

## ÍNDICE

1.	Introducción.....	1
2.	Visión General de la aplicación móvil FitApp .....	1
2.1.	Pantalla slides de introducción a la aplicación .....	1
2.2.	Pantallas registrar nueva cuenta mediante formulario .....	2
2.3.	Pantalla Inicio de Sesión.....	4
2.3.1.	Inicio de Sesión como Usuario parte de <i>LSC</i> .....	4
2.3.2.	Inicio de Sesión como Usuario externo .....	5
2.4.	Restablecer Contraseña.....	6
2.5.	Pantalla <i>Home</i> .....	7
2.6.	Pantalla Perfil de Usuario.....	7
2.7.	Pantalla Recetas .....	8
2.8.	Pantalla Ejercicios.....	9
2.9.	Pantalla Estadísticas .....	12

## 1. Introducción

El manual presente explica paso a paso de manera visual en la que se debe utilizar el sistema móvil *FitApp* tanto como usuario parte de *LSC* como usuario externo

La aplicación móvil permite iniciar sesión mediante correo y contraseña y redes sociales como *facebook* o *gmail*, además permite la visualización de recetas, ejercicios y entrenamientos que el deportista podrá seguir para lograr sus objetivos, dispone también de una calculadora que permitirá conocer el IMC, peso ideal, calorías diarias y calorías quemadas del deportista. Finalmente podrá ver su avance y progreso mediante gráficos estadísticos. Adicionalmente el sistema cuenta con una interfaz gráfica amigable, intuitiva y fácil de usar por los usuarios.

Cabe mencionar que para tener una buena interacción con el sistema *web* es necesario tener conexión a internet.

## 2. Visión General de la aplicación móvil FitApp

### 2.1. Pantalla slides de introducción a la aplicación

Al abrir la aplicación *FitApp* lo primero que se visualiza son tres slides introductorios a la aplicación que describen ciertas características de la misma como se puede ver en la Figura 2.1.1.

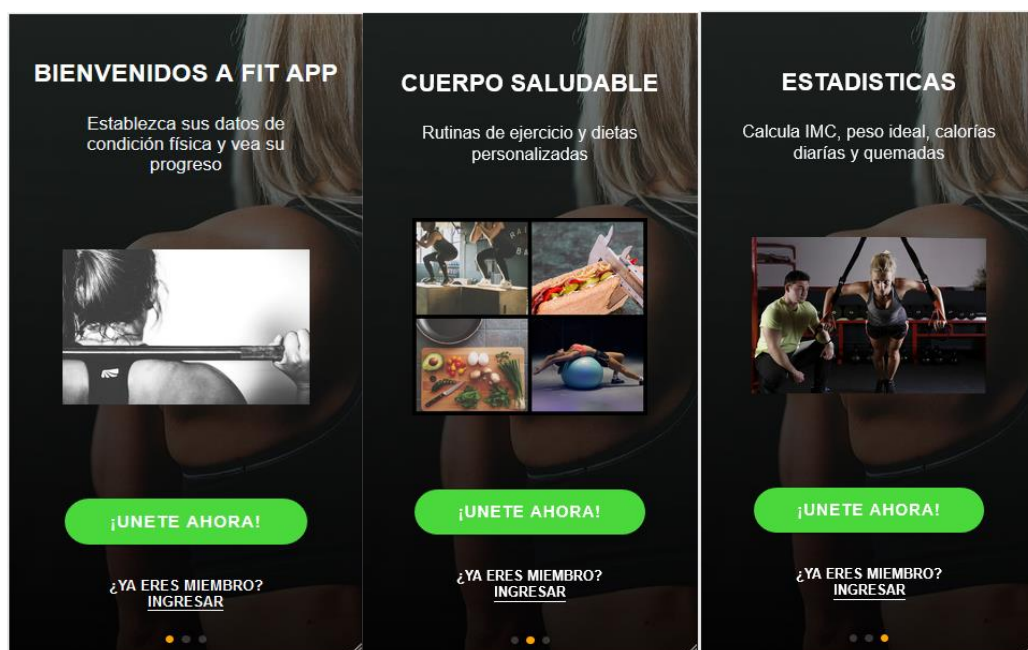


Figura 2.1.1 Slides de Introducción

## 2.2. Pantallas registrar nueva cuenta mediante formulario

Cada *slide* tiene un botón *¡Únete Ahora!*, presionarlo para que presente el registro de una nueva cuenta de usuario externo.

El primer dato que nos pide es el género, aquí es necesario elegir entre hombre o mujer, como se muestra en la Figura 2.2.1, posteriormente deslizar a la izquierda la pantalla utilizando el dedo.

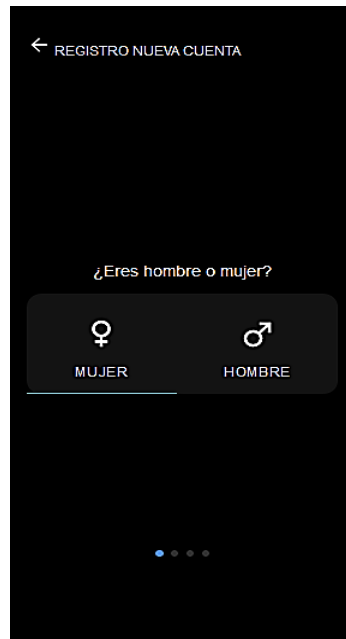


Figura 2.2.1 Primer slide del registro permite elegir el género del deportista

A continuación, es necesario elegir el objetivo entre tres opciones como se observa en la Figura 2.2.2, luego deslizar a la izquierda.

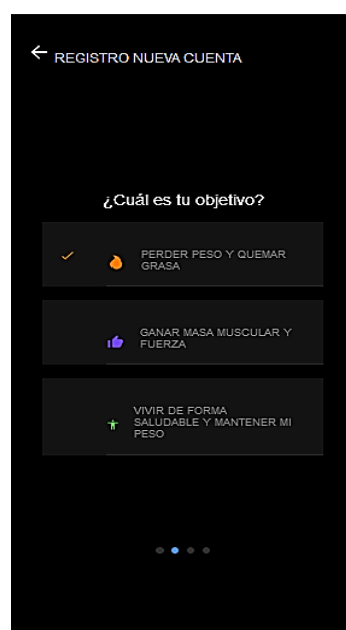


Figura 2.2.2 Segundo *slide* del registro permite elegir el objetivo del deportista

El siguiente formulario llenarlo con información válida personal como el nombre, apellido, correo y contraseña como se muestra en la Figura 2.2.3. Cabe mencionar que el correo debe ser válido y la contraseña debe tener mínimo 6 caracteres.

The screenshot shows a mobile app interface for creating a new account. At the top, there is a back arrow and the text 'REGISTRO NUEVA CUENTA'. Below this is a section titled 'Brindanos tu información personal'. The form contains several input fields: 'NOMBRE' (with a red error message 'Nombre es requerido'), 'APELLIDO' (with a red error message 'Apellido es requerido'), 'EMAIL' (containing 'prueba@' with a red error message 'Ingrese un email valido'), 'CONTRASEÑA' (containing '\*\*\*\*' with a red error message 'Password debe tener la menos 6 caracteres'), and 'CONFIRMAR CONTRASEÑA' (containing '\*\*\*\*\*' with a red error message 'Contraseñas no iguales'). At the bottom of the form, there are four dots, with the third dot being blue, indicating the current step in a sequence.

Figura 2.2.3 Tercer slide del registro de información personal del deportista

Finalmente, el último formulario requiere información acerca de la fecha de nacimiento, peso y altura como se observe en la Figura 2.2.4. Es importante mencionar que el peso y altura deben cumplir con los rangos siguiente:

- **Peso:** 30 – 200 kg
- **Altura:** 130 -220 cm

The screenshot shows a mobile app interface for creating a new account. At the top, there is a back arrow and the text 'REGISTRO NUEVA CUENTA'. Below this is a section titled 'Brindanos tu información personal'. The form contains three input fields: 'FECHA DE NACIMIENTO' (with a red error message 'Elige'), 'PESO' (containing '60 KG' with a red error message 'Peso es requerido'), and 'ALTURA' (containing '160 cm' with a red error message 'Altura es requerido'). At the bottom of the form, there is a green button labeled 'REGISTRAR'. At the very bottom, there are four dots, with the third dot being blue, indicating the current step in a sequence.

Figura 2.2.4 último slide del registro de información personal del deportista

Todos los valores requeridos durante el registro deben ser llenados con información real y válida, si es el caso, el botón *Registrar* se activará caso contrario se mantendrá desactivado.

Tras el registro la aplicación se re direcciona al *home* y despliega un mensaje, como se puede ver en la Figura 2.2.5.

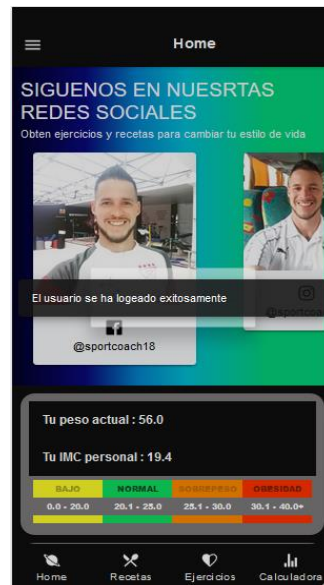


Figura 2.2.5 Pantalla *Home* con mensaje que se ve al iniciar sesión

## 2.3. Pantalla Inicio de Sesión

### 2.3.1. Inicio de Sesión como Usuario parte de *LSC*

Para acceder al *login*, presionar en *Ingresar* como se puede ver en la Figura 2.3.1. Una vez en el *login* se observa dos campos uno para *e-mail* y otro para la contraseña creen, como se ve en la Figura 2.3.1.

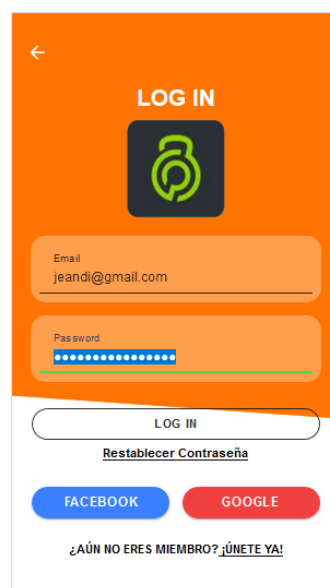


Figura 2.3.1 Iniciado sesión con credenciales brindadas por el entrenador

Las credenciales son proporcionadas por el entrenador luego de haber realizado el registro del nuevo deportista en el sistema *web*. Finalmente presionar *LOG IN*.

### 2.3.2. Inicio de Sesión como Usuario externo

#### Mediante Correo Electrónico y Contraseña

Para acceder al *login*, presionar en *Ingresar* como se puede ver en la Figura 2.1.1. Una vez en el *login* se observa dos campos uno *para e-mail* y otro para la contraseña, como se ve en la Figura 2.3.2. Finalmente presionar *LOG IN*.

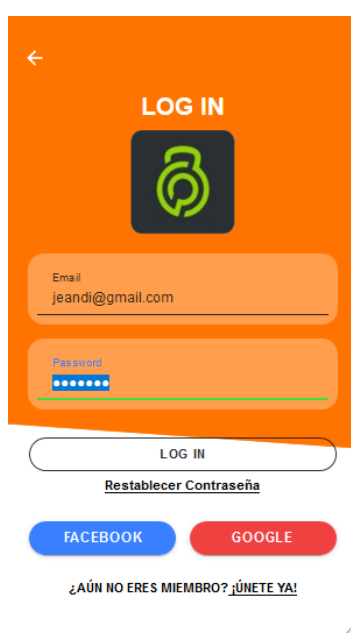


Figura 2.3.2 Iniciado sesión con credenciales registradas en el formulario de registro de la *app* móvil

#### Mediante Redes Sociales

En la pantalla *Login* se tiene opción de ingresar mediante *Facebook* o *Gmail*, cualquiera que sea el caso, al presionar en uno de estos botones brindar los permisos de acceso a la información de estas cuentas que se requiera.

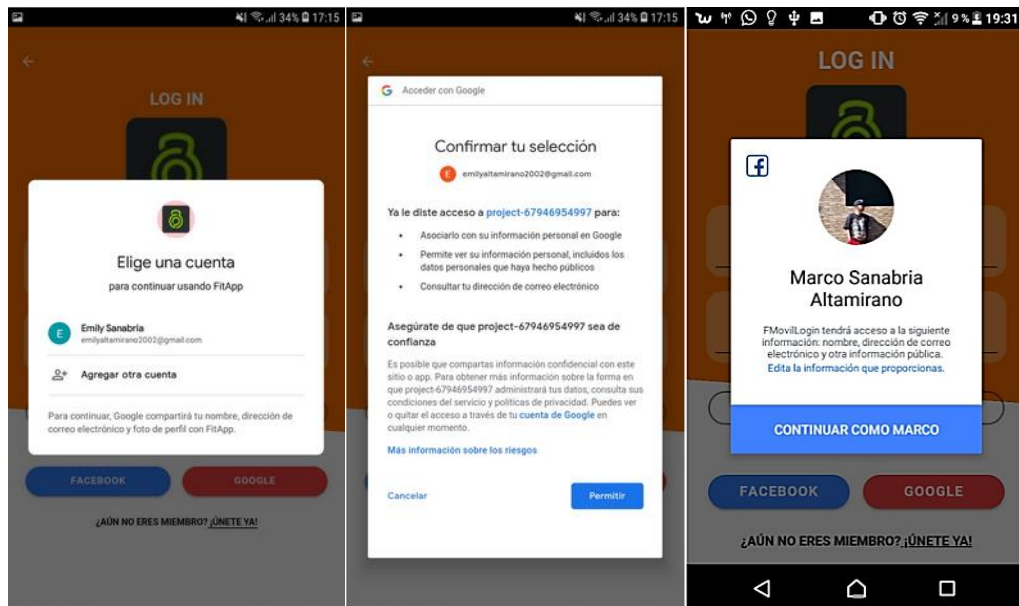


Figura 2.3.3 Permisos de Facebook y Gmail para poder iniciar sesión

Si el usuario es nuevo, se muestran pantallas de registro de información adicional similares a las de la Figura 2.2.1, Figura 2.2.2, Figura 2.2.3 y Figura 2.2.4, luego presionar Registrar e ingresa al home de *FitApp*.

Si el usuario ya existe, ingresa directamente al home de *FitApp*.

## 2.4. Restablecer Contraseña

Como se ve en la Figura 2.4.1 presionamos en *Reestablecer Contraseña*, en la pantalla se ve un campo para ingresar un *e-mail* válido y posterior a ello presionar en Enviar, se enviará al correo un *link* para poder resetear la contraseña.

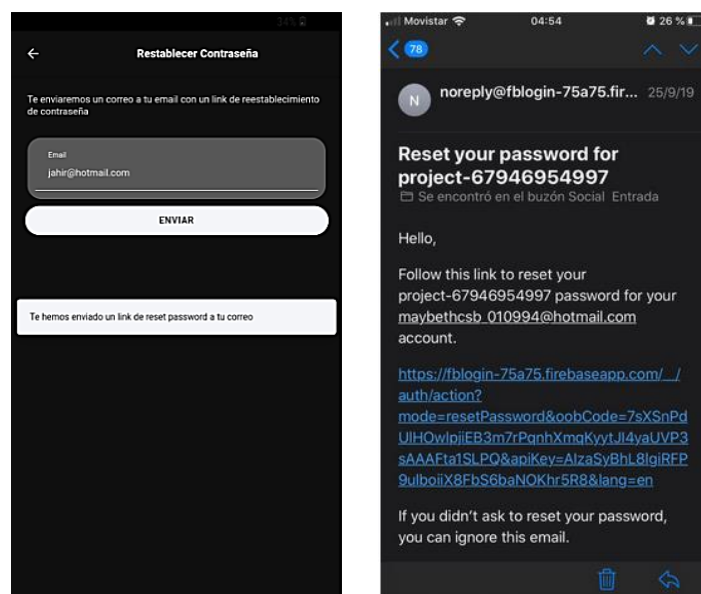


Figura 2.4.1 Restablecimiento de contraseña y correo con el *link* para restablecerla

## 2.5. Pantalla *Home*

En esta pantalla se observa los *tabs* disponibles para que el usuario deportista pueda navegar por ellos. Además del cálculo inmediato como IMC y peso ideal de la persona.

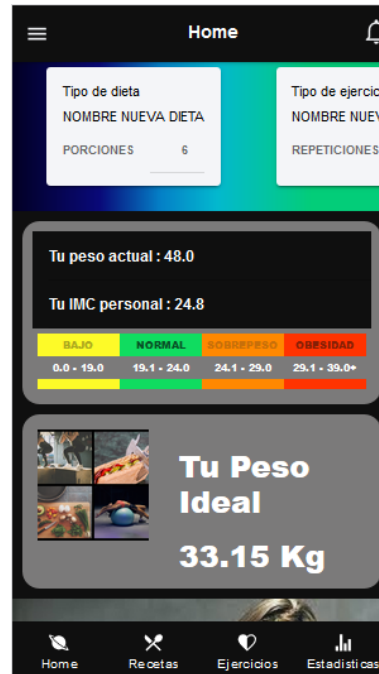


Figura 2.5.1 Pantalla Home con datos de IMC, peso ideal y *tabs* de navegación

## 2.6. Pantalla Perfil de Usuario

Pulsando el ícono de la esquina superior izquierda se despliega un menú como se muestra en la Figura 2.6.1, se puede ver la imagen y nombre del usuario logeado.

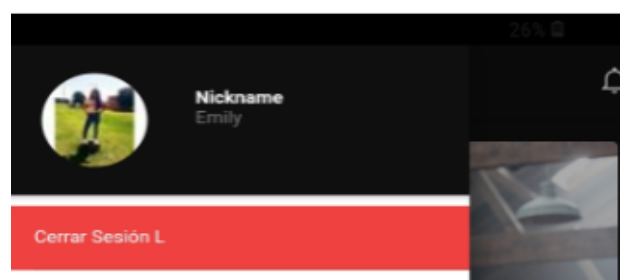


Figura 2.6.1 Menú de lado que contiene información básica del usuario que inicio sesión

Al presionar en la imagen nos dirige a la pantalla para poder modificar el perfil de usuario, la Figura 2.6.2 muestra un formulario con datos correspondientes al usuario que inicio sesión.



**Perfil**

NOMBRE  
Tatiana

APELLIDO  
Montenegro

Mujer Hombre

EMAIL  
tatiana.montengro@epn.edu.ec

OBJETIVO  
Perder peso y Quemar grasa

PESO 58 Kg

ALTURA 155 cm

FECHA 21 September 1994

GUARDAR

Figura 2.6.2 Pantalla para modificar el perfil de usuario

Posterior a los cambios realizados presionar el botón Guardar, los datos se actualizarán y aparecerá un mensaje que lo confirme como se observa en la Figura 2.6.3.

**Perfil**

NOMBRE  
Tatiana

APELLIDO  
Montenegro

Mujer Hombre

EMAIL  
tatiana.montengro@epn.edu.ec

OBJETIVO

PESO 58 Kg

ALTURA 155 cm

FECHA 1 September 1994

El usuario se ha modificado exitosamente

Figura 2.6.3 Mensaje al final de la pantalla perfil que confirma el éxito en la actualización de los datos

## 2.7. Pantalla Recetas

En el tab Recetas se puede ver todas las recetas disponibles como muestra la Figura 2.7.1, las cuáles se encuentran filtradas de acuerdo al objetivo del deportista.



Figura 2.7.1 Recetas disponibles filtradas de acuerdo al objetivo del deportista

Para acceder al detalle de una de estas recetas, solamente se presiona sobre una de estas, y obtendremos toda la información relacionada a la receta como se muestra en la Figura 2.7.2.

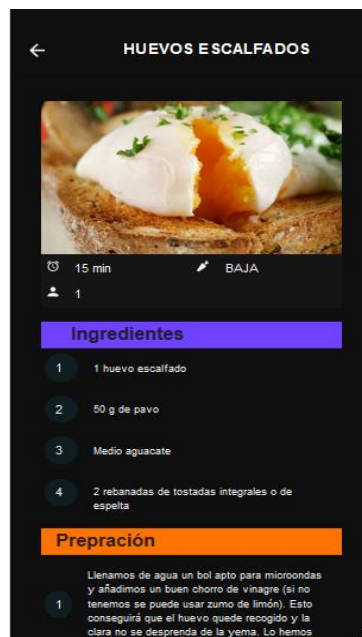


Figura 2.7.2 Receta individual que nos indica datos como ingredientes y preparación de la misma

## 2.8. Pantalla Ejercicios

En el *tab* Ejercicios si es usuario externo puede ver todos los ejercicios disponibles ordenados en categorías como muestra la Figura 2.8.1.

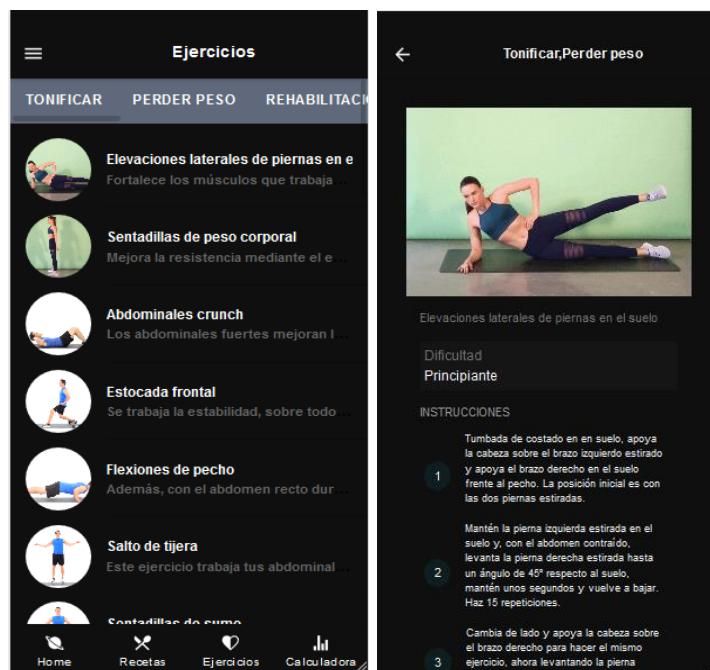


Figura 2.8.1 Ejercicios disponibles para el deportista externo

En cambio, sí ingresa como deportista afiliado puede ver sus entrenamientos asignados, los cuales están formados por rutinas las cuáles se componen de ejercicios a realizar, como se muestra en la Figura 2.8.2.

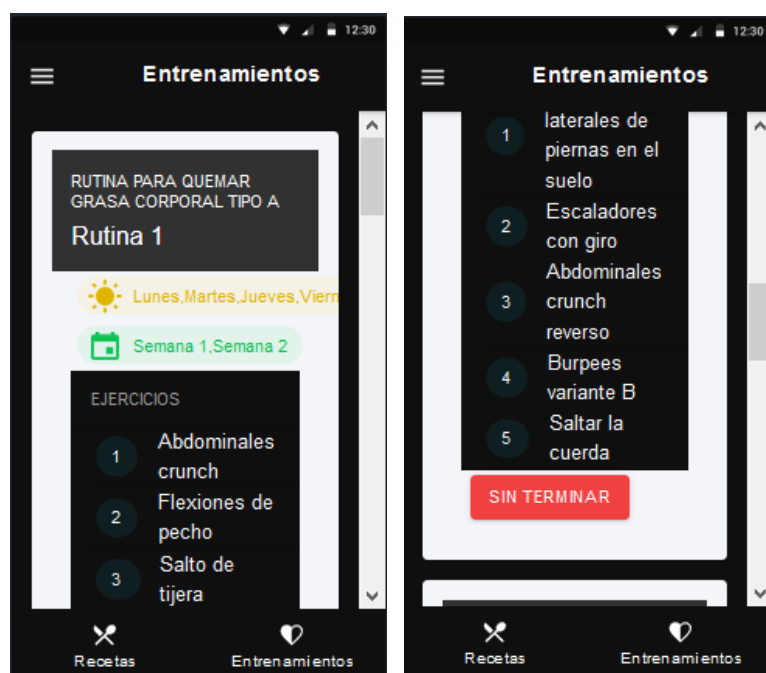


Figura 2.8.2 Sección Entrenamientos del deportista parte de LSC

De esta manera al terminar de realizar una rutina de entrenamiento ese progreso se verá reflejado en la sección Entrenamientos del sistema web

mediante un porcentaje como se ve en la Figura 2.8.3. Así el entrenador puede realizar un seguimiento del progreso de cada deportista.







Num.	Nombre	Apellido	Progreso	Fecha asignada	Estado	Acciones
1	Anthony	Coque	0 %	04 / 12 / 2019	Activo	  
2	Vicente	Fuentes	50	04 / 12 / 2019	Activo	  

Figura 2.8.3 Visualización del progreso del entrenamiento del deportista

La sección Calculadora permitirá realizar cálculos de IMC, peso ideal, ver Figura 2.8.4, además de calorías diarias y calorías quemadas. Ver Figura 2.8.5. Cada uno de estos formularios requiere del ingreso de datos como el género, la edad, el peso y altura del deportista.



Figura 2.8.4 Cálculo del IMC y peso ideal del deportista

Mientras los valores ingresados sean válidos el botón *Calcular* se activará y luego de presionarlo brindará los resultados apropiados.

**Calculadora**

2 Cuantos años tienes  
24 años

3 Cuanto mides 4 Cuanto pesas  
139 cm 48 Kg

5 Como de activo eres  
Actividad Deportista

**CALCULAR**

Necesita : 2,155.5 kilo calorías diarias para mantener el peso  
1,655.5 kilo calorías al día hay que consumir para bajar de peso 0.5kg a la semana  
Necesita : 2,655.5 kilo calorías diarias para ganar 0.5kg a la semana

**Calculadora**

CALORIAS DIARIAS CALORIAS QUEMADAS

1 Actividad  
Aerobic

2 Cuanto pesas  
48 Kg

3 Duracion de la actividad  
30 min

**CALCULAR**

Por cada minuto quemarás 6.72 kcal.  
Si continuas la actividad durante 1 hora quemarás 403.20 kcal.

Figura 2.8.5 Cálculo de calorías diarias y calorías quemadas del deportista

## 2.9. Pantalla Estadísticas

En el *tab* Estadísticas el deportista podrá seguir el progreso que va teniendo mediante gráficos estadísticos que indican cómo ha evolucionado su peso, IMC, como muestra la Figura 2.9.1.



Figura 2.9.1 Pantalla que permite al deportista dar seguimiento de su progreso