

## **Falta de constancia en hábitos de actividad física**

### ***CC3090 – Ingeniería de Software 1***

Camila Sandoval **#24358**  
Emily Góngora **#24308**  
Alejandra Sierra **#24405**  
Martin Villatoro **#24033**  
Alejandro Pérez **#24136**  
Esteban de la Peña **#24171**

## **Resumen**

En la primera etapa de las entrevistas, perfiles de usuario, frameworks, etc. Nos permitió identificar las causas principales que nos ayudó en esta etapa de ideación. Aplicando la técnica de Design Studio en dos rondas. En la primera cada persona generó una idea para las preguntas de “cómo podríamos?” y en la segunda se mejoró/refino la solución de una manera colaborativa hasta llegar a una propuesta más concreta.

Como resultado se definió la idea de desarrollar una aplicación móvil que les permiten crear retos personalizables, unirse a un reto, registrar tu progreso diario, participar en comunidades positivas, entre otros.

Después de identificar la solución, se creó una modelación del sistema, incluyendo; prototipos, historias de usuarios, identificación de actores, etc.

## **Introducción**

La constancia en la actividad física es un desafío cuando las rutinas no se adaptan a los horarios, capacidades y contextos personales. Aunque muchas personas desean mejorar sus hábitos y salud, la falta de acompañamiento social adecuado y flexibilidad puede provocar el abandono del ejercicio.

Durante esta etapa del proyecto se identificó que los usuarios valoran la posibilidad de adaptar la actividad física a su vida diaria, recibir reconocimiento por su esfuerzo y llevar un seguimiento claro de su progreso sin comparaciones negativas.

A partir de esto, nosotros propusimos un diseño de una app basada en retos personalizables que combine seguimiento individual, flexibilidad en la planificación de rutinas y acompañamiento social positivo.

## **Objetivos**

**Tienen que ser medibles (pendiente)**

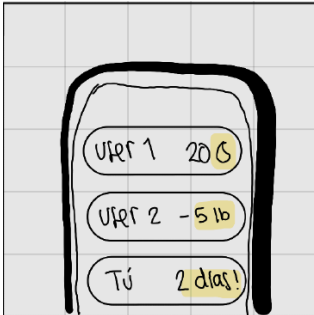
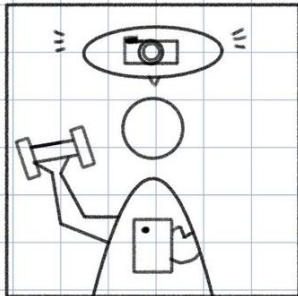
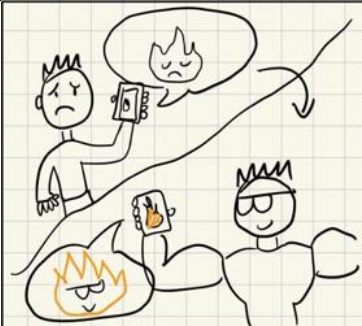
## Desarrollo

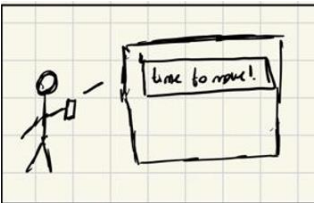

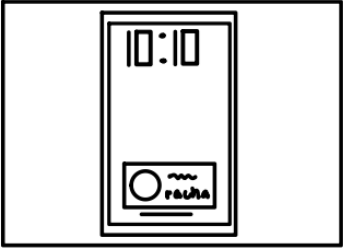
### 1. Etapa de Ideación

#### a. Aplicación de Design Studio

Para aplicar la técnica de Design Studio utilizamos las preguntas de “¿Cómo podríamos?” de la etapa anterior. Todos los integrantes participaron activamente y al finalizar cada ronda se consolidó una idea de solución más específica.

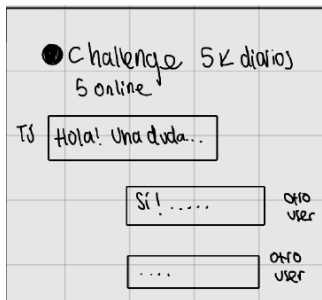
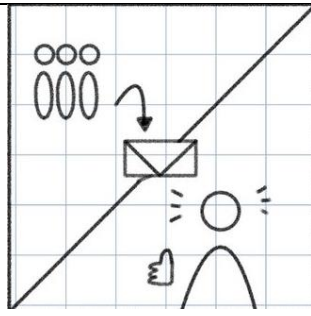

**¿Cómo podríamos ayudar a las personas a mantener la constancia en la actividad física sin depender únicamente de la motivación inicial?**

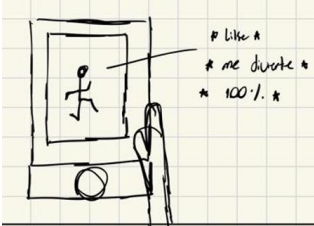
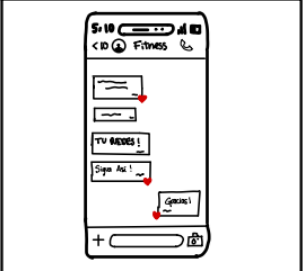

Alejandra	Camila	Martin
		

Alejandro	Esteban	Emily
		

**Idea #1:** La solución debe ser una aplicación móvil que incentive la constancia en la actividad física mediante retos y mecanismos de registro simples, aprovechando hábitos ya existentes en los usuarios, como el uso frecuente del teléfono y la interacción con aplicaciones sociales.

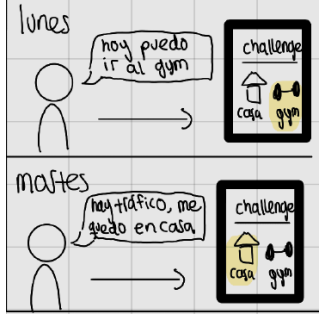
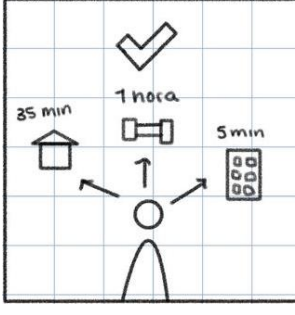

**¿Cómo podríamos fomentar el acompañamiento social de manera positiva, fortaleciendo el compromiso y la rendición de cuentas entre usuarios?**


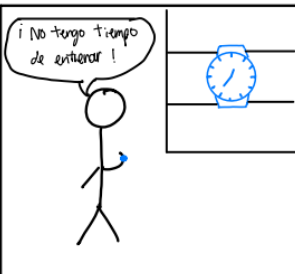
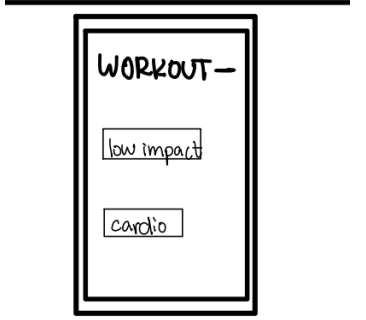
Alejandra	Camila	Martin
		

Alejandro	Esteban	Emily
		

**Idea #2:** La solución debe permitir la creación de pequeños grupos asociados a un reto, incorporando herramientas como chats o galerías compartidas, priorizando interacciones positivas y evitando el uso de reacciones negativas. Mostrar logros de otras personas, cuántos días llevan en sus challenges, para crear la sensación de comunidad.



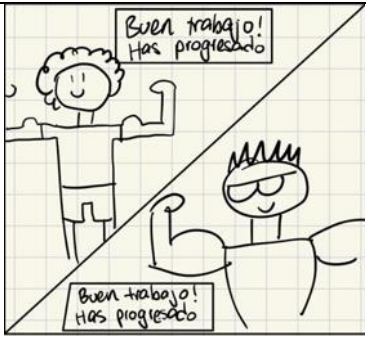
**¿Cómo podríamos ofrecer una experiencia de ejercicio flexible que se adapte a rutinas variables, limitaciones de tiempo y contextos personales distintos?**

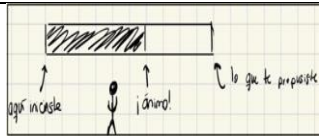
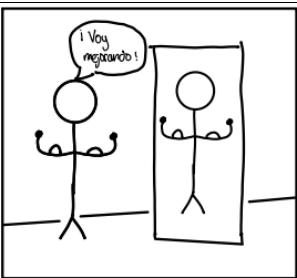
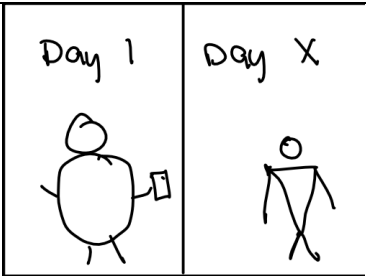
<p><b>Alejandra</b></p> 	<p><b>Camila</b></p> 	<p><b>Martin</b></p> 
--	---	---

<p><b>Alejandro</b></p> 	<p><b>Esteban</b></p> 	<p><b>Emily</b></p> 
---	---	---

**Idea #3:** La solución debe ofrecer retos y ejercicios que puedan realizarse en distintos lugares (hogar, exteriores, gimnasio) y con diferentes duraciones.

**¿Cómo podríamos promover el progreso personal y la validación positiva sin generar comparación social negativa?**

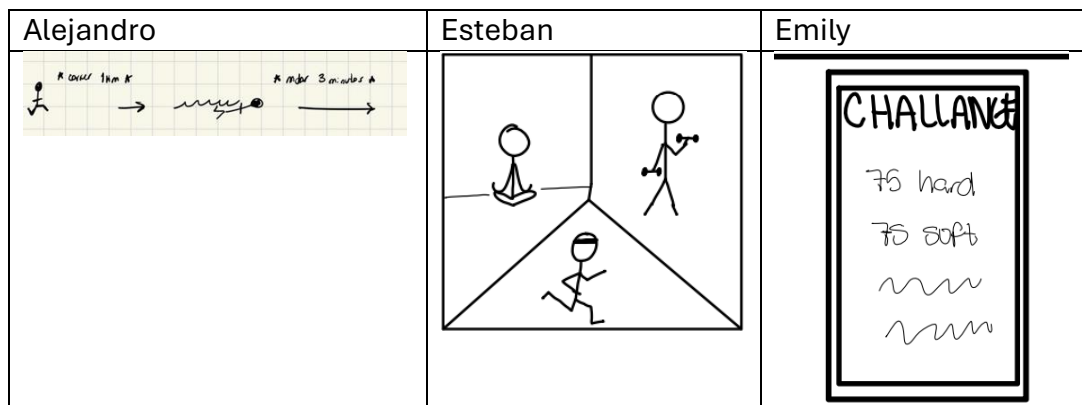
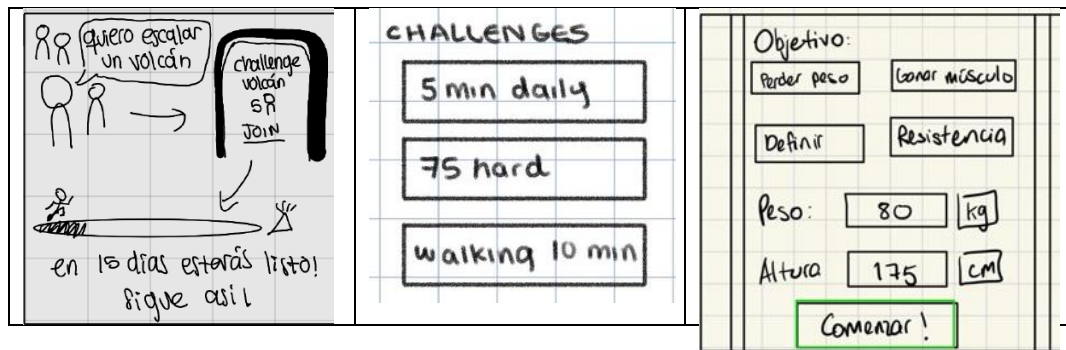
Alejandra	Camila	Martin
		

Alejandro	Esteban	Emily
		

**Idea #4:** La aplicación debe permitir registrar distintos tipos de progreso (fotografías, repeticiones, peso levantado, entre otros), enfocándose en la evolución personal del usuario.

**¿Cómo podríamos adaptar la experiencia de actividad física según las necesidades, capacidades y objetivos de cada perfil de usuario?**

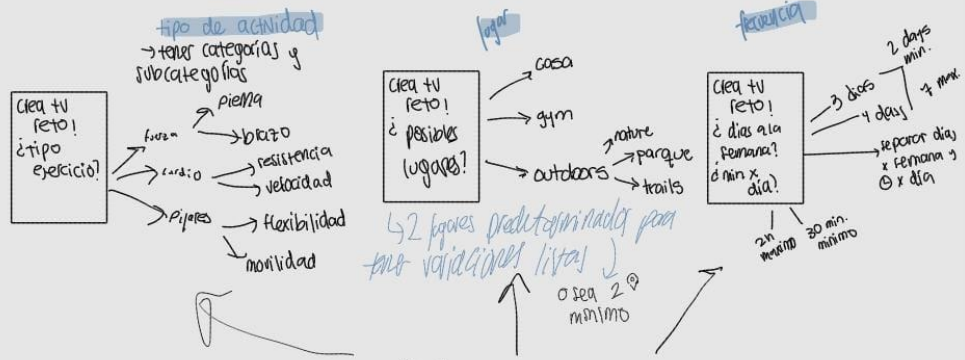
Alejandra	Camila	Martin
-----------	--------	--------



**Idea #5:** La solución debe incluir un conjunto de retos predefinidos que abarquen distintas modalidades de ejercicio (cardio, fuerza, flexibilidad, movilidad...) permitiendo que el usuario se una a un reto existente o cree uno personalizado según sus capacidades, objetivos y preferencias.

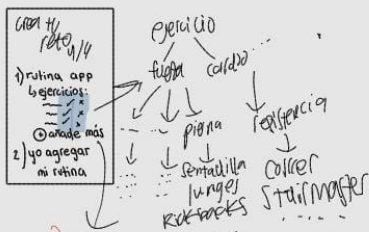
Con esta definición sabíamos que dejamos muchas cosas al aire que nos podrían perjudicar más adelante. Para ser más específicos y tener claro qué le ofreceríamos al usuario con nuestra solución volvimos a hacer el proceso de Design Studio, formulamos nuevas preguntas y obtuvimos una idea más específica.

En esta segunda aplicación trabajamos de manera colaborativa, a diferencia de la primera ronda el objetivo no fue generar ideas individuales, sino refinar y concretar la solución. Por lo que se utilizaron sketches grupales que fueron modificados durante la sesión. Como resultado final fuimos modificando, tachando y moviendo las ideas no se tuvo un registro claro de quién dibujó qué como en la primera aplicación.



retos consisten de → rutinas  
 rutinas consisten de → ejercicio

todo filtrado en base a categoría y subcategoría y dice el usuario



Reto personalizado

DIFFERENTES PANTALLAS AL MOMENTO DE CREAR RETO

ya necesitamos varios datos para hacer retos personalizados

duración

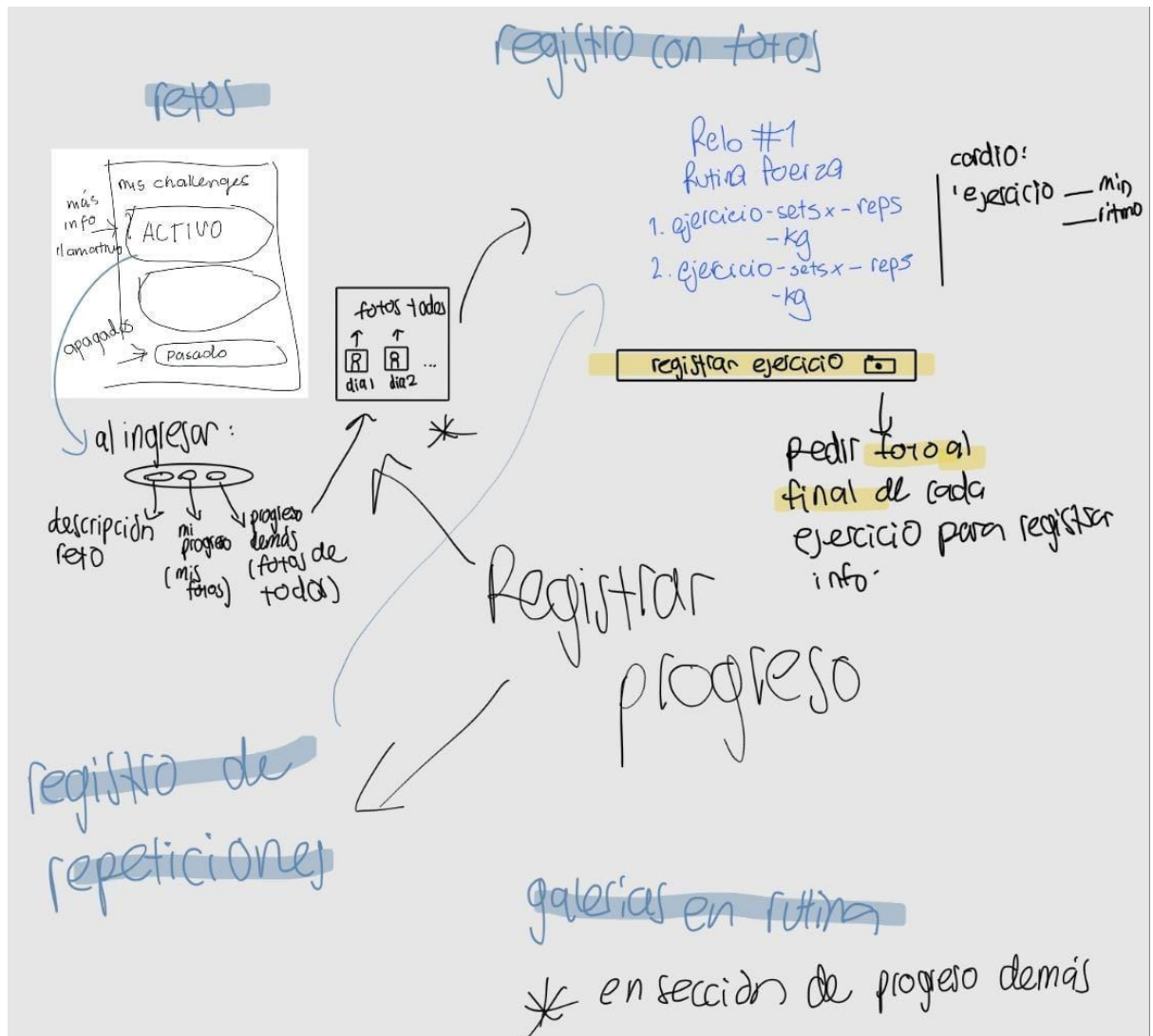
Crea tu reto 6/6  
 Cuánto de día el reto?

en base a días que puede el usuario y duración → tener combinaciones listas

1) aceptar ejercicio  
 2) ya con rutina  
 - reps  
 - peso recomendado

7 días min  
 1 año max





**¿Cómo podríamos crear rutinas flexibles para todo tipo de usuarios?**

**Idea #6:** La mejor manera es que un reto o rutina se cree en base a la siguiente información: tipo de actividad física a realizar (en base a categorías predeterminadas por nosotros), lugares en los que se puede realizar, cantidad de días, cantidad de tiempo por día, ejercicios ingresados por el usuario o ejercicios sugeridos en base al tipo de actividad física.

**¿Cómo podríamos registrar el progreso del usuario de forma significativa y motivadora sin limitarlo a una sola métrica?**

**Idea #7:** El usuario puede ingresar a la rutina o reto que está siguiendo, ingresar las repeticiones o detalles de la rutina, y tomarse una fotografía para mantener un registro personal de su progreso y motivarlo a sí cumplir su meta.

**Idea final:** La solución propuesta consiste en el desarrollo de una aplicación móvil basada en retos de actividad física personalizables, que promueve la constancia mediante registro de progreso y acompañamiento social positivo. La app permitirá a los usuarios unirse o crear challenges adaptables a sus metas, registrar su avance (repeticiones, peso, fotografías, duración) y participar en espacios compartidos que fomenten el compromiso sin generar comparación negativa. De esta manera, se integra flexibilidad, motivación colectiva y seguimiento personal en una experiencia centrada en el crecimiento individual.

## **b. Prototipos de pantallas**

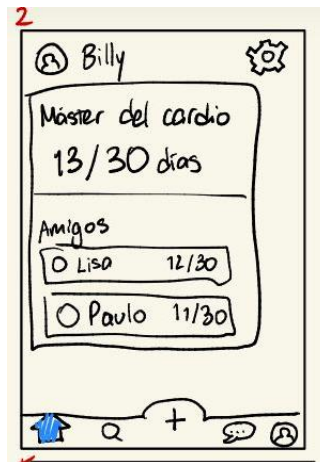
### **Página 1: Login y Sign In**

Al principio, el usuario puede elegir entre iniciar sesión (login) o registrarse (sign up). Dependiendo de lo que elija, accederá a una u otra pantalla.



### **Página 2: Página de inicio**

Esta página es como el “home” de la app. Aquí, lo principal que se muestra es el challenge que estás cursando actualmente. También verás a tus amigos que están participando en el mismo reto, junto con su progreso.



### Página 3: Buscador de Challenges

En esta página, puedes buscar otros retos disponibles. Es similar a Spotify, donde puedes elegir entre retos de 7, 14 o 30 días, pero también tienes la libertad de buscar cualquier reto que quieras.



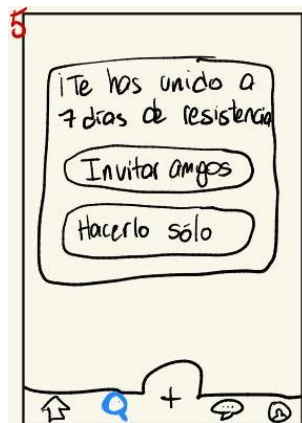
### Página 4: Información del Challenge

Aquí verás todos los detalles del reto: el nombre, la descripción, los objetivos y la opción para unirse. Si decides unirse, se te llevará a la siguiente página.



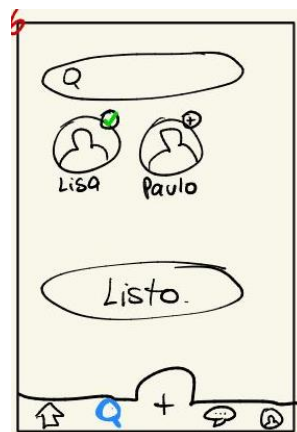
### Página 5: Confirmación de unión al Challenge

Una vez que te unes a un reto, esta pantalla te confirma que te has unido y te da la opción de hacerlo solo o invitar a tus amigos a participar.



### Página 6: Invitar Amigos

Si decides invitar a tus amigos, se te mostrarán sus fotos de perfil y podrás elegir a quiénes invitar. Después de seleccionar a tus amigos, confirmas y te llevará de nuevo a la página de detalles del reto.



### Página 7: Feed del Challenge

Aquí es donde se pone interesante. Este es el feed del challenge, algo así como un Instagram pero con carpetas por día. Cada día del reto tiene una carpeta donde los participantes pueden subir fotos mostrando su progreso. Verás lo que han hecho tus amigos y podrás ver las fotos de cada día del reto.



### Página 8: Perfil del Usuario

En esta página, puedes ver tu nombre, tu foto de perfil, tu descripción, los retos que has completado y los que estás haciendo actualmente. Es como tu espacio personal dentro de la app.



### Página 9: Chat y Espacios

Aquí puedes unirte a spaces o comunidades públicas, y también tener chats con tus amigos. Los espacios son como grupos donde puedes hablar con otros usuarios sobre los retos, mientras que los chats son para conversaciones más privadas.



## **2. Modelación del sistema**

### **a. Lista de historias de usuario:**

Gestión de cuenta y perfil.

1. Como un usuario nuevo, vi la aplicación, quiero registrarme en ella y acceder a las funcionalidades del sistema.
2. Como usuario, quiero iniciar sesión para así acceder a mi progreso y retos guardados.
3. Como usuario, quiero seleccionar el tipo de perfil que más se acerque a mí (principiante, intermitente, constante) para poder recibir recomendaciones acordes.
4. Como usuario, quiero definir mis objetivos personales de actividad física para así establecer metas claras y logrables.
5. Como usuario, quiero definir y editar mis preferencias de actividad física, así adaptar la aplicación a mis necesidades cambiantes.

Explorar y crear retos.

6. Como usuario, quiero explorar retos por categorías (cardio, flexibilidad, fuerza etc) para elegir el que mejor se adapte a mí en este momento.
7. Como usuario, quiero crear un reto personalizado para adaptarlo a mi tiempo disponible y nivel de actividad o movilidad.
8. Como usuario, quiero definir la duración y frecuencia de un reto, para así organizarlo dentro de mi día.
9. Como usuario, quiero elegir el lugar dónde haré mi rutina hoy (hogar, gimnasio, exterior, etc) para así adaptar el reto a mi disponibilidad.
10. Como usuario, quiero unirme a un reto existente creado por otro usuario, para sí ejercitarme en compañía.

Registro y seguimiento.

11. Como usuario, quiero registrar las repeticiones realizadas por ejercicio, así veré mi progreso.
12. Como usuario, quiero registrar el peso realizado por ejercicio, así veré mi progreso.
13. Como usuario, quiero subir fotografías de mi proceso para visualizar mejor mi evolución.
14. Como usuario, quiero ver el historial de mis actividades para ver qué tan constante he sido.
15. Como usuario, quiero que se me reconozca el esfuerzo a pesar de no haber completado un reto, para que mi experiencia sea buena y motivadora.

#### Comunidad y acompañamiento.

16. Como usuario, quiero participar en grupos pequeños asociados a un reto, para fortalecer mi compromiso con otros usuarios.
17. Como usuario, quiero compartir visualmente mi progreso en una galería, para sentir apoyo y acompañamiento.
18. Como usuario, quiero decidir qué publicaciones serán públicas y cuáles privadas para protegerme.
19. Como usuario, quiero interactuar con miembros del grupo del reto, para fomentar la rendición de cuentas y motivación por competencia positiva.

#### Flexibilidad y Adaptabilidad.

20. Como usuario, quiero adaptar la duración de mis sesiones cuando mi rutina cambie para así no perder el hábito completamente.
21. Como usuario quiero recibir sugerencias de ejercicios según mi nivel y objetivos, para que mi experiencia sea personalizada.
22. Como usuario, quiero modificar un reto ya iniciado/en curso, para ajustarlos a cambios inesperados en mi disponibilidad o capacidad.

#### Creador de contenido.

23. Como creador de contenido, quiero crear y publicar un reto para motivar a mis seguidores y demás usuarios a participar.
24. Como creador de contenido, quiero hacer descripciones, instrucciones o videos específicos a un reto para que los usuarios entiendan bien la rutina.
25. Como creador de contenido, quiero visualizar cuántos usuarios se han metido a mi reto para evaluar mi impacto.

#### Moderador.

26. Como moderador, quiero revisar las publicaciones subidas por la comunidad para asegurar que cumplan con las normas establecidas.
27. Como moderador, quiero eliminar contenido que infrinja las normas, para mantener un ambiente seguro y apropiado.

## Sistema de notificaciones.

- 28. Como usuario, quiero recibir recordatorios sobre los retos a los que pertenezco, para ayudarme a mantener la constancia.
- 29. Como usuario, quiero recibir notificaciones cuando haya actividad en mis publicaciones o retos activos, para mantener informado y sentirme involucrado.

### b. Descripción de actores:-Cami

Actor	Descripción
Usuario promedio	Utiliza la aplicación para registrar sus actividades físicas mediante fotos y métricas, participar en challenges y construir hábitos saludables. También interactúa con la comunidad viendo publicaciones, uniéndose a comunidades y interactuando con amistades.
Creador de contenido	Crea y publica challenges dentro de la aplicación para motivar a los usuarios. También comparte contenido informativo como videos, rutinas o recomendaciones relacionadas con el ejercicio.
Moderador	Supervisa el contenido publicado en la comunidad para asegurar que cumpla con las normas de la aplicación. Puede eliminar contenido inapropiado y mantener un ambiente seguro para los usuarios
Sistema de notificaciones	Envía recordatorios y notificaciones a los usuarios sobre challenges, actividad en sus publicaciones o progreso de sus hábitos, con el fin de mantener su motivación



Tabla Actor-Descripción  
Diagrama UML

c. Descripción caso de uso-Ale macho

Descripción historias de usuario  
Mapa de historia de usuario  
Definición de prioridades

d. Requisitos no funcionales-Cami

### **Bitácora reuniones**

Durante las primeras semanas del proyecto, el equipo se enfocó en comprender la problemática relacionada con la falta de constancia en hábitos de actividad física. Para ello, se realizaron sesiones de trabajo colaborativas en las que se desarrollaron y documentaron herramientas como el framework AEIOU, la técnica “Qué, Cómo y Por qué”, la elaboración de perfiles de usuario y la codificación de entrevistas.

Como segunda etapa iniciamos con el proceso de Design studio, estas reuniones se llevaron a cabo el 2 de febrero para la aplicación del Design Studio con todos los miembros del equipo presentes.

3. Informe de gestión

4. Conclusiones:

