

Manual de Usuario Sportfit Sistema de Seguimiento Físico

ÍNDICE

FUNCIONALIDADES ESTANDAR DEL SISTEMA	2
INGRESO AL SISTEMA.....	3
PANTALLA PRINCIPAL	4
Menú Principal	5
MENÚ ARCHIVO.....	6
Cerrar Sesión	6
Salir	6
MENÚ ADMINISTRACIÓN	6
Administración Usuarios.....	6
Administrar Perfil	10
MENÚ SEGUIMIENTO	13
Ingresar Seguimiento Físico	13
MENÚ REPORTES.....	16
Generar Reportes.....	16
Indicadores.....	22
MENÚ AYUDA	26
Acerca De.....	26
Manual de Usuario	26



Manual de Usuario Sportfit

INTRODUCCION

Bienvenido a Sportfit, el sistema que le permitirá dar seguimiento físico al personal administrativo, personal docente y a los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Empezaremos explicando algunas funcionalidades que son comunes en el sistema.

FUNCIONALIDADES ESTANDAR DEL SISTEMA

Botones de mantenimiento.



Grabar datos: permite grabar datos de un nuevo registro o de uno ya existente, según la ventana en la que se encuentre. Por ejemplo si se encuentra en la ventana administrar usuarios permitirá grabar un usuario.



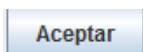
Eliminar datos: permite borrar cualquier tipo de registro que se encuentre ingresado con anterioridad en el sistema.



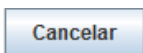
Limpiar datos: permite limpiar los datos que se encuentren digitados en la respectiva ventana. Esto facilita para ingresar nuevos datos



Salir: permite salir de la ventana en la que se encuentre. Esta opción solo cierra la ventana pero se puede seguir utilizando las otras opciones del sistema



Botón aceptar: haciendo click en este botón, le indica al sistema que acepta cualquier mensaje o indicación del sistema.



Botón cancelar: haciendo click en este botón, le indica al sistema que descarte cualquier acción.



Botón ayuda: haciendo click en este botón, se despliega una venta de ayuda



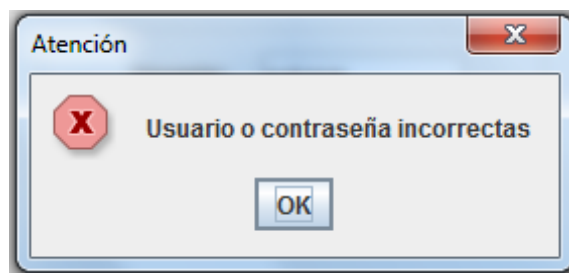
Manual de Usuario Sportfit

INGRESO AL SISTEMA

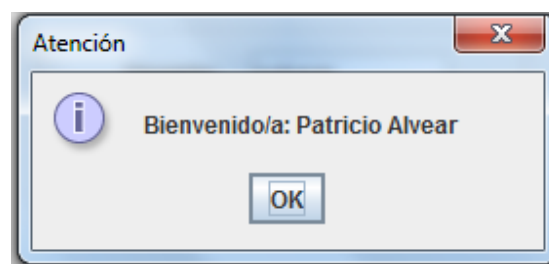
Ingresar usuario y contraseña



Si no ha ingresado correctamente se desplegará el siguiente mensaje.



Si ha ingresado correctamente su usuario y contraseña se desplegará el siguiente mensaje de bienvenida con su respectivo nombre del usuario que ingresó.





Manual de Usuario Sportfit

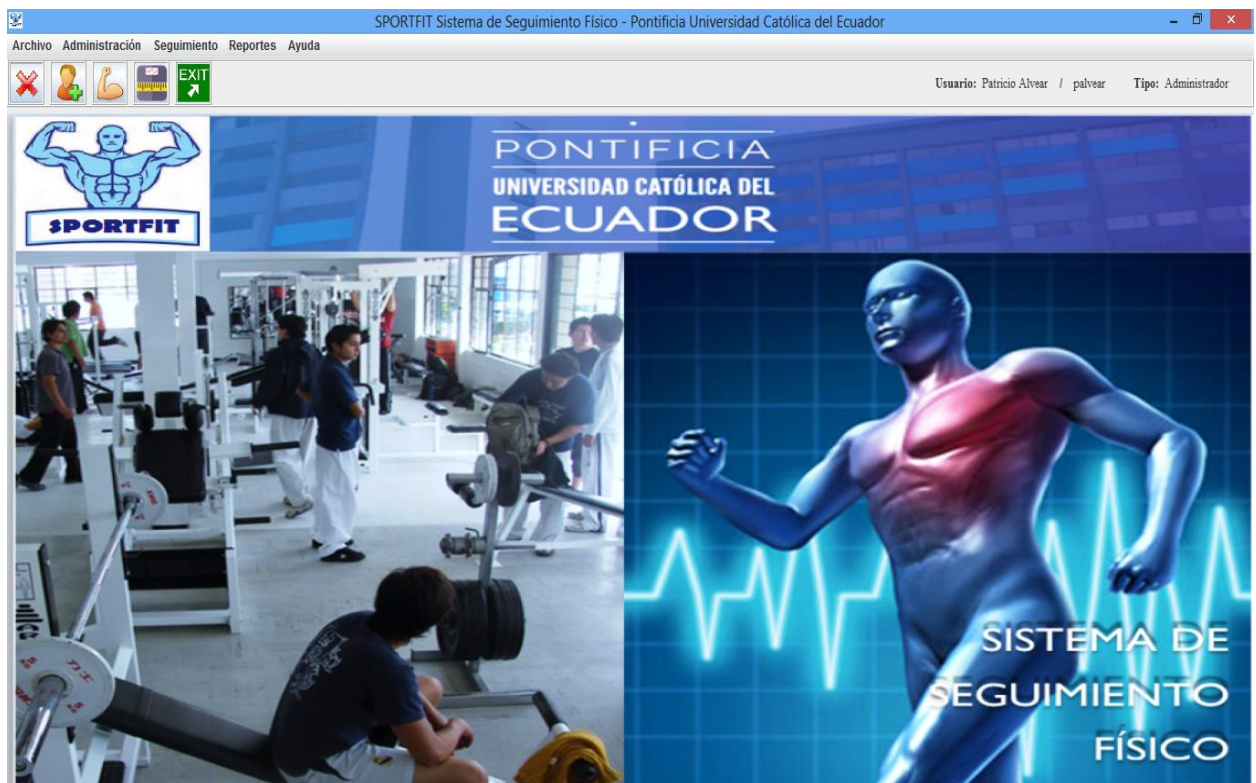
Si es la primera vez que ingresa al sistema se debe presionar el botón de ayuda. Una vez presionado el botón se desplegará la siguiente pantalla.



En esta pantalla aparecerá el usuario y la clave para ingresar al sistema por primera vez. También se presenta los datos de contacto para cualquier información o soporte técnico.

PANTALLA PRINCIPAL

Una vez ingresado al sistema se desplegará la pantalla principal del sistema

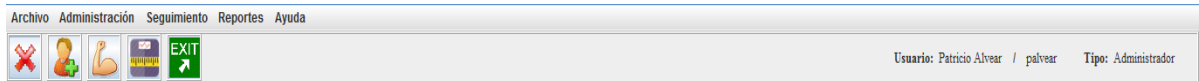




Manual de Usuario Sportfit

Menú Principal

En la parte superior de la pantalla principal se observa un menú donde existen varias opciones.



En la parte superior derecha aparecerá el nombre de usuario y el tipo sea Administrador o Entrenador.



Además se encuentran los siguientes botones:



Botón para cerrar sesión



Botón para ingresar un nuevo usuario



Botón para ingresar un perfil



Botón para ingresar seguimiento físico



Botón para generar reportes



Botón para generar indicadores del sistema



Botón para desplegar el manual de usuario



Botón Acerca De



Botón para salir del sistema



Manual de Usuario Sportfit

MENÚ ARCHIVO

En el menú archivo se encuentran las opciones para cerrar sesión y salir del sistema.

Cerrar Sesión

Permite terminar sesión del usuario e ingresar con un nuevo usuario

Salir

Permite salir completamente del sistema

MENÚ ADMINISTRACIÓN

En el menú administración se pueden encontrar las opciones para administrar usuarios y perfiles.

Administración Usuarios

Al hacer click en el menú Administración opción Usuarios se desplegará la siguiente pantalla.

A esta opción solo pueden acceder los usuarios con permiso de administrador

The screenshot shows a window titled "ADMINISTRAR USUARIO" with a close button. The main area is titled "Ingrese los datos del Usuario" and contains a form with the following fields:

- Usuario:
- Nombre:
- Contraseña:
- Validar Contraseña:
- Perfil:

At the bottom of the window, there are three buttons: "Grabar" (Save), "Eliminar" (Delete), and "Salir" (Exit).



Manual de Usuario Sportfit

En el campo usuario se debe colocar un nombre de usuario.

Si el usuario es nuevo se podrá ingresar el resto de campos, el sistema no permite campos en blanco, todos los campos son obligatorios.

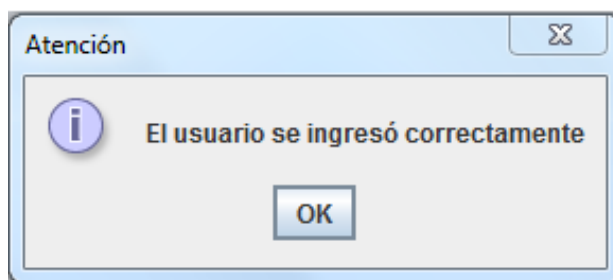
Si todos los campos están correctos se presiona el botón guardar para ingresar un nuevo usuario.

The screenshot shows a window titled "ADMINISTRAR USUARIO" with a subtitle "Ingrese los datos del Usuario". On the left is an icon of two people. The form contains the following fields:

- Usuario: administrador
- Nombre: Administrador
- Contraseña: [masked with dots]
- Validar Contraseña: [masked with dots]
- Perfil: Administrador (dropdown menu)

At the bottom of the window are three buttons: "Grabar" (Save), "Eliminar" (Delete), and "Salir" (Exit).

Si el usuario se guardó correctamente se desplegará el siguiente mensaje





Manual de Usuario Sportfit

El sistema valida las contraseñas y si no coinciden mostrará un mensaje que las contraseñas no coinciden y bloquearán los botones para guardar y eliminar hasta que las contraseñas coincidan.

The screenshot shows a window titled "ADMINISTRAR USUARIO" with the subtitle "Ingrese los datos del Usuario". On the left is a placeholder image of two people. On the right, the form contains the following fields:

- Usuario: administrador
- Nombre: Administrador
- Contraseña: [masked]
- Validar Contraseña: [masked]
- Perfil: Administrador (dropdown menu)

A red error message below the password fields reads: "Las contraseñas no coinciden". At the bottom, there are three buttons: "Grabar" (disabled), "Eliminar" (disabled), and "Salir" (active).

Si el usuario ya se encuentra ingresado en la base de datos se cargarán los datos del usuario y se activarán los botones para grabar o para eliminar el usuario.

The screenshot shows the same "ADMINISTRAR USUARIO" window. The form fields are now populated with existing user data:

- Usuario: palvear
- Nombre: Patricio Alvear
- Contraseña: [masked]
- Validar Contraseña: [masked]
- Perfil: Administrador (dropdown menu)

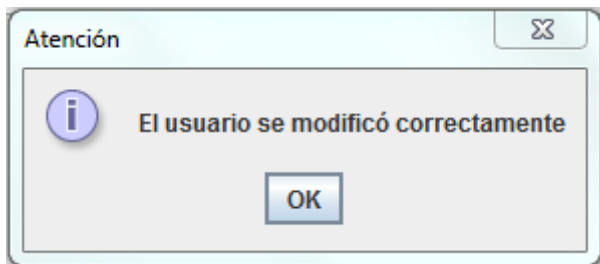
The "Grabar" and "Eliminar" buttons are now active, while "Salir" remains active.



Manual de Usuario Sportfit

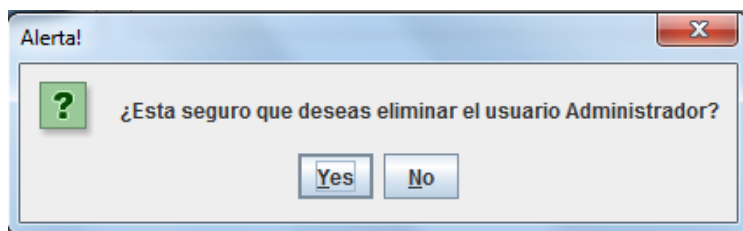
Si deseamos cambiar la contraseña o cambiar el nombre podemos editar los campos y pulsar el botón guardar.

Si todos los campos están correctos se desplegará el siguiente mensaje notificando que los datos del usuario se actualizaron correctamente.

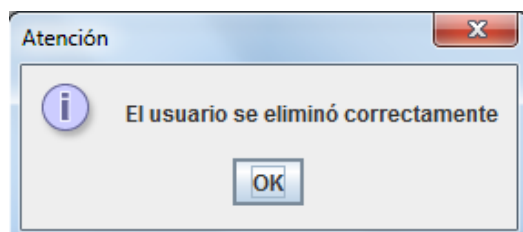


Si se desea eliminar un usuario se debe dar click en el botón eliminar.

El sistema mostrará un mensaje de confirmación.



Si se pulsa la opción "Yes" el proceso concluirá y se desplegará el siguiente mensaje



Si se pulsa la opción no el usuario no se eliminará.



Manual de Usuario Sportfit

Administrar Perfil

En esta ventana podemos observar todos los campos para llenar la ficha de la persona

ADMINISTRAR PERFIL DE LA PERSONA

INGRESE LOS DATOS DE LA PERSONA

A. DATOS PERSONALES

Cedula:

Nombres:

Apellidos:

Fecha de Ingreso:

Estado Civil:

Fecha de Nacimiento:

Edad:

Estudiante: Facultad:

Sexo:

Administrativo: Unidad:

Teléfono:

Docente: Unidad:

Mail:

¿Cuántas veces a la semana hace uso del gimnasio?

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

B. ESTILO DE VIDA

Alimentacion ¿Cuantas comidas tiene?

Detalle por favor

Escoja su estilo de vida:

Sedentario Deportista Activo Muy Activo Aficionado/Competidor Competidor/Alto Nivel

C. ANTECEDENTES MÉDICOS

Nº Embarazos: Parto Normal: Cesárea:

Operaciones:

Enfermedades Congénitas:

Enfermedades Crónicas:

Enfermedades Temporales:

Lesiones:

Alergias:

¿Sufre dolores en el pecho? Si No A veces

¿Sufre dolores en el brazo izquierdo a la altura del pecho? Si No A veces

¿Segue algún tratamiento médico?

Describe:

¿Utiliza medicamentos?

ADMINISTRAR PERFIL DE LA PERSONA

Alimentacion ¿Cuantas comidas tiene?

Detalle por favor

Escoja su estilo de vida:

Sedentario Deportista Activo Muy Activo Aficionado/Competidor Competidor/Alto Nivel

D. OBJETIVOS

Deportivos:

Disciplinarios:

Personales:

E. PRUEBA FÍSICA

ABS:

BRENCH PRESS:

RCM:

F. RITMO CARDIACO MAXIMO

220 - = ppm

FCR= FCM=

% % % %

a a

Subaeróbica Aeróbica

Grabar Eliminar Limpiar Salir



Manual de Usuario Sportfit

Se ingresa el número de cedula de la persona, si encuentra el número de cedula se desplegara toda la información. Si no encuentra el número de cedula se llena todos los datos de la persona y se pulsa el botón guardar para ingresar el perfil.

Si se desea actualizar los campos se edita y se presiona el botón guardar para guardar los cambios

ADMINISTRAR PERFIL DE LA PERSONA

INGRESE LOS DATOS DE LA PERSONA

A. DATOS PERSONALES

Cedula: 0603461997 *
Nombres: Patricio *
Apellidos: Alvear *
Fecha de Ingreso: 18/03/2015
Fecha de Nacimiento: 18/08/1990 *
Estado Civil: Soltero
Edad: 24
Estudiante: Facultad: Ingenieria
Sexo: Masculino
Administrativo: Unidad: Direccion General de Estudiantes
Teléfono: 2297737
Docente: Unidad: Administracion
Mail: patoalvear@gmail.com

¿Cuántas veces a la semana hace uso del gimnasio?
 Lunes Martes Miercoles Jueves Viernes

B. ESTILO DE VIDA

Alimentacion ¿Cuantas comidas tiene? 5
Detalle por favor: Desayuno: leche, huevos, 1 rodaja de pan integral, 1 fruta
Media mañana: 1 fruta, galleta integrales
Almuerzo: Pechuga de pollo, arroz integral, ensalada y fruta
Media tarde: 1 fruta con paquete de galletas integrales
Cena: 1 Pedazo de carne, ensalada, fruta

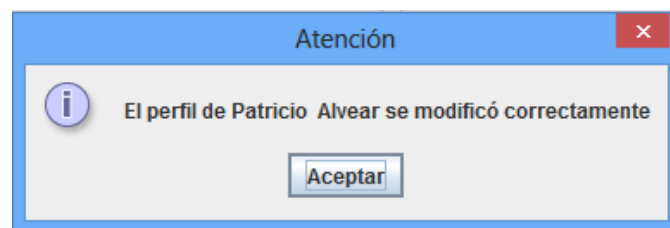
Escoja su estilo de vida:
 Sedentario Deportista Activo Muy Activo Aficionado/Competidor Competidor/Alto Nivel

C. ANTECEDENTES MÉDICOS

N° Embarazos: 0 Parto Normal: 0 Cesárea: 0
Operaciones: Ninguna
Enfermedades Congénitas: Ninguna
Enfermedades Crónicas: Ninguna
Enfermedades Temporales: Ninguna
Lesiones: Esguince de tobillo
Alergias: Sinusitis

¿Sufre dolores en el pecho? Si No A veces
¿Sufre dolores en el brazo izquierdo a la altura del pecho? Si No A veces
¿Sigue algún tratamiento médico? Ninguna
Describe:
¿Utiliza medicamentos? No

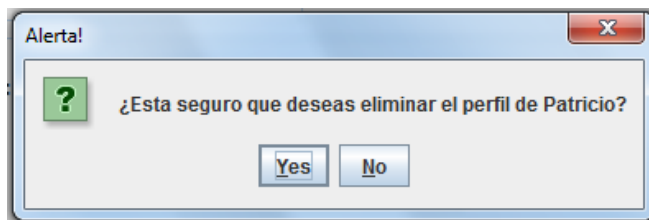
Si los datos se actualizan correctamente se desplegará el siguiente mensaje indicando que el perfil ha sido modificado correctamente.



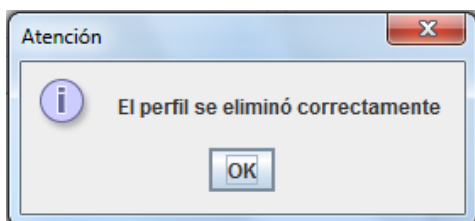


Manual de Usuario Sportfit

Si se desea eliminar un perfil se presiona el botón eliminar perfil, el sistema desplegará un mensaje de confirmación.



Si se presiona el botón Yes el sistema procederá a eliminar el perfil y se desplegará el siguiente mensaje



Si se desea limpiar todos los campos para ingresar un nuevo perfil o actualizar un perfil se debe presionar el botón Limpiar.

Para salir de esta ventana presionar el botón salir.



MENÚ SEGUIMIENTO

El menú de Seguimiento contiene la opción para ingresar un nuevo seguimiento.

Ingresar Seguimiento Físico

En la pantalla Seguimiento Físico se debe ingresar la cedula de la persona que se encuentra ingresada.

SEGUIMIENTO FISICO

INGRESE LOS DATOS DE LA PERSONA PARA REPORTAR SU SEGUIMIENTO FÍSICO

RESERVADO

ID Persona: Fecha: Ninguno aaaa-mm-dd

Peso: Kg Lbr:

Estatura:

Grasa:

IMC:

20-24.9= 0	indice saludable
25-29.9= I	indice con sobrepeso
30-29.9= II	indice de obesidad
> 40 = III	obsidad morbida o degenerativa

Diagnóstico:

OBSERVACIONES:

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Torax	<input type="text"/>	Pierna Baja	<input type="text"/>	Cintura Baja	<input type="text"/>
Brazo	<input type="text"/>	Gluteos	<input type="text"/>	Pierna Alta	<input type="text"/>
Cintura Alta	<input type="text"/>	Gemelos	<input type="text"/>	Cadera	<input type="text"/>

Grabar Eliminar Limpiar Salir



Manual de Usuario Sportfit

Se presiona un tab, si la persona que se encuentra ingresada tiene seguimientos físicos ingresados anteriormente se cargaran las fechas y se desplegara la información correspondiente de cada fecha, caso contrario se debe ingresar la fecha del nuevo seguimiento como se muestra en la siguiente imagen.

SEGUIMIENTO FISICO

INGRESE LOS DATOS DE LA PERSONA PARA REPORTAR SU SEGUIMIENTO FÍSICO

RESERVADO

ID Persona: 0603461997 Fecha: 2014-02-01 aaaa-mm-dd

Peso: Kg 79.0 Lbr: 173.8

Estatura: 1.76

Grasa: 10.0

IMC: 25.5

Diagnóstico: índice con sobrepeso

20-24.9= 0 índice saludable
25-29.9= I índice con sobrepeso
30-29.9= II índice de obesidad
> 40 = III obsidad morbida o degenerativa

OBSERVACIONES: El diagnostico es indice con sobrepeso

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Torax	34.50	Pierna Baja	22	Cintura Baja	35
Brazo	29.0	Gluteos	46.7	Pierna Alta	31.4
Cintura Alta	45.8	Gemelos	21.4	Cadera	43.4

Grabar Eliminar Limpiar Salir

El sistema se encarga automáticamente de calcular el peso en libras, el índice de masa corporal y sacar el diagnóstico del imc.

Si desea registrar un nuevo seguimiento o modificar los datos de un seguimiento anterior se debe dar click en el botón "Grabar" para guardar los cambios.

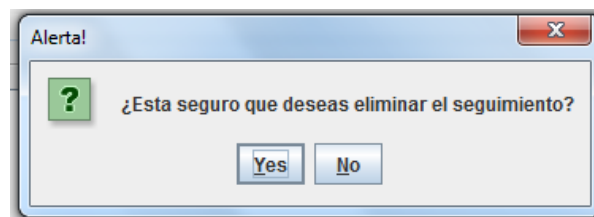


Manual de Usuario Sportfit

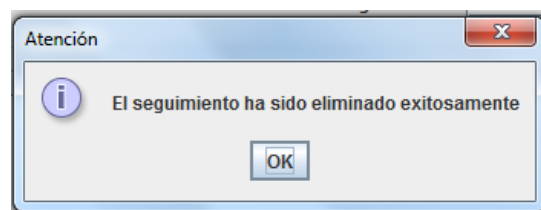
Cuando el proceso de guardado sea exitoso se desplegará el siguiente mensaje.



Si se desea eliminar un seguimiento físico de una fecha específica se debe dar click en el botón Eliminar.



Si se escoge la opción "Yes" el proceso concluirá y se desplegará el siguiente mensaje



Para limpiar todos los campos de la ventana seguimiento se debe dar click en el botón "Limpiar"



Manual de Usuario Sportfit

MENÚ REPORTES

En el menú Reportes se encuentra la opción para generar los reportes del seguimiento físico.

Generar Reportes

En la ventana reportes se ingresará el número de cedula, el sistema despliega la información de su grasa, peso y medidas antropométricas

Para visualizar los datos se debe ingresar el número de cedula y presionar el botón consultar.

El sistema despliega la siguiente información:

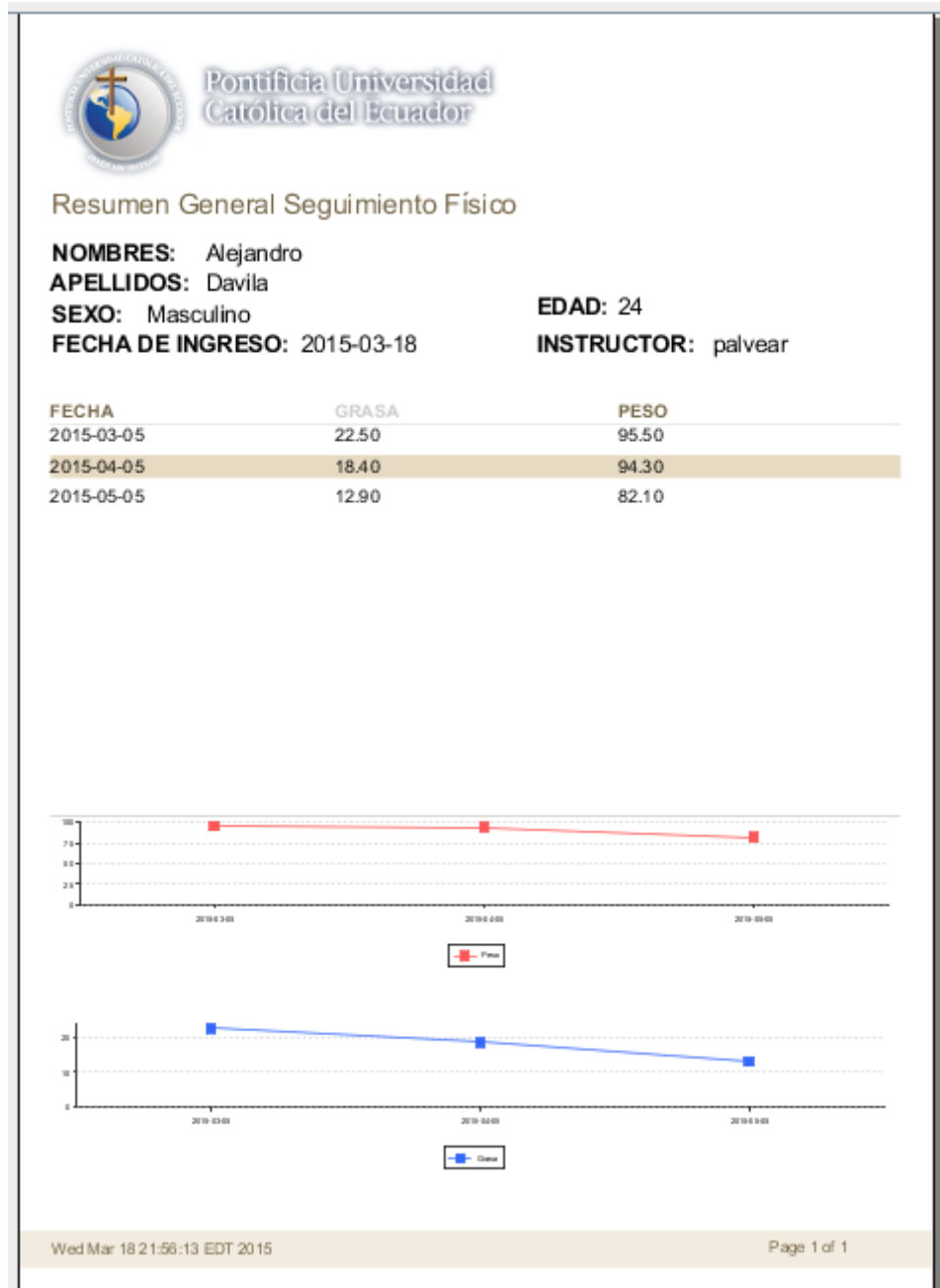
En la pestaña general muestra la fecha del seguimiento, el peso y la grasa.

Para realizar un reporte general se debe dar click un el botón Reporte General, el cual desplegará un archivo pdf con la información de la grasa y peso, y con un gráfico estadístico que muestra claramente los avances.



Manual de Usuario Sportfit

El archivo que se muestra es el siguiente





Manual de Usuario Sportfit

En la pestaña específico se despliega la información de las medidas antropométricas de la persona.

Fecha	Torax	Brazo	Cintura Alta	Cintura Baja	Pierna Alta	Pierna Baja	Gluteos	Gemelos	Cadera
2015-05-05	92.4	38.5	73.2	78.2	45.2	25.7	56.2	28.4	64.5
2015-04-05	93.2	35.4	102.3	35.2	35.2	34.4	59.3	27.9	95.3
2015-03-05	105.4	35.2	102.3	99.4	45.3	30.2	46.3	29.4	95.3

En esta ventana existen botones para realizar 3 tipos de reportes

Reporte Especifico: Muestra un archivo pdf con la información de todas las medidas antropométricas consolidadas en un solo gráfico.

Reporte Parte Superior/Inferior: Muestra un archivo pdf con la información de las medidas antropométricas divididas por parte superior e inferior del cuerpo con su respectivo gráfico.

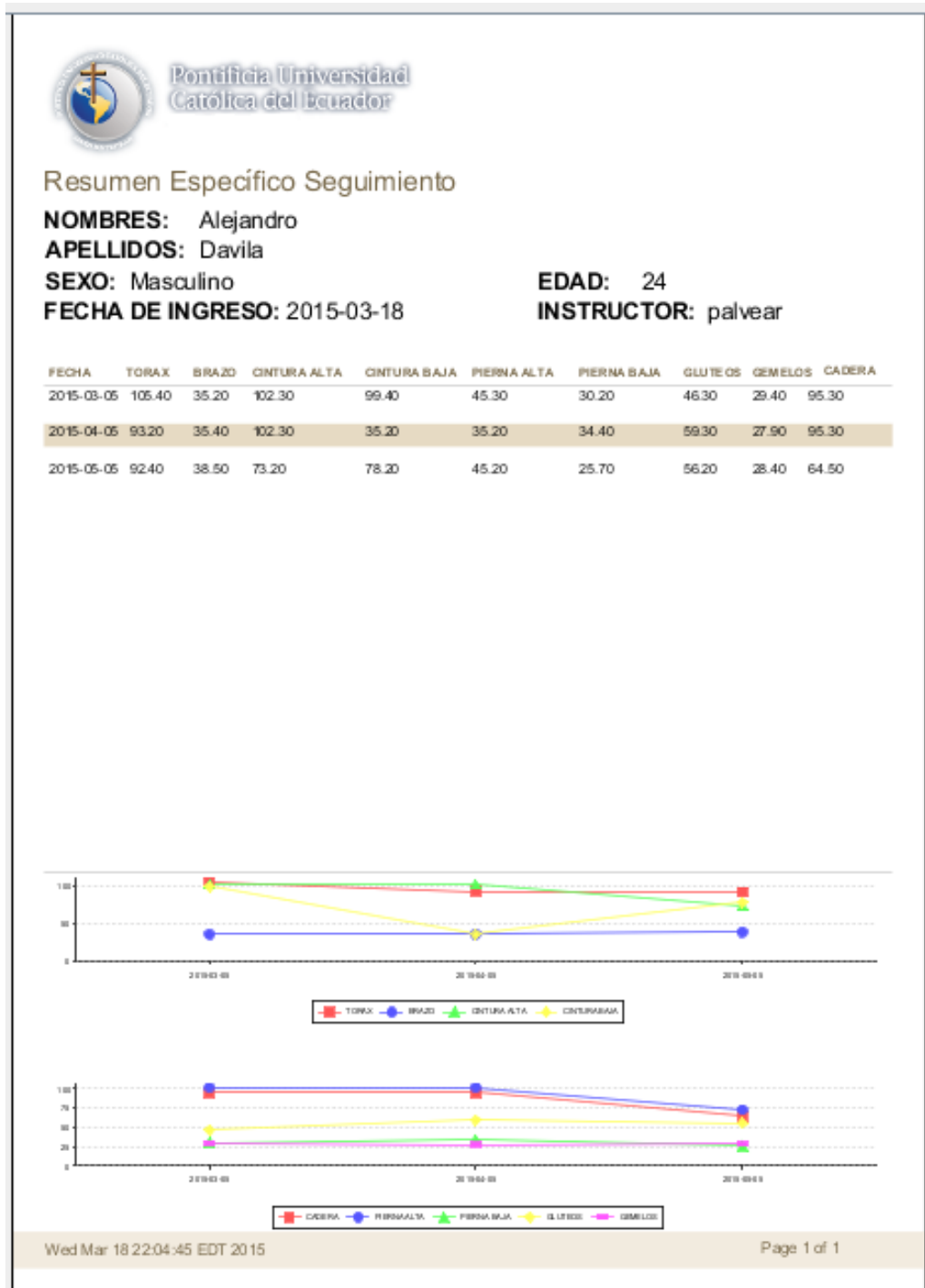
Reporte por Grupo Muscular: Muestra un archivo pdf con la información de las medidas antropométricas individuales con su respectivo gráfico.



Manual de Usuario Sportfit

Reporte Específico:

En este reporte se obtiene las medidas corporales con su respectivo grafico dividido en parte inferior y superior del cuerpo



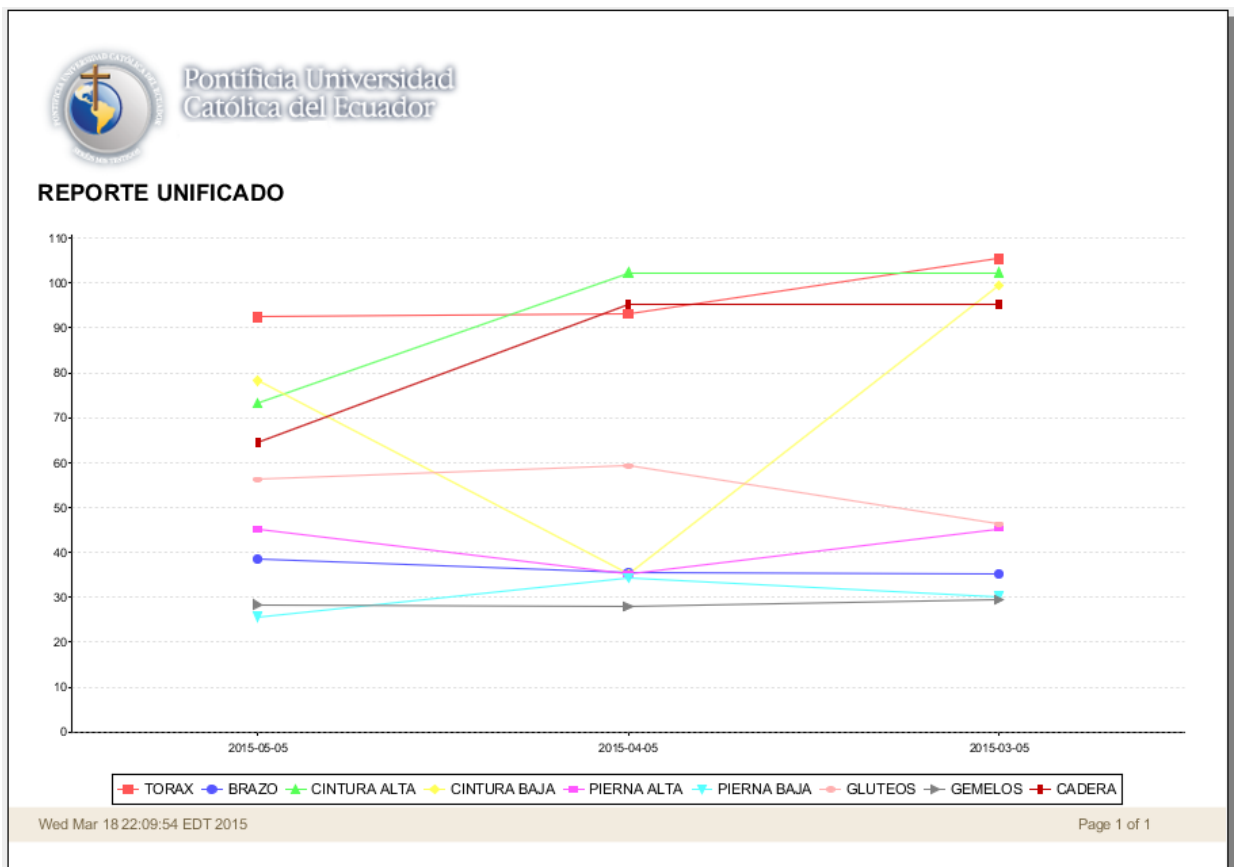


Manual de Usuario Sportfit

Reporte Unificado:

En este reporte se obtiene un gráfico estadístico con las fechas del seguimiento físico y las medidas tomadas en cada seguimiento.

En este reporte se puede observar gráficamente los avances físicos del usuario del gimnasio.

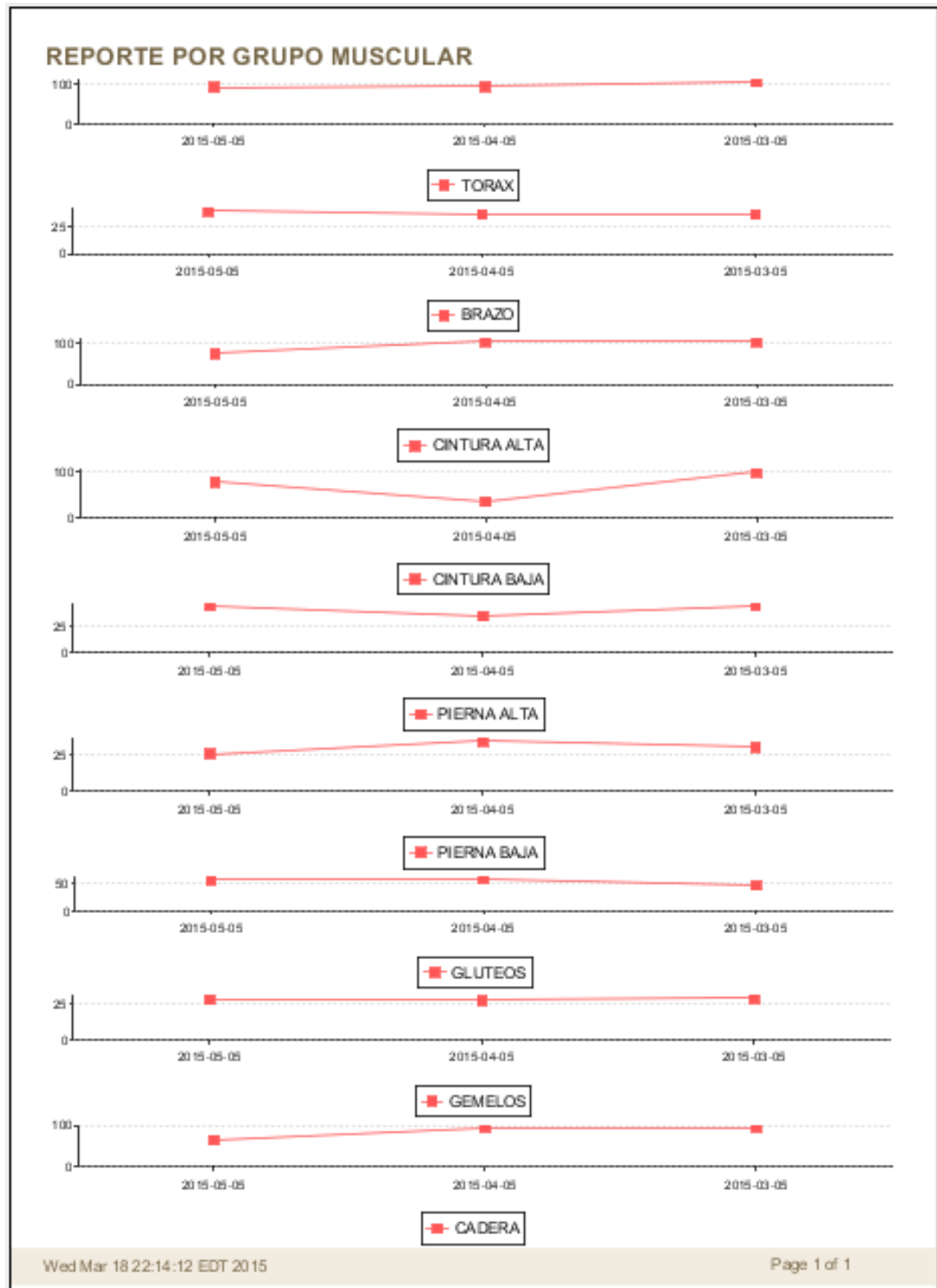




Manual de Usuario Sportfit

Reporte por Grupo Muscular:

En este reporte se puede visualizar el grafico estadístico de las medidas de cada musculo con su respectiva fecha de seguimiento.





Manual de Usuario Sportfit

Indicadores

En la ventana indicadores se podrá visualizar indicadores de los perfiles que han sido creados.

Existen cuatro tipos de indicadores

1. Número de perfiles creados por facultad

Escoger la facultad, el sistema desplegará en la tabla los datos de los perfiles creados y mostrara el total de perfiles

The screenshot shows a window titled 'INDICADORES' with a blue border. Inside, there's a section 'INDICADORES DEL SISTEMA' with four tabs: 'Facultad', 'Unidad Administrativa', 'Unidad Docente', and 'Fecha'. The 'Facultad' tab is selected. Below the tabs, it says 'Perfiles creados por Facultad'. There is a dropdown menu labeled 'Escoja' and a text label 'Numero de perfiles creados: 0'. Below this is a table with the following headers: CÉDULA, APELLIDOS, NOMBRES, FACULTAD, and EDAD. The table body is currently empty.



Manual de Usuario Sportfit

2. Número de perfiles creados por unidad administrativa

Escoger la unidad administrativa, el sistema desplegará en la tabla los datos de los perfiles creados y mostrara el total de perfiles

INDICADORES

INDICADORES DEL SISTEMA

Facultad Unidad Administrativa Unidad Docente Fecha

Perfiles creados por Unidad Administrativo

Escoja Numero de perfiles creados: 0

CÉDULA	APELLIDOS	NOMBRES	UNIDAD ADMINISTR...	EDAD
--------	-----------	---------	---------------------	------



Manual de Usuario Sportfit

3. Número de perfiles creados por unidad docente

Escoger la unidad docente, el sistema desplegará en la tabla los datos de los perfiles creados y mostrara el total de perfiles

The screenshot shows a web application window titled "INDICADORES". Inside, there is a section "INDICADORES DEL SISTEMA" with four tabs: "Facultad", "Unidad Administrativa", "Unidad Docente", and "Fecha". The "Unidad Docente" tab is selected. Below the tabs, the text "Perfiles creados por Unidad Docente" is displayed. There is a dropdown menu labeled "Escoja" and a text label "Numero de perfiles creados: 0". Below this is a table with the following headers: "CÉDULA", "APELLIDOS", "NOMBRES", "UNIDAD DOCENTE", and "EDAD". The table body is currently empty.

CÉDULA	APELLIDOS	NOMBRES	UNIDAD DOCENTE	EDAD
--------	-----------	---------	----------------	------



Manual de Usuario Sportfit

4. Número de perfiles creados en un rango de fecha

Escoger el rango de fecha que desea consultar y pulsar el botón Consultar, el sistema desplegará en la tabla los datos de los perfiles creados y mostrara el total de perfiles

The screenshot shows a window titled "INDICADORES" with a menu bar containing "Facultad", "Unidad Administrativa", "Unidad Docente", and "Fecha". Below the menu bar, there is a section titled "INDICADORES DEL SISTEMA" and a sub-section "Escoja el intervalo de fechas". This section contains two date input fields labeled "Desde:" and "Hasta:", each with a calendar icon, and a "Consultar" button. Below this is the label "Perfiles Ingresados en el Sistema:" followed by a table with the following columns: CÉDULA, APELLIDOS, NOMBRES, FACULTAD, UNIDAD ADMNI..., UNIDAD DOCE..., and EDAD. The table has five empty rows. Below the table is a large grey rectangular area, likely a placeholder for a chart or summary.

CÉDULA	APELLIDOS	NOMBRES	FACULTAD	UNIDAD ADMNI...	UNIDAD DOCE...	EDAD



Manual de Usuario Sportfit

MENÚ AYUDA

En el menú ayuda se encuentran los datos de contacto de los autores de la aplicación y el manual de usuario en pdf.

Acerca De

En la pantalla Acerca De se despliega una pantalla con los datos de contacto de las personas que desarrollaron este sistema



Manual de Usuario

En esta opción se despliega el manual de usuario del sistema en formato pdf, el cual se puede imprimir o guardar en el computador.