**Guía para la Recopilación de Datos y Mediciones**

Siga estos pasos cuidadosamente para garantizar la correcta recopilación de datos y mediciones:

**MENÚ:**

En la ventana principal se visualiza un menú en el que como usuario puedes elegir a que ventana deseas acceder. Es decir, desde allí puedes dar clic a una de las siguientes opciones: Registrarse (Para usuarios nuevos), Iniciar sesión (Para usuarios que hayan accedido con anterioridad), Toma de presión arterial, Pruebas antropométricas, Pruebas Físicas, o acceder al presente manual de usuario por medio de un vínculo.

**1. Registro: En la pantalla se muestra un formulario para el Ingreso de los siguientes datos para usuarios nuevos:**

- Primer nombre: Escriba su primer nombre en el campo correspondiente.

- Segundo nombre: Escriba su segundo nombre en el campo correspondiente (si no tiene, deje el campo vacío).

- Primer apellido: Escriba su primer apellido en el campo correspondiente.

- Segundo apellido: Escriba su segundo apellido en el campo correspondiente (si no tiene, deje el campo vacío).

- Número de documento: Ingrese su número de documento (cédula, pasaporte, etc.) en el campo correspondiente.

- Tipo de documento: Seleccione el tipo de documento de la lista desplegable (Cédula, Pasaporte, etc.).

- Fecha de nacimiento: Seleccione su fecha de nacimiento utilizando el selector de fecha.

- Género: Seleccione su género de la lista desplegable (Masculino, Femenino, Otro).

- Régimen de afiliación: Seleccione su régimen de afiliación (Contributivo, Subsidiado) de la lista desplegable.

- EPS: Escriba el nombre de su EPS en el campo correspondiente.

- Departamento de Residencia: Seleccione su departamento de residencia de la lista desplegable.

- Municipio de Residencia: Seleccione su municipio de residencia de la lista desplegable.

- Dirección de Residencia: Escriba su dirección de residencia en el campo correspondiente.

- Botón de Guardar/Continuar: Después de ingresar todos los datos personales, haga clic en el botón "Guardar" o "Continuar" para avanzar a la siguiente sección del formulario.

**2. Iniciar Sesión: Es una ventana para que usuarios antiguos puedan acceder por medio de una menor cantidad de datos en comparación con la anterior ventana.**

- Primer nombre: Escriba su primer nombre en el campo correspondiente.

- Segundo nombre: Escriba su segundo nombre en el campo correspondiente (si no tiene, deje el campo vacío).

- Primer apellido: Escriba su primer apellido en el campo correspondiente.

- Segundo apellido: Escriba su segundo apellido en el campo correspondiente (si no tiene, deje el campo vacío).

- Número de documento: Ingrese su número de documento (cédula, pasaporte, etc.) en el campo correspondiente.

**3. Toma de la Presión Arterial: En esta ventana se deben agregar los datos correspondientes a la toma de presión arterial.**

- Presión arterial sistólica: Ingrese el valor de la presión arterial sistólica en mmHg en el campo correspondiente.

- Presión arterial diastólica: Ingrese el valor de la presión arterial diastólica en mmHg en el campo correspondiente.

Además, desde esta ventana también hay botones para guardar la información, dirigirse al siguiente formulario o retroceder al menú.

**3. Medidas Antropométricas: En esta ventana se deben agregar los datos correspondientes a las medidas antropométricas.**

- Talla: Escriba su estatura en centímetros, usando una coma para separar los milímetros (ejemplo: 174,5 cm).

- Peso: Escriba su peso en kilogramos, usando una coma para separar los gramos (ejemplo: 77,7 kg).

**Secciones de Pliegues:**

- Pliegue tríceps: Escriba el valor del pliegue tríceps en mm.

- Pliegue bíceps: Escriba el valor del pliegue bíceps en mm.

- Pliegue subescapular: Escriba el valor del pliegue subescapular en mm.

- Pliegue cresta iliaca: Escriba el valor del pliegue cresta iliaca en mm.

- Pliegue supraespinal: Escriba el valor del pliegue supraespinal en mm.

- Pliegue abdominal: Escriba el valor del pliegue abdominal en mm.

- Pliegue en muslo: Escriba el valor del pliegue en muslo en mm.

- Pliegue de pierna: Escriba el valor del pliegue de pierna en mm.

**Secciones de Perímetros y Diámetros**

- Perímetro de brazo relajado y tenso: Escriba el valor del perímetro de brazo relajado y tenso en cm.

- Perímetro de cintura: Escriba el valor del perímetro de cintura en cm.

- Perímetro de cadera: Escriba el valor del perímetro de cadera en cm.

- Perímetro de pierna: Escriba el valor del perímetro de pierna en cm.

- Diámetro del codo: Escriba el valor del diámetro del codo en cm.

- Diámetro de la rodilla: Escriba el valor del diámetro de la rodilla en cm.

**4. Pruebas Físicas: En esta ventana se agregarán los datos obtenidos en las pruebas físicas.**

- Test de Wells: Escriba los resultados de los tres intentos en cm.

- Dinamometría manual: Escriba los resultados de los dos intentos por cada mano en kg.

- Salto horizontal: Escriba los resultados de los dos intentos en cm.

- Test de velocidad de 20 metros: Escriba los resultados de los dos intentos en segundos, usando una coma para separar las décimas y centésimas (ejemplo: 5,25 s).

- Test de agilidad y coordinación: Escriba los resultados de los dos intentos en segundos, usando una coma para separar las décimas y centésimas (ejemplo: 5,25 s).

- Test de salto vertical: Escriba la diferencia entre la medida del salto y del alcance en cm.

- Test de Press de banca: Escriba el número de repeticiones y el peso máximo en kg.

- Test de Sentadilla profunda: Escriba el número de repeticiones.

- Test de Abdominales en 30 segundos: Escriba el número de repeticiones.

- Test de Push-up (flexiones de brazo): Escriba el número total de flexiones.

- Test de resistencia general: Escriba el último número anunciado por el reproductor cuando se detenga.

Además, desde esta ventana también hay botones para guardar la información, dirigirse al siguiente formulario o retroceder al menú.

**5. Requisitos No Funcionales del Sistema**

**Usabilidad**

**Navegación Intuitiva:**

- La interfaz está diseñada para ser clara y fácil de usar, con instrucciones visibles para cada sección.

- Use los botones "Guardar", "Continuar" y "Atrás" para navegar por el formulario.

**Validación de Datos:**

- Asegúrese de que los datos se ingresen en el formato correcto.

- Si los datos no cumplen con los requisitos de formato, se mostrará un mensaje de error.

**Diseño Amigable:**

- La disposición de los campos es lógica y espaciosa, para evitar errores de entrada.

- Los campos obligatorios están claramente marcados.