



Raquel Vaquero Cristóbal



Lucía Abenza Cano



Adrián Mateo Orcajada

Guía de uso de AactivaApp, una aplicación de actividad física generada para escolares y adolescentes



ActivaApp

¿Qué es ActivaApp?

ActivaApp es una aplicación móvil destinada al registro de la actividad física y diseñada específicamente para el uso por parte de los docentes y el alumnado de centros educativos.

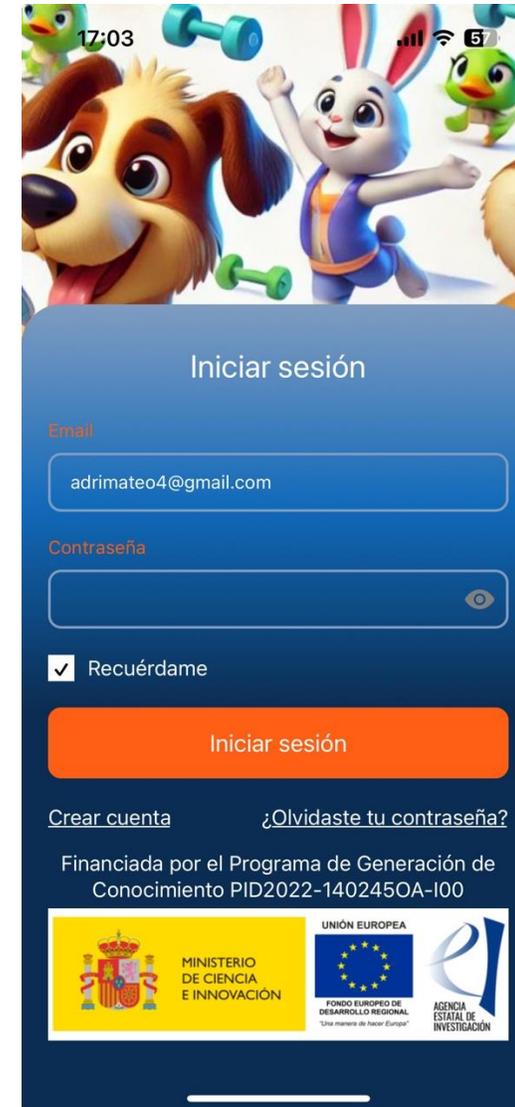
La funcionalidad principal de ActivaApp es el registro de los pasos dados por cada usuario. Sin embargo, incluye otras funcionalidades que la hacen interesante y atractiva.



¿Qué funcionalidades presenta ActivaApp?

Funcionalidades de ActivaApp:

- Valoración del esfuerzo
- Avatares
- Retos diarios
- Permite la inclusión del centro educativo y la clase
- Registro de las actividades realizadas
- Ránking
- Promoción de hábitos saludables
- Sistema de recompensas
- No necesita conexión a internet



17:03

Iniciar sesión

Email

adrimateo4@gmail.com

Contraseña

Recuérdame

Iniciar sesión

[Crear cuenta](#) [¿Olvidaste tu contraseña?](#)

Financiada por el Programa de Generación de Conocimiento PID2022-140245OA-I00

MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACIÓN

UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL
"Una manera de hacer Europa"

AGENCIA ESTATAL DE INVESTIGACIÓN

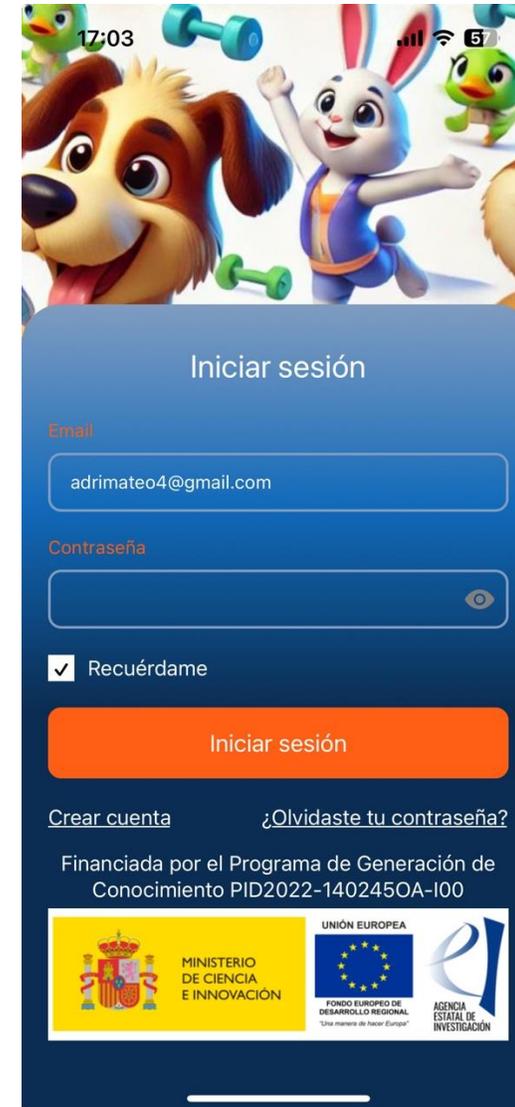
¿Qué funcionalidades presenta ActivaApp?

Todos estos elementos convierten a ActivaApp en una aplicación gamificada y atractiva para el colectivo escolar, y con una gran aplicabilidad para los docentes.

Además, está diseñada con una interfaz sencilla y pensada para el público objetivo (escolares).

Incluye también elementos de personalización entre los que destacan:

- Elección de avatares.
- Posibilidad de activar o desactivar las notificaciones.
- Activar o desactivar el acceso a la aplicación por medio de autenticación biométrica.

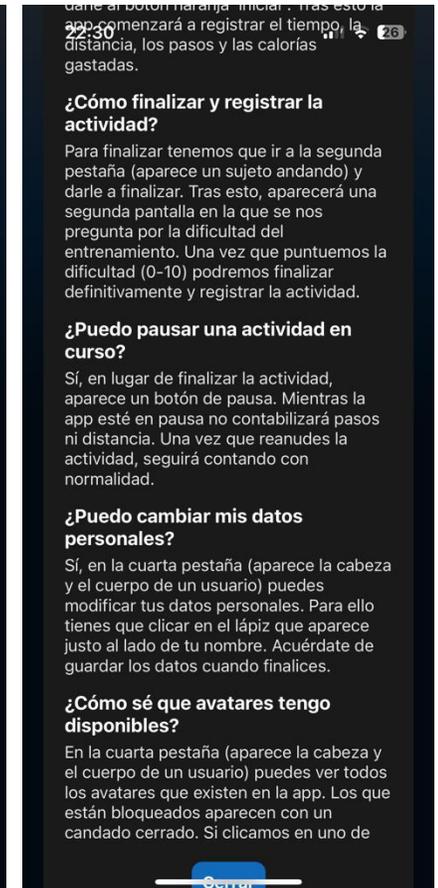
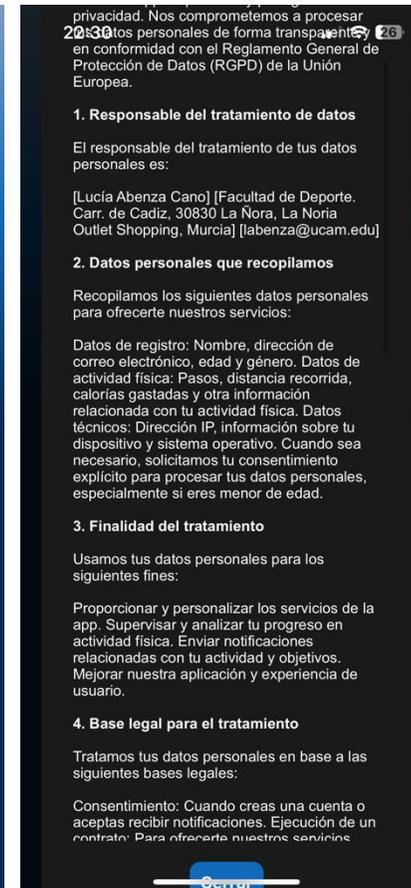
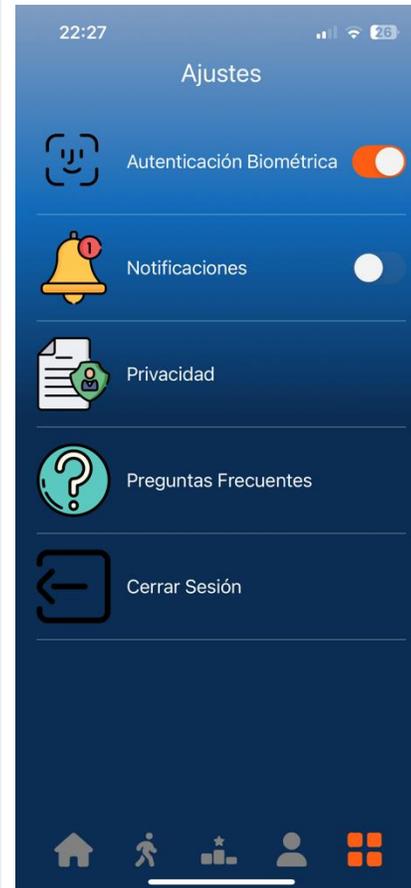


¿Qué funcionalidades presenta ActivaApp?

A lo anterior hay que añadir que ActivaApp es una aplicación totalmente gratuita tanto para los/as usuarios/as, como para el profesorado y los centros educativos.

Además, se tiene en consideración la seguridad y privacidad de los usuarios por lo que ningún usuario externo puede acceder a la aplicación sin ser previamente aceptado.

Para acceder a una clase o crear un centro educativo es necesario que el profesorado o un gestor de la aplicación haga este procedimiento.





FUNCIONALIDADES

ActivaApp

Registro de actividad física

En ActivaApp se encuentra una pestaña específica para el registro de la actividad física.

Para comenzar una actividad se clic en el botón “iniciar”. Esto hará que se registren el tiempo, la distancia en kilómetros, los pasos y las calorías gastadas durante la actividad. Una vez finalizada la actividad se debe clicar en “finalizar”.

ActivaApp permite que, si surge algún imprevisto mientras se utiliza, se pueda pausar la actividad y después continuarla sin perder el registro.

Además, esta aplicación funciona en segundo plano, lo que permite apagar la pantalla del móvil sin perder información.

Por otra parte, aparece un objetivo de actividad (representado con la huella de un animal) que indica los pasos que se deben alcanzar al realizar la actividad.



Valoración del esfuerzo

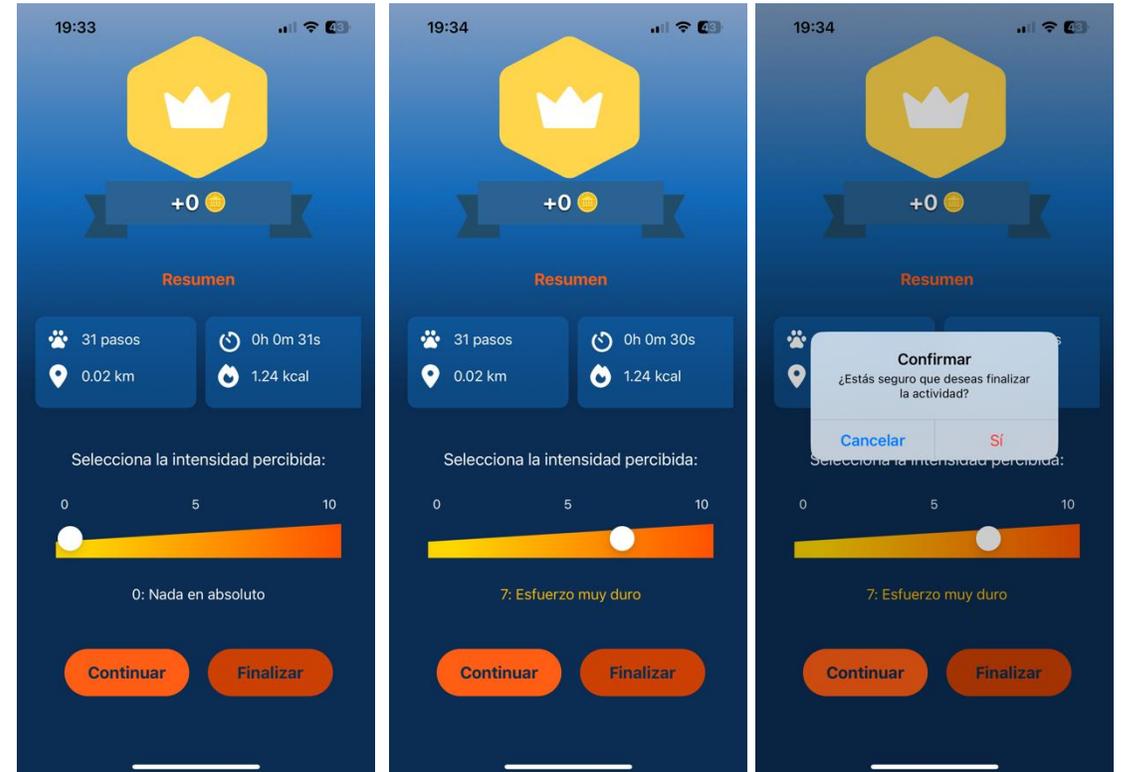
Un aspecto novedoso que aporta ActivaApp es la inclusión de una valoración del esfuerzo percibido al terminar la actividad física.

Cuando se clic en "finalizar", aparece una pantalla resumen de la actividad realizada, con un recuento de los pasos, distancia, tiempo y calorías.

Además, en la parte baja de este resumen se encuentra una escala de esfuerzo percibido en la que el usuario tendrá que señalar la intensidad de la actividad que acaba de finalizar.

Esto permite hacer un registro de la intensidad percibida por el usuario.

Esta pantalla también permite que, si el usuario se ha equivocado y no quería finalizar la actividad, puede volver a retomarla en el mismo punto en que la finalizó clicando en "continuar".

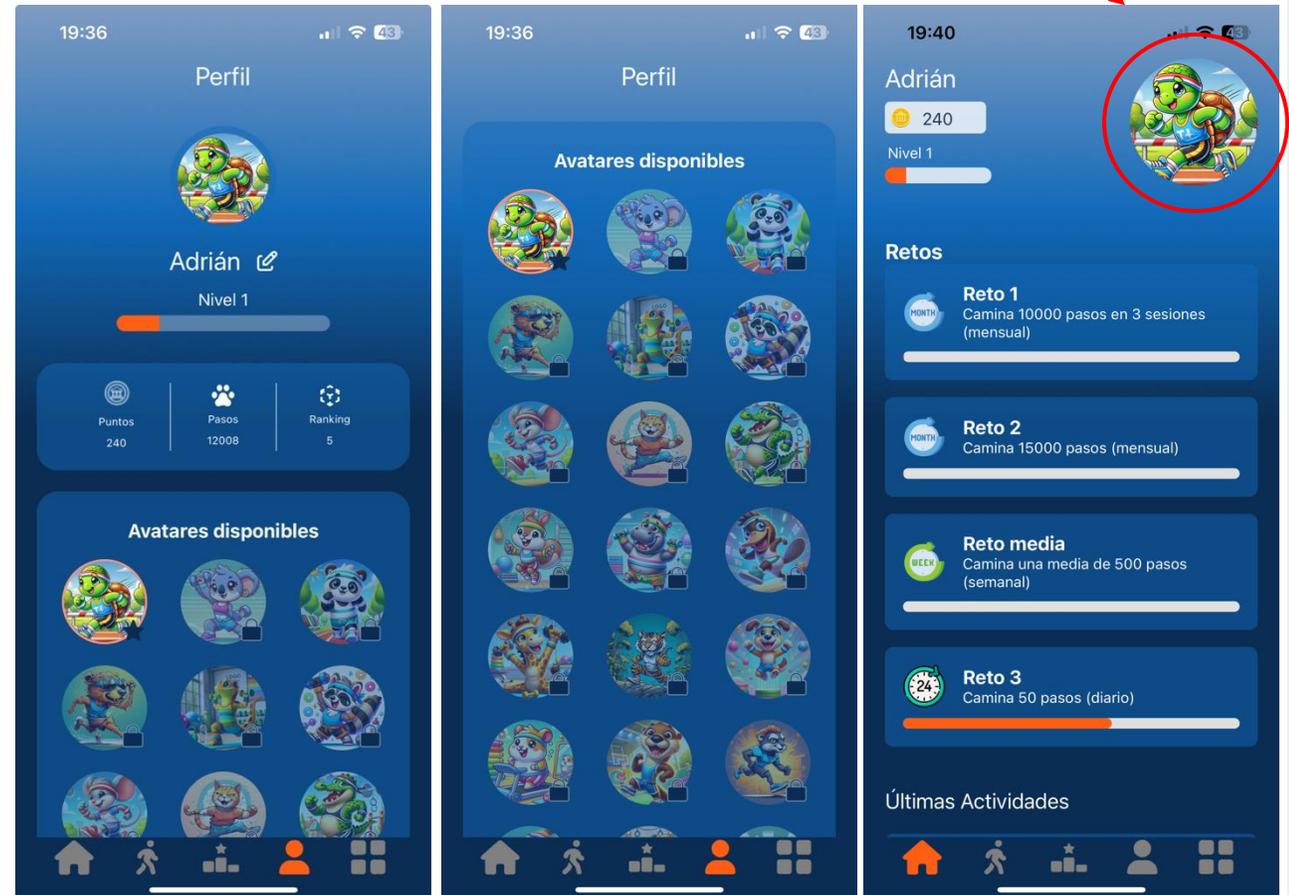


Avatares

ActivaApp cuenta con un amplio abanico de avatares que se desbloquean a medida que se utiliza la aplicación, se recorre distancia caminando o corriendo, y se sube de nivel.

Conforme los avatares están disponibles aparece una notificación en la pantalla para hacérselo saber al usuario.

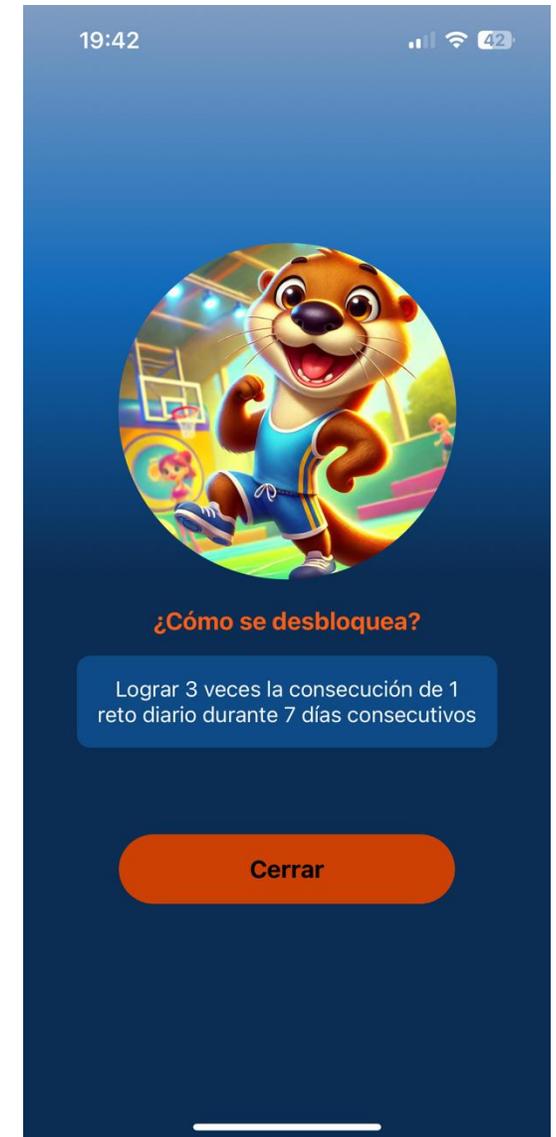
Se puede elegir entre los diferentes avatares que el usuario tiene disponibles para que aparezca en la pantalla de perfil y de inicio.



Retos diarios

ActivaApp presenta un sistema de retos diarios, semanales y mensuales que se renuevan periódicamente y motivan a la práctica de actividad física, permitiendo a los usuarios desbloquear avatares exclusivos con la consecución de determinados retos.

Estos retos se basan en los pasos dados por el usuario utilizando la app.



Inclusión del centro educativo y la clase

Al ser una aplicación diseñada específicamente para el profesorado y alumnado de los centros educativos, da la posibilidad de agrupar al alumnado en función de la clase a la que pertenecen.

Esto facilita el uso de la aplicación al profesorado, ya que únicamente verá el registro del alumnado perteneciente a su centro educativo y a sus clases.

Por otro lado, la aplicación se encuentra sincronizada con una página web en la que se pueden ver las estadísticas generales de un usuario, clase o centro educativo, así como exportar los datos a un Excel mediante un sistema sencillo.

Esto facilita su uso en el ámbito educativo para realizar registros válidos de la actividad física realizada por el estudiantado fuera del horario escolar.

Así, ActivaApp se convierte en una herramienta de evaluación y control de la actividad física de los escolares, que permite valorar el cumplimiento de los estándares saludables para esta población establecidos por los órganos competentes.



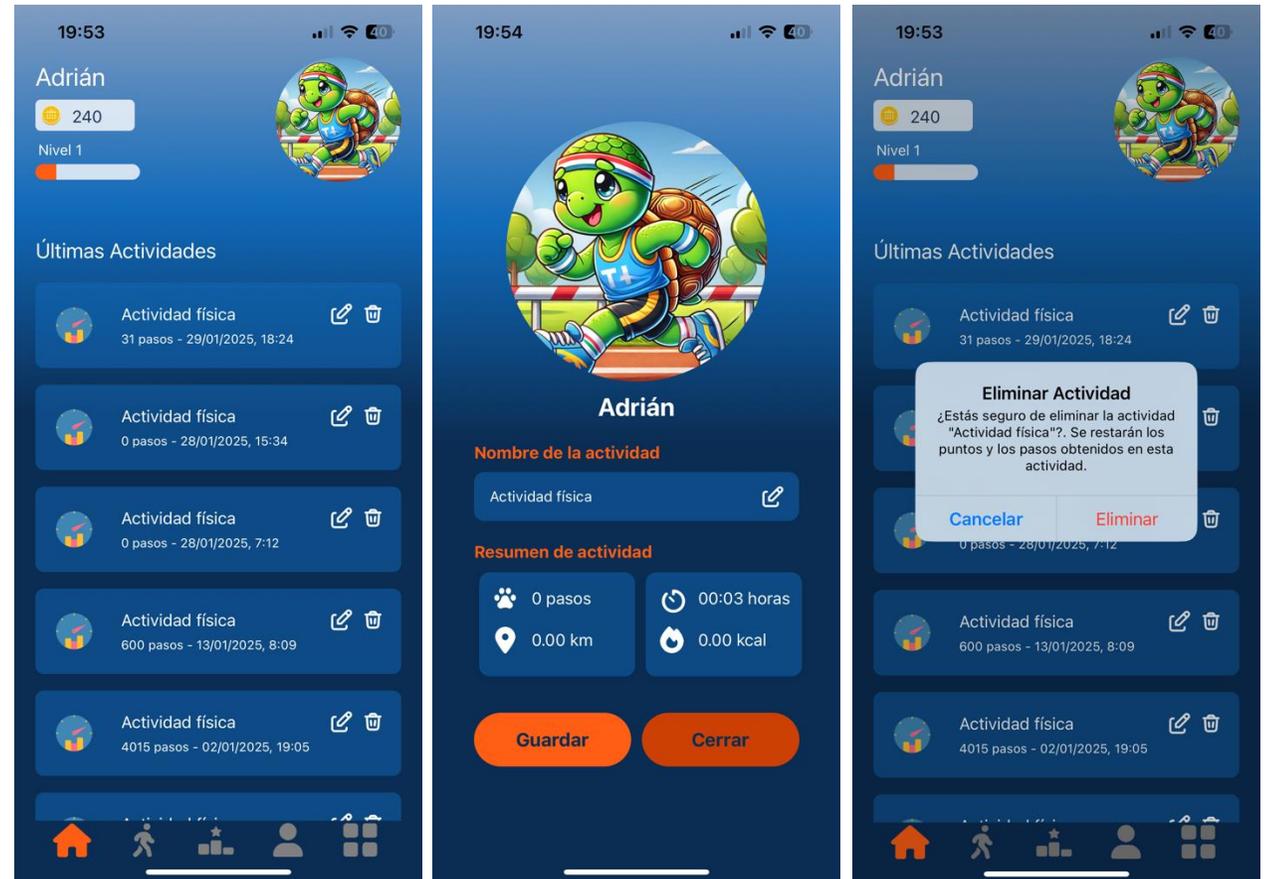
Registro de las actividades realizadas

En la primera pestaña (icono de casa), además de los retos, se encuentran las actividades registradas.

Permite a los usuarios conocer, de cada una de las sesiones que han sido registradas con la app, parámetros tales como los pasos dados, los kilómetros recorridos, el tiempo de sesión y las calorías empleadas en esa actividad.

Clicando en el botón de “editar” se puede cambiar el nombre con el que se guardó la actividad.

Además, si se ha guardado una actividad por error, se puede eliminar clicando en la papelera que aparece junto a la actividad.

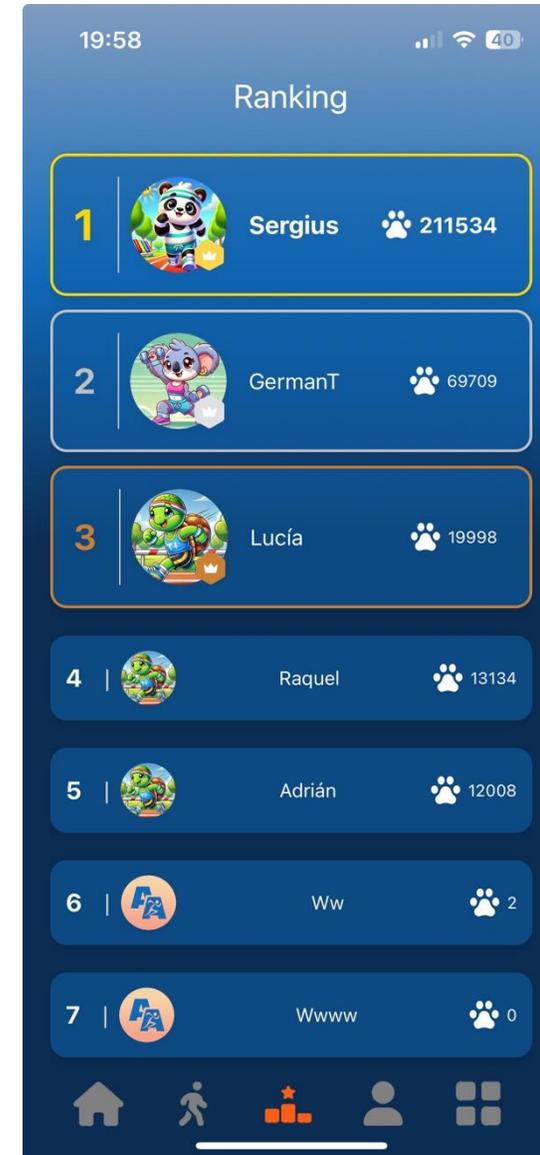


Ránking

Se incluye un ránking de pasos dados con la aplicación en el que el usuario podrá ver su posición entre todos los usuarios de la aplicación.

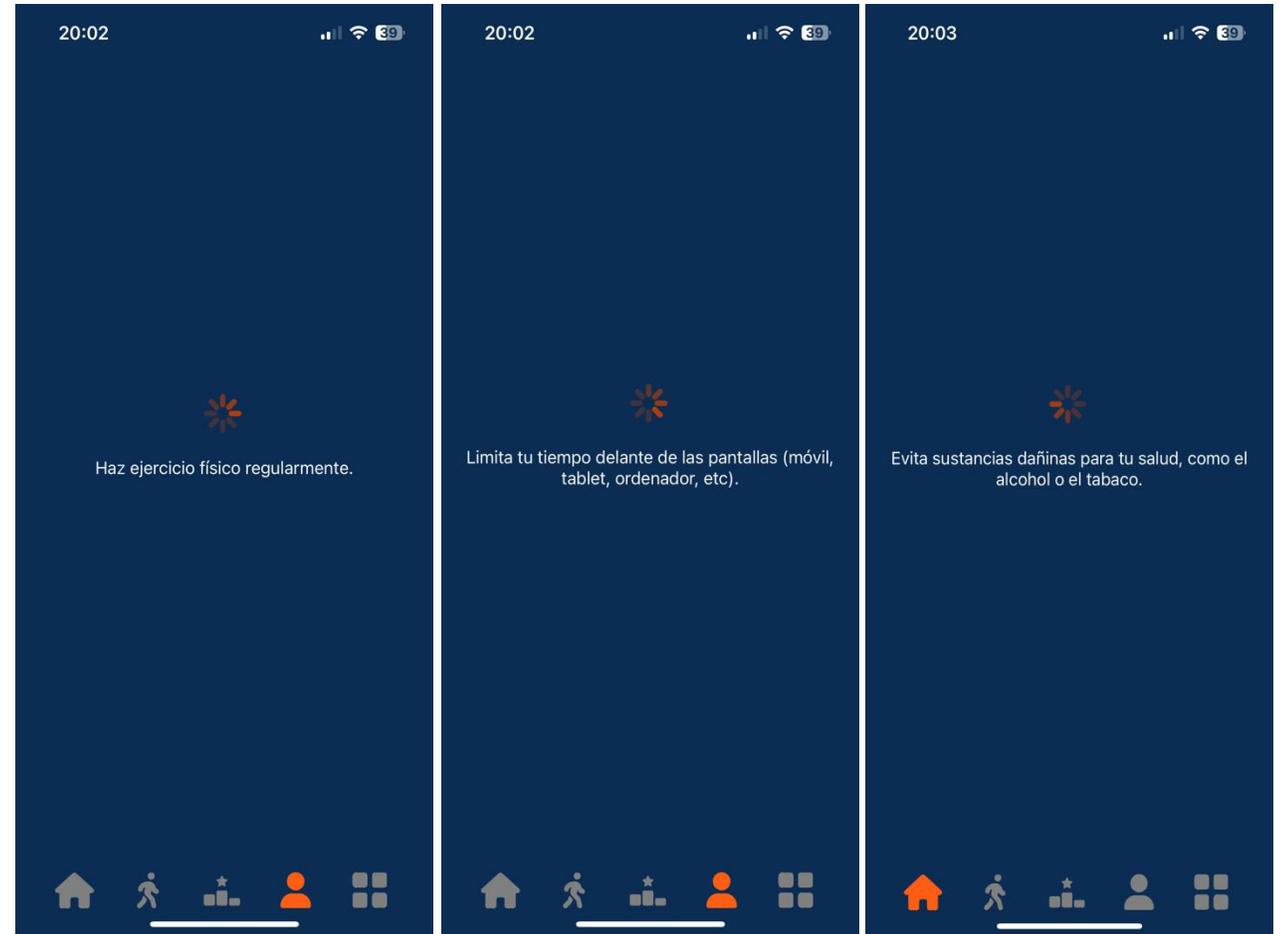
En este ránking, que se renueva periódicamente, aparecen los 50 primeros clasificados de la app (no se divide por centro ni por clase).

El usuario también aparecerá en esta pantalla. Si se encuentra entre los 50 primeros usuarios, aparecerá en el lugar correspondiente. En caso de que no se encuentre entre los 50 primeros, aparecerá en la parte final del ránking, junto a su posición de entre todos los usuarios.



Promoción de hábitos saludables

Desde ActivaApp se fomentan los hábitos saludables ya que, además de promover el caminar o correr, se incluyen frases en los periodos de carga de la aplicación relacionados con consejos saludables sobre otros hábitos saludables relacionados con el sueño, la alimentación o el tiempo sedentario, entre otros.

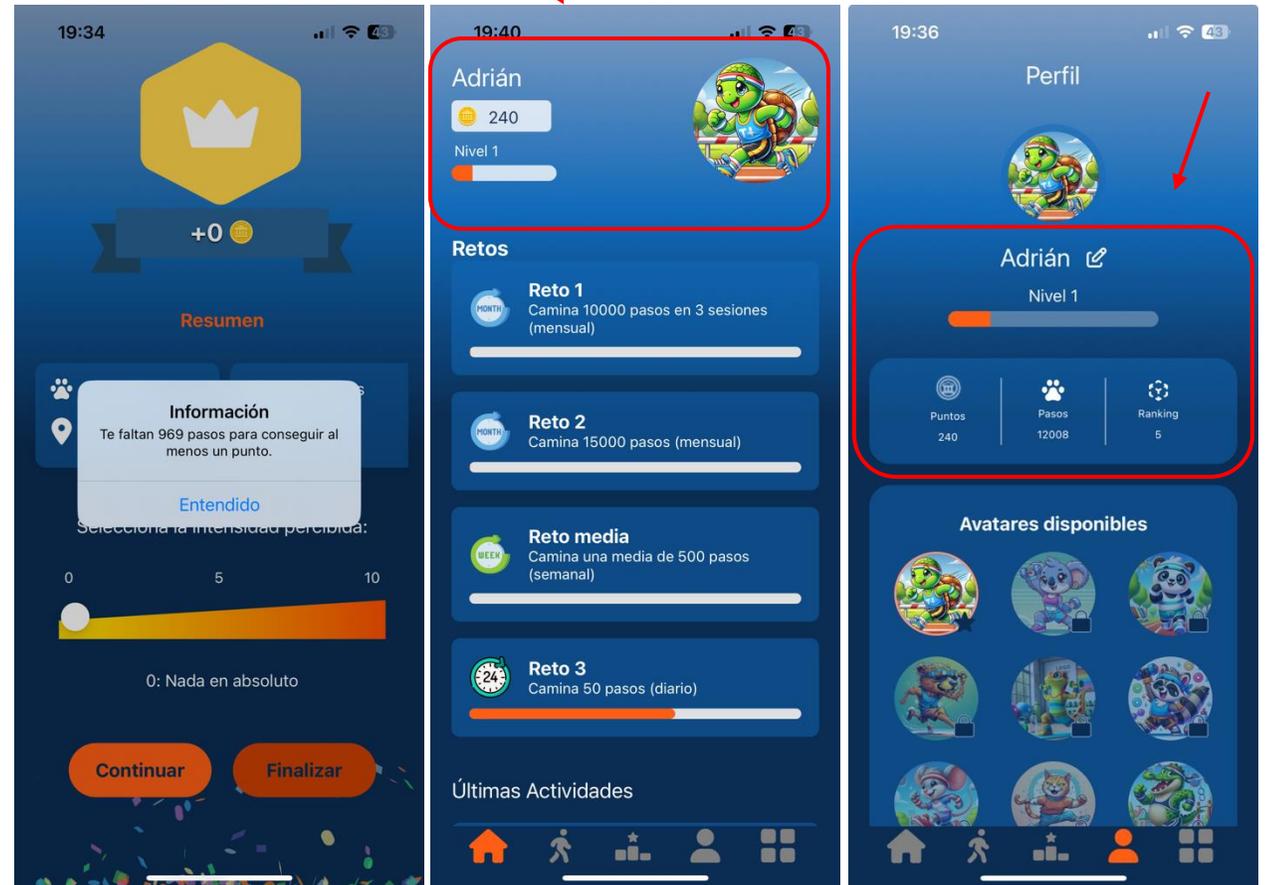


Sistema de recompensas

Se incluye un sistema de recompensas en función de la distancia recorrida en cada actividad. Si durante la actividad se ha completado el objetivo de pasos marcado por la aplicación, se otorga una bonificación al usuario.

La consecución de bonificaciones aparece al finalizar la actividad. En caso de no haber dado pasos suficientes para recibir recompensa, se indica el número de pasos restante hasta la siguiente recompensa.

En la página principal y en el perfil aparecen las recompensas (en forma de monedas) y el progreso de nivel del usuario.



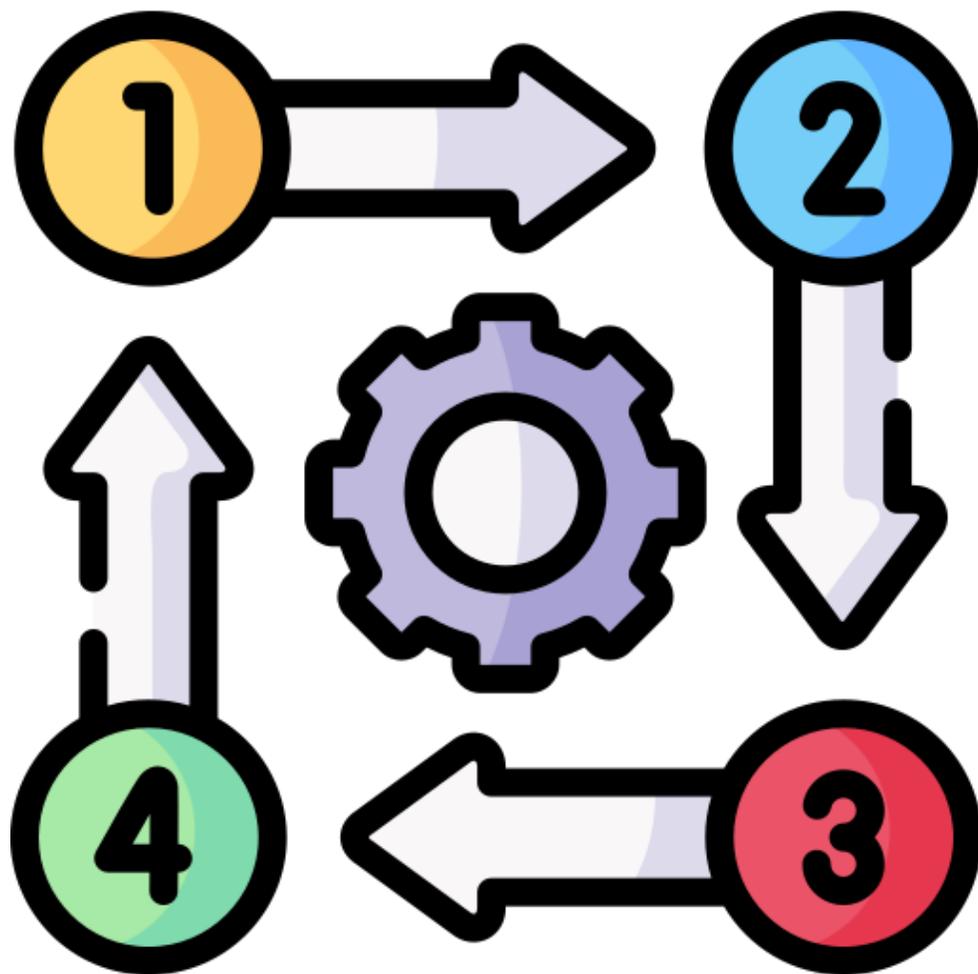
No necesita conexión a internet

Las sesiones de entrenamiento se pueden hacer sin conexión a datos móviles o wifi .

Esto es fundamental por dos motivos:

- Los adolescentes no suelen tener datos móviles en sus móviles personales.
- Los centros educativos disponen de mala conexión wifi, principalmente en los pabellones. Por tanto, solventa una limitación en el ámbito educativo.





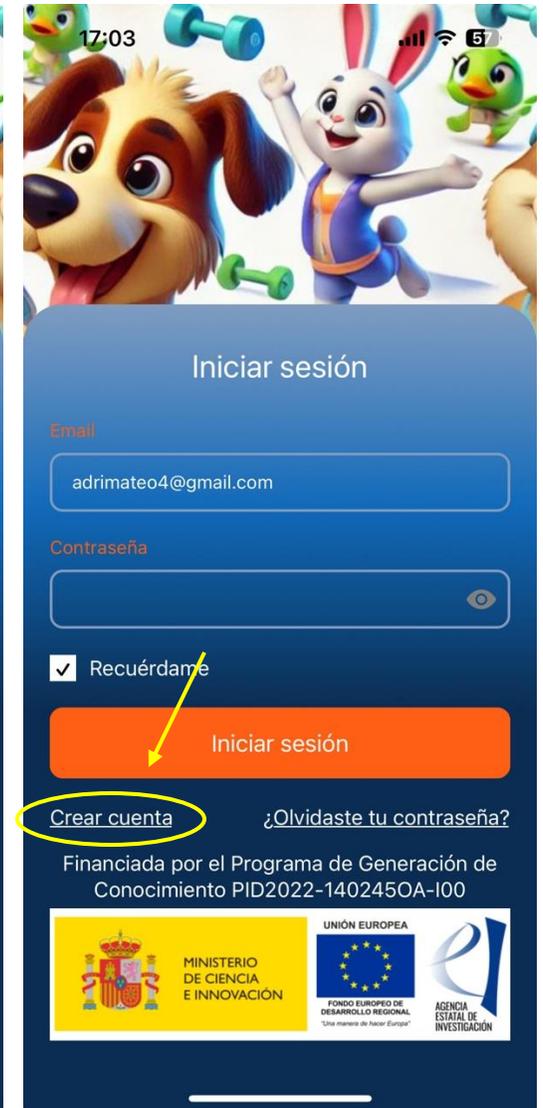
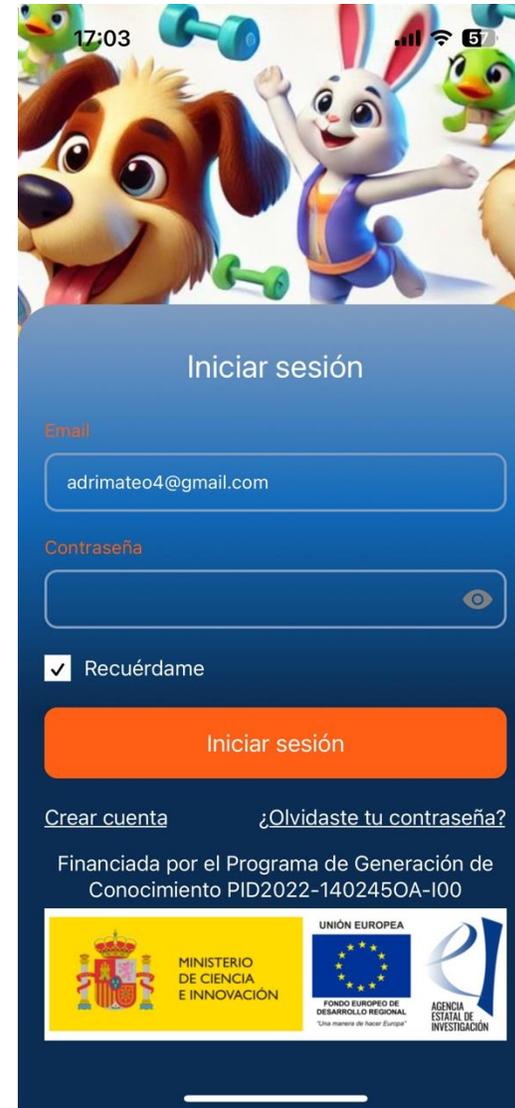
¿Cómo empezar a utilizar ActivaApp?

Inicio en ActivaApp

Esta aplicación se encuentra disponible en Apple Store y Play Store, por lo que es accesible para un gran número de usuarios.

Cuando se abre la aplicación, aparece una primera pantalla en la que incluir el registro de usuario y contraseña.

Si no se dispone de cuenta, se debe clicar en “crear cuenta”.



Inicio en ActivaApp

En primer lugar, se introduce el nombre y los apellidos.

En segundo lugar, la fecha de nacimiento.

En tercer lugar, el centro y la clase a la que pertenece el usuario. En caso de no tener una asignada, se puede omitir este paso.

En cuarto lugar, se selecciona el género.

Y, en quinto lugar, se indica el email y la contraseña con la que se accederá a la aplicación.

The first screenshot, titled 'Crear cuenta', shows two input fields for 'Nombre' and 'Apellido' with the placeholder text 'Ingresa tu nombre' and 'Ingresa tu apellido' respectively. Below the fields is an orange 'Siguiete' button and a link for 'Volver al inicio de sesión'. The second screenshot, 'Fecha de nacimiento', features a date picker button labeled 'Seleccionar fecha' and an orange 'Siguiete' button, with an 'Anterior' link at the bottom. The third screenshot, 'Selecciona tu centro y clase', has a selection button 'Selecciona un centro y una clase', an orange 'Siguiete' button, and an orange 'Omitir' button, with an 'Anterior' link at the bottom.

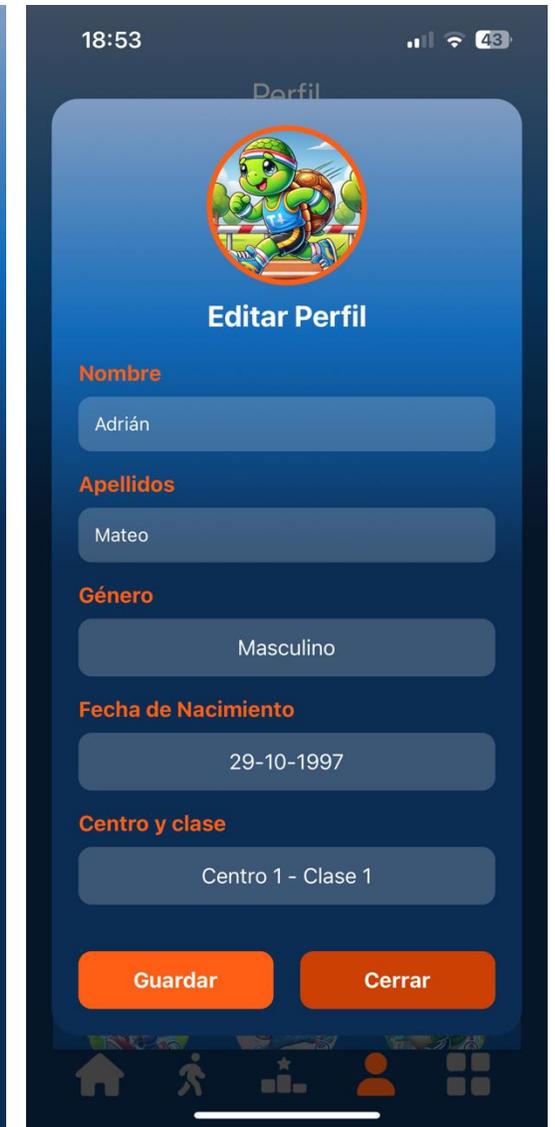
The fourth screenshot, 'Selecciona tu género', displays three buttons: 'Masculino', 'Femenino', and 'Prefiero no decirlo', followed by an orange 'Siguiete' button and an 'Anterior' link. The fifth screenshot, 'Ingresa tu email y contraseña', shows two input fields for 'Email' and 'Contraseña' with placeholder text 'Introduce tu email' and 'Introduce tu contraseña'. The password field includes a visibility toggle icon. Below the fields is an orange 'Finalizar Registro' button and an 'Anterior' link.

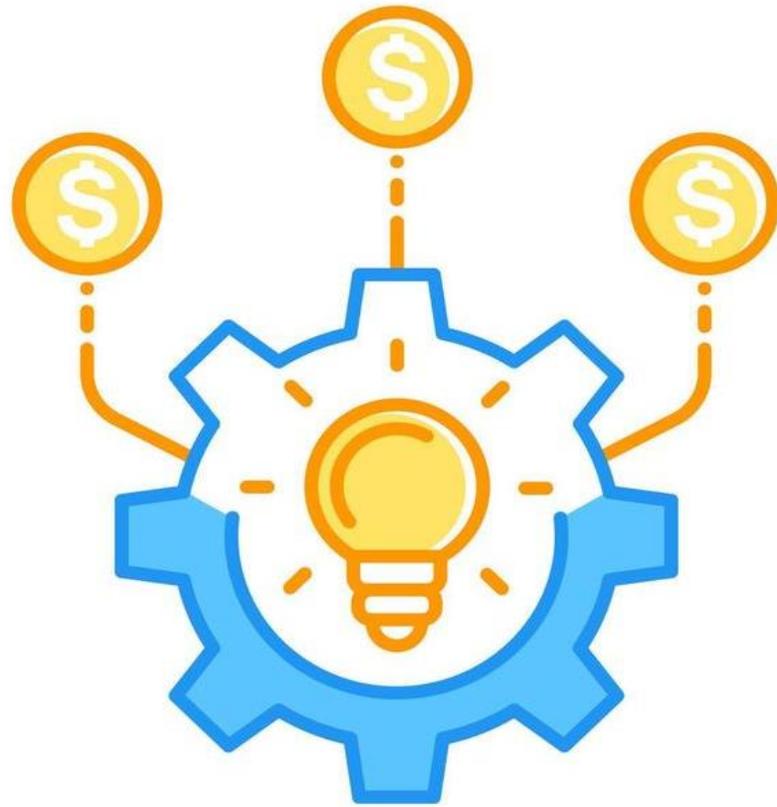
Inicio en ActivaApp

ActivaApp permite personalizar determinados aspectos dentro de la aplicación.

Una vez realizado el registro inicial, se pueden modificar datos como: nombre, clase, fecha de nacimiento, etc.

Para ello, debemos ir a la sección de perfil, clicar en editar y modificar los datos necesarios.





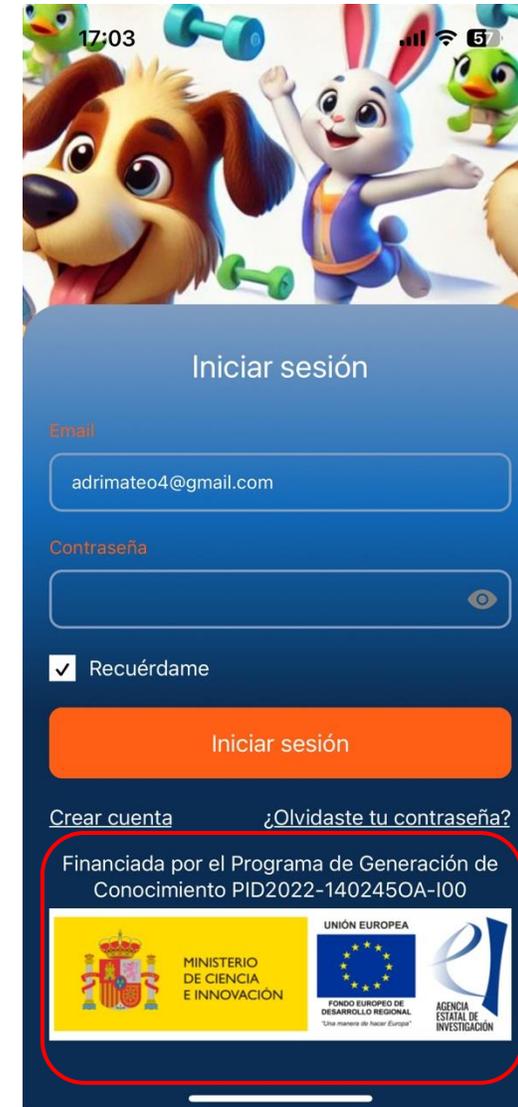
PROJECT FUNDING

Financiación

Financiación

ActivaApp es una aplicación móvil desarrollada gracias a la financiación del Ministerio de Ciencia e Innovación en su convocatoria de ayudas a Proyectos de Generación de Conocimiento 2022.

El proyecto en el que se enmarca esta aplicación se titula “Fomento de la actividad física diaria recomendada para la salud en adolescentes mediante apps móviles, wearables y una TAC gamificada” y su referencia es PID2022-140245OA-I00.





Raquel Vaquero Cristóbal



Lucía Abenza Cano



Adrián Mateo Orcajada

Guía de uso de AactivaApp, una aplicación de actividad física generada para escolares y adolescentes