

Daniel Sotelo

Cristóbal López

Pablo Villalobos

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALPARAÍSO

FACULTAD DE INGENIERÍA

ESCUELA DE INGENIERÍA INFORMÁTICA 2022-2

# Tabla de Contenido

1. Recolección de información
   1. Análisis del contexto de Uso
   2. Análisis del usuario
   3. Análisis de la Competencia

1. Identificación de los requisitos (requerimientos)
   1. Funcional
   2. No funcionales

1. Diseño (Wireframe, prototipado en papel)

# Recolección de Información

En esta etapa se trata de recolectar informacion acerca del contexto de uso y de perfil de usuario. los metodos que usamos son entrevistar y cuestionarios.

Para indagar acerca del contexto de uso se realizarán observación en la gente joven entre 14 a 25 años y entrevistar a estas. Junto con esto entrevistar a profesores relacionados con el área del deporte y nutrición.

Por último, indagaremos alguna aplicacion que pueda ser similar a lo que buscamos y la evaluaremos en una tabla comparativa

1.1 Análisis del contexto de Uso

aquí se quiere comprender y especificar el contexto de uso, del cual estará enfocada la propuesta. Por lo tanto, para indagar acerca un poco sobre el contexto de uso

se realizaron cuestionarios cortos a profesores con experiencia en el área del deporte. en la cual podemos ver en sus pacientes los problemas físicos generados por la inactividad física y la alimentación en etapas de adultes. También investigamos en foros científicos la cual contiene estadísticas, los pros y los contras en estudios ya realizados por ellos a nivel Chile y mundial. lo cual nos ayudara a saber qué es lo que la gente necesita para tener una vida más cómoda y evitar muertes por ENT.

algunas de las preguntas fueron:

**A: ¿Cuál es la diferencia entre actividad física y no sedentarismo?**

**R:** la diferencia es el gasto de energía, ya que el sedentarismo va cuantas horas al día paso recostado o sentado. Y el no sedentarismo sería alguien que sale andar en bicicleta, pasea al perro, hace aseo. Alguien activo físicamente es alguien que realiza trabajos con un mayor gasto energético tal como pesas correr a una intensidad alta. Practicar algún deporte etc. Una persona puede ser activa físicamente y sedentaria al mismo tiempo.

**B: ¿realmente se necesita la actividad física o con una vida no sedentaria basta?**

**R:** se necesita la actividad física ya que el no ser sedentario puede significar ser alguien que realiza actividades menores que no consumen mucha energía ni esfuerzo por parte de la persona, lo que resultara el no tener un cuerpo con buena condición física.

**C: ¿Cuál es la mejor manera de empezar con la actividad física?**

**R:** La mejor forma de empezar a hacer ejercicio es bajo la supervisión de alguien que haya estudiado del tema o si no informarse sobre la actividad física y lo que necesita tu cuerpo para realizar dicha actividad.

**D: ¿Qué problemas se ven reflejados en la gente adulta cuya vida es sedentaria?**

**R:** Entre las consecuencias del sedentarismo están: Pérdida de masa muscular y resistencia. Los huesos se debilitan y pierden minerales. El metabolismo se ve afectado y las grasas y los azúcares se pueden volver un problema grave.

1.2 Análisis del Usuario

Primero tenemos que empezar explicando los dos tipos de personas.

Primero el sedentario, el sedentarismo es un término que se utiliza para definir oficios y estilos de vida, este es un estilo de vida frecuente en las ciudades modernas altamente tecnologizadas, donde todo está pensando para evitar grandes esfuerzos físicos. Por otro lado, la inactividad física puede definirse como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas de AF (actividad física) para la salud de la población ósea menos o igual a 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana.

Algunos ejemplos de actividades de intensidad moderada o vigorosa son: subir escaleras, correr, andar en bicicleta, nadar etc, No obstante, estas recomendaciones de actividad física no incluyen actividades de ligera intensidad como: ordenar, limpiar la casa, cocinar, etc. Las cuales se realizan cotidianamente

Estas últimas son las caracteristicas de alguien no sedentario.

En el año 2010 la organización mundial de la salud estimo que 3,2 millones de personas mueren cada año en el mundo debido a la “inactividad física” y desde el 2012 con una estimación de 5 millones de personas, convirtiéndose en el cuarto factor de riesgo más importante asociado a mortalidad. La OMS nos dice que 23% de los adultos y 80% de los adolescentes no son suficientemente activos físicamente (3), y que actualmente no disponen de datos comparables para los/las niños/as más pequeños/as.

No obstante, durante la última década el sedentarismo se ha convertido en otro factor de riesgo asociado a enfermedades crónicas no transmitibles y mortalidad. son de larga duración, evolucionan lentamente y ocasionan elevados gastos para los sistemas de salud. Entre los diferentes tipos de ENT (enfermedades no transmitibles) se encuentran las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer Si bien ambos conceptos (inactividad física y sedentarismo) se relacionan no son lo mismo y que ambos actúan de forma independiente sobre nuestra salud.

Las personas con inactividad física y la alimentación presentan varios problemas entre los más frecuentes se puede encontrar:

* + - Obesidad.
    - Enfermedades cardiovasculares
    - diabetes.
    - Enfermedades cardiacas
    - Varios tipos de cáncer
    - Previene la hipertensión

Las personas inactivas físicamente y sedentarios tiene distintas formar de iniciar dependiendo de la edad, tales como: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

|  |  |
| --- | --- |
| Se ha recolectado información a través de la literatura revisada y cual se cita en los | |
| siguientes links: |  |

* <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
* World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major
* risks. Geneva: World Health Organization; 2009; 11.
* 2. Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ,
* Matthews CE, et al. Daily Sitting Time and All-Cause
* Mortality: A Meta-Analysis. Plos One 2013; 8 (11): 14.
* 3. Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, Healy GN, Owen
* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
* <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>
* https://www.nature.com/articles/s41598-021-94974-z

Además, se ha observado a las personas físicamente activas y las físicamente inactivas, sedentarias y no sedentarias. Esto ha permitido definir algunos atributos del perfil del de las personas sedentarias e inactivas físicamente.

1. Las personas inactivas físicamente al llegar a cierta edad presentan molestias en sus cuerpos como: dolores o problemas con el rango de movimientos de estos.
2. Las personas con mejor alimentación previenen problemas con musculatura y tendones.
3. La motivación a la hora de hacer actividades recreativas es mayor en las personas activas físicamente.
4. El estado mental de las personas físicamente activas es mejor y tienden a ser más positivas.
5. Las personas con mayor actividad física tienen un aumento en su esperanza de vida.

Por lo que el perfil del usuario se construye usando una técnica llamada “personas”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Jóvenes  Sedentarios    Edad: 14 a 30 años  Inactivos físicamente  sedentarios | **Objetivos/motivaciones**   * productividad * rendimiento académico * -discriminación * energía * salud mental |
| **Personalidad:** tendencia a frustrarse, falta de motivación personal sin objetivos. Baja autoestima. | | **Frustraciones**     * forma física * sociabilización * aburrimiento |

1.3 Análisis de competencia

A continuación, se mencionan algunas aplicaciones centradas en el contexto de la actividad física y alimentación y que para todo tipo de usuario

Tabla 1. Aplicaciones relacionadas con el área del deporte y salud.

|  |  |
| --- | --- |
| **pagina** | **Descripción** |
| https://lifestyle.fit/entrenamiento/rutinas | Esta pagina tiene mucha informacion aleatoria se podría decir, recetas, dietas, lesiones,belleza,equipamiento,salud,alimentos. En el apartado de ejercicios solo tenia ejercicios puestos, no rutinas. |
| https://ejerciciosencasa.as.com/ | Ejercicios en casa es una pagina en la cual tiene variedades de ejercicios. Los explican y muestran videos con enlaces a YouTube y tienen un apartado pagado de asesoramiento online. |
| https://www.gym-in.com/clases/estira-en-la-oficina/ | gymin.com es una página la cual tiene planes de ejercicios, pero todo es pagado y nada gratis. |

Evaluando cada una de estas paginas podemos ver que cada pagina es diferente siendo que va enfocado en lo mismo, aunque saturan de informacion, siendo que el usuario solo quiere hacer el ejercicio, como que no les gusta ver la explicación detallada. Aparte eran poco atractivo la manera de introducir los ejercicios a las personas en especial a los jóvenes, de manera que la innovación que buscamos aquí es dar recompensas como en un juego para que los jóvenes se motiven hacer ejercicio, lo que buscaríamos es tener convenio con algunos juegos o tiendas de intereses de las personas, las cuales ofrezcan descuentos y nosotros en recompensa daríamos publicidad. las recompensas serian por mes. La recompensa será mayor para quien es más constante y también habrá un límite de recompensas para los primeros 5000 inscritos. Se definirá mas a detalles los requisitos en el siguiente punto.

# Análisis de los Requisitos

A continuación, se exponen los requisitos funcionales y no funcionales que se han logrado identificar a partir de la recolección de información:

**Requisitos Funcionales**

* La página tendrá los siguientes datos del usuario: nombre completo, apellido, correo electrónico (Gmail. Hotmail), número de teléfono, Rut, fecha nacimiento.
* La página debe verificar que el usuario se una persona entre 14 y 30 años.
* La página debe guardar el video subido por el usuario para ser validado.
* La página debe tener un apartado para tutoriales de cómo hacer estos retos.
* La página podrá mostrar el reto del día a los usuarios que no pudieron participar los retos.
* El reto solo será mostrado ese día, no se podrán ver antes.
* La aplicación tendrá un apartado de preparación para los retos para guiar aquellos jóvenes que nunca han hecho actividad física.

**Requisitos no Funcionales**

* La recompensa solo efectuada si el usuario cumple con el reto sin fallar 3 veces en el mes.
* La recompensa será efectuada a fin de mes.
* La aplicación solo será válida en chile
* Una vez que ha iniciado sesión debe mantener la sesión activa.
* Debe ser de fácil uso para los jóvenes.
* Tendrá un foro para que la gente cuenta su experiencia.

# Wireframe (prototipos en papel)

Interfaz de Inicio

**Un dibujo de un pizarrón blanco

Descripción generada automáticamente con confianza baja**

Interfaz de Registro

**Un dibujo de un pizarrón blanco

Descripción generada automáticamente con confianza baja**

Interfaces Principales

**Pizarrón blanco con letras negras

Descripción generada automáticamente con confianza media Texto, Carta

Descripción generada automáticamente**

**Un dibujo de un pizarrón blanco

Descripción generada automáticamente con confianza bajaUn pizarrón con un texto en blanco

Descripción generada automáticamente con confianza media**