

Universidad
Nacional
de Quilmes

01

Proyecto de Ludificación 2020

Proyecto Ludificación 2020

Registro de nutrición y entrenamiento

La persona que no logra un orden correcto de nutrición y entrenamiento, o siente un desconcierto estando en proceso, de esta forma puede recibir un feedback constante, llevando así un orden estricto y un mejor resultado.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Llevar un registro de alimentación y entrenamientos basados en los planes asignados por cada profesional. La persona registrará las comidas diarias y el sistema será capaz de dividir estas mismas por macronutrientes. Llevará también un registro de entrenamientos realizados, logrando así un feedback por parte de la aplicación y de los profesionales. Para que el aprendizaje sea consciente y constante, la respuesta por parte de profesionales también debe serlo.

A traves de un diseño de ludificacion adaptativa, este aplicativo propone aumentar la motivación basada en el desarrollo de los objetivos del usuario

Problema

Son cada vez más las personas que no logran llevar adelante hábitos saludables, que descuidan su salud o mejor dicho no se ocupan de ella. Hay ciertos aspectos que son fundamentales para la cotidianeidad de las personas, como alimentarse bien, hacer actividad física, visitas periódicas a médicos, chequeos médicos, descansos.

Alternativas existentes

Existen alternativas como Freeletics (Orientada a deportes) o MyFitnessPal que se registra actividad física y comidas diarias

Solución

Un registro diario de comidas, actividad física y descanso con feedback continuo. Llevar un registro de consumo de macro nutrientes y consumos por actividad física, de esta forma el usuario tiene claridad respecto a como realiza el proceso.

Métricas claves

Es importante medir los medir los ingresos tanto de pacientes como de nutricionistas, en base a esto se evaluan ciertas características de la persona.

- Se cuentan los registros.
- Se cuentan las correcciones por parte de los profesionales.

Proposición de valor única

Feedback constante sobre el proceso evitando la frustración por parte del paciente.

Ventaja especial

La posibilidad de centralizar todos estos factores que hacen una vida saludable en una unica aplicación con la ventaja de llevar un proceso correctamenteaplicado.

Canales

Se utilizará una app mobile y una app web

Segmento de PERSONAS

Segmento Persona

- Cuida su salud
- Se frustra al momento de verse estancado
- Se siente desconcertado al no saber porque se estanca
- Obsesivo por el cuidado de la salud
- Decidido por cambiar hábitos.

Segmento Nutricionista

- Asigna planes nutricionales
- Da feedback sobre el avance basado en el registro.

Segmento Entrenador

- Asigna planes de entrenamiento basados en los objetivos
- Da feedback de avance

Costo estructura

Principales variables de gastos

Flujo de ingresos

Como se monetiza

Persona



Age: 16-80
Location: Buenos Aires, Argentina
Character: Ganas de cuidar la salud

Personalidad



Objetivos

- Búsqueda de cambiar hábitos
- Aprendizaje sobre nutrición y comportamiento
- Compartir avances y logros
- Tener una historia clínica centralizada
- Recibir consejos sobre alimentación con términos acordes al contexto social
- Recibir consejos sobre actividad física
- Busca resultados deportivos

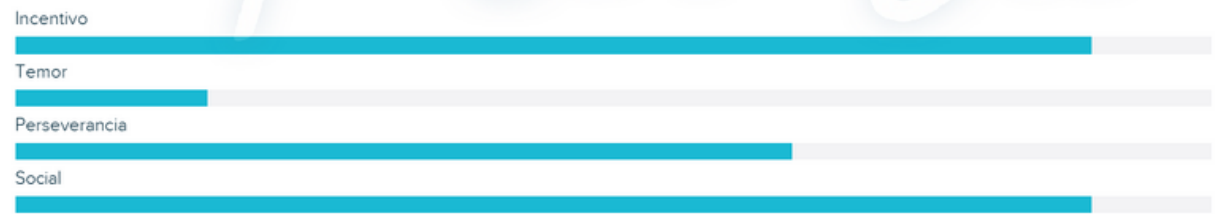
Frustraciones

- No lograr avances en función de alimentación y entrenamiento
- Desconocer como alimentarse y entrenar simultaneamente

Bio

Es una persona que busca cambiar hábitos alimenticios y de entrenamiento para no solo lograr cambios fisicos sino tambien cambios saludables que puedan sostenerse en el tiempo. Busca ser aconsejado y asesorado para lograr una mayor eficiencia en el entrenamiento incluso hasta lograr resultados deportivos.

Motivation



Elementos de Ludificación

R

*Random
rewards*

PF

*Progress
Feedback*

Ce

Certificates

Ch

Challenges

L

Learning

GS

*Gifting
Sharing*

P

Points

L

Leaderboard

Random rewards:

Se contabilizan los ingresos tanto de pacientes como de profesionales para puntuar la constancia de los mismos.

Progress Feedback:

Constantemente, tanto pacientes como profesionales recibirán feedback constante mediante insignias, valuaciones o bien respuestas.

Certificados:

Se entregarán certificados al lograr cada objetivo, cada objetivo cumplido implica un punto de aprendizaje adquirido.

Challenge:

A lo largo del período de aprendizaje, se irán realizando desafíos, estos pueden ser mediante preguntas sobre conocimientos adquiridos o bien ejercicios físicos acordes al nivel en el que se encuentra el paciente



Levels:

Permite al paciente avanzar en niveles, de esta forma los planes y entrenamientos recibidos tendrán la dificultad acorde al nivel alcanzado

Gifting Sharing:

En un proceso de esta índole donde los logros son exclusivamente personales, es importante poder compartirlos con los demás, el usuario podrá compartir las insignias recibidas.

Points:

Feedback numerico otorgado a alguna acción realizada por el paciente, por ejemplo 10 registros continuos, o registro correcto.

LeaderBoard:

Esta tabla se utiliza para posicionar a los profesionales segun su especialidad. La tabla se encuentra ordenada utilizando un coeficiente entre las insignias, la puntuacion recibida y las estrellas obtenidas.

Storytelling para juegos, ludificación y simulaciones (Kapp)

Elementos	Descripción para la historia
Objetivos de Performance	La persona será capaz, mediante esta experiencia, de llevar adelante un plan adecuado de alimentación y entrenamiento
La situación / contexto	Personas con intenciones, necesidad de tener motivación para llevar a cabo planes de entrenamiento y alimentación sin perderla por no tener el feedback correspondiente
Personajes	<p>Persona: Usa la aplicación para recibir consejos y planes</p> <p>Nutricionista: Controla el estado gral de cada paciente, asigna nuevos planes de alimentacion basados en el avance y objetivo.</p> <p>Entrenador: Controla el estado gral de cada paciente, asigna nuevos planes de entrenamiento basados en el avance y objetivo.</p>
Objetivo principal	<p>Llevar un registro de alimentación y entrenamientos basados en los planes asignados tanto por nutricionista como por entrenador. La persona irá registrando por un lado todas las comidas diarias, el sistema será capaz de dividir estas mismas por macro nutrientes.</p> <p>También llevará un registro de entrenamientos realizados, logrando así un mejor feedback por parte de la aplicación y de los profesionales y un mejor resultado.</p>
Medidas métricas	<ul style="list-style-type: none"> - Gráficos de torta diario separando las comidas en macro nutrientes. - Registro de peso y medidas en periodos de tiempo asignado por los profesionales
Barreras y conflictos	<ul style="list-style-type: none"> - No llevar el registro adecuadamente (Saltarse registros de comidas) - Que el balance de macro nutrientes no sea el esperado por el especialista - No realizar entrenamientos - El plan recibido respecto a nutrición no sea acorde al nivel y/o contexto social de la persona - El plan de entrenamiento no sea acorde al nivel alcanzado por la persona, esto puede provocar desmotivación.
Control de las barreras y conflictos	<ul style="list-style-type: none"> - Mediante recordatorios esporádicos, es posible controlar que el personaje registre o bien realice actividad física - Mediante un recordatorio distinto y esporadico tambien es posible recordar al personaje registrar los consumos diarios. - Manejar un nivel e insignias alcanzado por la persona y así cada plan/ejercicio tenga como requisito haber recibido cierto nivel y/o insignias en particular.
Articulación/ordenar/encadenar	Debe ir cumpliendo con los objetivos seteados por profesionales para alcanzar así su propio objetivo paulatinamente
Lo inesperado predecible	¿cuales elementos pueden ocurrir en la historia que son predecibles pero para los personajes pueden ser impredecibles?

