

Historias de usuario - Metafit

HU-001 — Registro de usuario

Descripción:

Como usuario nuevo

Quiero registrarme ingresando mis datos básicos

Para crear una cuenta y poder acceder a Metafit.

Criterios de aceptación:

- Al dar clic en “Registrarse” se debe mostrar un formulario con los campos obligatorios:
 - **String:** nombre de usuario (máx. 30 caracteres)
 - **String:** correo electrónico
 - **String alfanumérico:** contraseña (mín. 8 caracteres)
 - **String alfanumérico:** confirmar contraseña
- El sistema debe validar que el correo no esté registrado.
- El sistema debe validar que contraseña y confirmación coincidan.
- Si falla validación, mostrar mensajes de error específicos por campo.
- Al completar correctamente, mostrar confirmación en pantalla: **“Registro exitoso.”**
- Tras registro exitoso, permitir iniciar sesión.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Seguridad: contraseñas encriptadas
- Usabilidad: formulario intuitivo

HU-002 — Completar perfil de condición física

Descripción:

Como usuario registrado

Quiero completar y actualizar mi perfil de condición física y objetivos

Para que el sistema pueda asignar rutinas y planes acordes a mis características y realizar seguimiento de mi progreso.

Criterios de aceptación:

- Mostrar formulario con los campos:
- Integer: edad (≥ 13)
- Decimal: peso (kg) [30–250]
- Decimal: altura (cm) [100–240]
- String (lista): objetivo principal (hipertrofia, pérdida de grasa, mantenimiento)
- String (lista): nivel de experiencia (principiante, intermedio, avanzado)
- Integer: días disponibles por semana
- String (opcional): lesiones o restricciones (≤ 250 caracteres)
- Validar rangos y formatos antes de guardar.
- Al guardar, el sistema debe:
- almacenar los datos,
- establecer una línea base de seguimiento,
- habilitar la asignación de rutina y plan nutricional.
- Mostrar confirmación: “Perfil guardado correctamente.”

RNF:

- Disponibilidad 24/7
- Seguridad: datos personales protegidos
- Usabilidad: campos claros y validaciones inmediatas

HU-003 — Inicio de sesión

Descripción:

Como usuario registrado

Quiero iniciar sesión con mis credenciales

Para acceder a mi cuenta y funciones personalizadas.

Criterios de aceptación:

- Mostrar formulario con:
 - **String:** correo electrónico
 - **String alfanumérico:** contraseña
- Validar credenciales contra la base de datos.
- Si credenciales válidas, redirigir al panel principal.
- Si inválidas, mostrar mensaje: **“Correo o contraseña incorrectos.”**
- Mantener sesión activa hasta cierre manual o expiración configurada.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Seguridad: credenciales encriptadas, sesión segura
- Usabilidad: inicio en <5s

HU-004 — Gestión de perfil**Descripción:**

Como usuario autenticado

Quiero editar mis datos personales y del perfil inteligente

Para mantener mis objetivos y características actualizadas.

Criterios de aceptación:

- Mostrar opción “Editar perfil” con campos editables (igual formato que HU-002).
- Validar cambios por campo al guardar; indicar errores puntuales.
- Al guardar correctamente, mostrar: **“Perfil actualizado.”**
- Permitir actualización de foto de perfil (**String**: URL o archivo JPG/PNG, máx. 2 MB).

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Seguridad: sólo usuario autenticado puede editar
- Usabilidad: confirmación visual clara

HU-005 — Asignación de rutina base por entrenador

Descripción:

Como usuario nuevo

Quiero recibir una rutina inicial creada por un entrenador

Para comenzar a entrenar con una guía profesional.

Criterios de aceptación:

- Al completar perfil inteligente, el sistema debe mostrar la rutina base asignada.
- La rutina debe incluir: **String** nombre, **String** objetivo, listado de ejercicios con:
 - **String**: nombre del ejercicio
 - **Integer**: series
 - **Integer**: repeticiones
 - **Integer**: tiempo de descanso (segundos)
- Mostrar mensaje: **“Rutina asignada por el entrenador.”**
- Rutina accesible desde “Mi rutina” en el menú principal.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
 - Usabilidad: lectura clara de la rutina
 - Rendimiento: carga rápida
-
- **HU-006 — Solicitar ajuste automático de rutina**
 - **Descripción:**
 Como usuario con una rutina activa
 Quiero solicitar un ajuste automático de mi rutina
 Para adaptarla a mi progreso, disponibilidad y nivel actual.
 - **Criterios de aceptación:**
 - Mostrar opción “Solicitar ajuste de rutina”.
 - Al seleccionar, el sistema debe evaluar:
 - cumplimiento de rutinas recientes,
 - nivel del usuario,
 - objetivo actual,
 - restricciones registradas.
 - El sistema genera una rutina ajustada aplicando reglas predefinidas, tales como:
 - aumentar o disminuir volumen,
 - cambiar ejercicios equivalentes,
 - modificar frecuencia semanal.
 - Mostrar la nueva rutina y permitir:
 - aceptar el ajuste, o
 - mantener la rutina actual.
 - Si el usuario acepta, la nueva rutina reemplaza la anterior y se muestra: “Rutina actualizada automáticamente.”
 - **Restricciones:**
 - El sistema no genera rutinas desde cero.
 - Los ajustes se basan en plantillas y reglas configuradas.
 - **RNF:**
 - Rendimiento: ajuste generado en <10s
 - Usabilidad: opción clara y confirmación visible

HU-007 — Visualizar rutina asignada

Descripción:

Como usuario

Quiero ver los ejercicios, series, repeticiones y tiempos de mi rutina

Para ejecutarla correctamente.

Criterios de aceptación:

- En “Mi rutina” mostrar lista secuencial de ejercicios con: nombre, descripción breve, series, repeticiones, descanso, demo (imagen/video opcional).

- Permitir expandir cada ejercicio para ver instrucciones (máx. 500 caracteres).
- Cargar la rutina en <3s.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Usabilidad: interfaz legible
- Rendimiento: carga rápida

HU-008 — Marcar ejercicios como completados

Descripción:

Como usuario

Quiero marcar los ejercicios que completé

Para llevar registro de mi entrenamiento diario.

Criterios de aceptación:

- En cada ejercicio mostrar botón “Completado” o checkbox.
- Al marcar, registrar: **Datetime** timestamp, ejercicio ID, usuario ID.
- Mostrar contador de progreso de la sesión (ej.: 5/10 ejercicios).
- Guardado inmediato y confirmación visual.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Persistencia inmediata de datos
- Usabilidad: interacción fluida

HU-009 — Historial de entrenamientos

Descripción:

Como usuario

Quiero consultar mis entrenamientos pasados

Para revisar mi progreso semanal y mensual.

Criterios de aceptación:

- Mostrar historial filtrable por rango: día/semana/mes.
- Cada registro debe mostrar fecha (**Datetime**), rutina usada, ejercicios completados y notas opcionales.
- Permitir descarga simple (CSV) del historial.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Rendimiento: consultas en <5s
- Seguridad: datos del usuario protegidos
- **HU-010 — Visualizar recomendaciones según progreso**
- **Descripción:**
Como usuario activo
Quiero recibir recomendaciones automáticas basadas en mi historial reciente
Para mejorar mi adherencia y ajustar mis hábitos de entrenamiento.
- **Criterios de aceptación:**
 - El sistema analiza métricas de las últimas 2 a 4 semanas:
 - entrenamientos completados,
 - consistencia semanal,
 - variación de cargas o repeticiones.
 - Con base en reglas definidas, el sistema muestra recomendaciones como:
 - aumentar o reducir volumen,
 - mantener rutina actual,
 - mejorar descanso o frecuencia.
 - Cada recomendación debe incluir:
 - motivo breve,
 - acción sugerida.
 - Mostrar notificación en el panel del usuario.
- **Reglas del sistema:**
 - Las recomendaciones son informativas, no obligatorias.
 - No se realizan predicciones futuras ni evaluaciones médicas.
- **RNF:**
 - Disponibilidad 24/7
 - Rendimiento: generación <10s

HU-011 — Ver plan nutricional asignado

Descripción:

Como usuario

Quiero visualizar el plan nutricional recomendado

Para seguirlo durante la semana.

Criterios de aceptación:

- Mostrar plan semanal con por día: comidas (desayuno/almuerzo/cena/snacks) y calorías aproximadas.
- Cada comida debe tener: **String** nombre del plato, **Integer** calorías aproximadas, descripción opcional (máx. 250 caracteres).
- Mostrar total diario de calorías y macronutrientes aproximados (proteínas, carbohidratos, grasas).

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Usabilidad: formato claro
- Rendimiento: carga rápida

HU-012 Asignación de plan nutricional por entrenador

Descripción:

Como usuario con perfil inteligente

Quiero recibir un plan nutricional asignado por un entrenador

Para complementar mi entrenamiento de acuerdo con mis objetivos.

Criterios de aceptación:

- El entrenador puede generar o seleccionar un plan nutricional según:
 - objetivo del usuario,
 - restricciones,
 - peso,
 - enfermedades,
 - nivel de actividad.

- El sistema debe guardar el plan y mostrar al usuario: “Plan nutricional asignado por el entrenador.”
- El usuario podrá visualizar el plan semanal con:
 - comidas por día,
 - calorías aproximadas,
 - macronutrientes aproximados.
- El usuario podrá solicitar edición (mensaje al entrenador), pero NO hay IA.
- Debe quedar asociado al usuario en su perfil.

RNF:

- Disponibilidad 24/7
- Seguridad: datos sensibles protegidos
- Usabilidad: interfaz clara

HU-013 — Seguimiento básico de calorías

Descripción:

Como usuario

Quiero registrar mis calorías diarias

Para controlar mi ingesta y ajustar mi plan.

Criterios de aceptación:

- Mostrar formulario rápido: **String** alimento, **Integer** calorías, **Integer** porciones (opcional).
- Al guardar, sumar al total diario y mostrar progreso (porcentaje del objetivo diario).
- Permitir editar/eliminar entradas del día.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Persistencia estable
- Usabilidad: formulario simple

HU-014 — Ver catálogo de suplementos

Descripción:

Como usuario

Quiero ver un catálogo de suplementos recomendados según mi objetivo

Para conocer opciones que complementen mi rutina.

Criterios de aceptación:

- Mostrar listado filtrable por objetivo (hipertrofia, pérdida grasa, recuperación).
- Cada suplemento debe mostrar: **String** nombre, **String** descripción corta (≤ 200 caracteres), **String** categoría, notas de uso (opcional).
- No incluir procesos de compra ni precios. Solo visualización.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Usabilidad: filtros visibles
- Rendimiento: lista en $<3s$

HU-015 — Ver publicaciones de la comunidad

Descripción:

Como usuario

Quiero ver publicaciones de otros usuarios

Para motivarme e interactuar.

Criterios de aceptación:

- Mostrar feed ordenado por fecha/relevancia con: autor, texto (≤ 500 caracteres), imagen opcional.
- Permitir filtrar por temas (entrenamiento, nutrición, logros).
- Cargar primeras 20 publicaciones y paginar o lazy-load.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Rendimiento: carga eficiente
- Moderación básica: opción para reportar contenido

HU-016 — Crear publicaciones**Descripción:**

Como usuario

Quiero publicar avances o dudas en la comunidad

Para recibir feedback y motivación.

Criterios de aceptación:

- Permitir crear publicación con: **String** texto (≤ 500 caracteres), imagen opcional (JPG/PNG ≤ 2 MB).
- Al publicar, mostrar en feed con timestamp y autor.
- Mostrar confirmación: “**Publicación creada.**”

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Usabilidad: editor simple
- Seguridad: validación de contenido

HU-017 — Comentar publicaciones**Descripción:**

Como usuario

Quiero comentar en publicaciones

Para interactuar con la comunidad.

Criterios de aceptación:

- Permitir agregar comentario: **String** texto (≤ 250 caracteres).
- Mostrar comentarios debajo de la publicación con autor y fecha.

- Posibilidad de eliminar comentario propio.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Usabilidad: respuesta rápida
- Moderación: reportar comentario

HU-018 — Acumular puntos

Descripción:

Como usuario

Quiero recibir puntos por mis actividades (entrenar, publicar)

Para mantener motivación a través del progreso.

Criterios de aceptación:

- Definir reglas básicas: completar rutina = X puntos, publicar = Y puntos, comentar = Z puntos.
- Al completar la acción, sumar puntos al perfil y mostrar notificación: “+X puntos”.
- Mostrar total de puntos en perfil.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Persistencia inmediata
- Usabilidad: feedback visible

HU-019 — Desbloquear logros

Descripción:

Como usuario

Quiero desbloquear logros por metas alcanzadas

Para reconocer mis avances.

Criterios de aceptación:

- Definir logros estándar (ej.: 7 días consecutivos, 10 rutinas completadas).
- Al cumplir condición, asignar logro y notificar al usuario.
- Logro debe quedar registrado en el panel de logros.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Persistencia de logros
- Usabilidad: visualización clara

HU-020 — Ver mi panel de logros

Descripción:

Como usuario

Quiero ver mis puntos, logros y niveles

Para evaluar mi compromiso y motivación.

Criterios de aceptación:

- Mostrar resumen: puntos totales, lista de logros con fecha, nivel actual.
- Permitir filtrar/ordenar logros por fecha o tipo.
- Mostrar barra de progreso hacia el siguiente nivel.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Usabilidad: panel claro
- Rendimiento razonable

HU-021 — Ver reporte semanal

Descripción:

Como usuario

Quiero consultar un reporte semanal de mi actividad (entrenos, calorías, puntos)

Para entender mi evolución y ajustar hábitos.

Criterios de aceptación:

- Mostrar resumen semanal con: entrenamientos completados (Integer), calorías totales (Integer), puntos ganados (Integer).
- Mostrar comparativa con la semana anterior (porcentajes).
- Permitir seleccionar semana a consultar.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Usabilidad: presentación legible

HU-022 — Gráficos de progreso

Descripción:

Como usuario

Quiero ver gráficos con mi avance en peso, repeticiones o tiempos

Para analizar mis resultados a lo largo del tiempo.

Criterios de aceptación:

- Generar gráficos lineales filtrables por métrica (peso, reps, tiempo) y rango (7/30/90 días).
- Cada punto del gráfico debe mostrar detalle al pasar/seleccionar (fecha y valor).
- Permitir exportar imagen del gráfico.

RNF:

- Disponibilidad: 24/7
- Rendimiento: <5s
- Usabilidad: gráficos interactivos simples