

uc3m



Cuestionarios y entrevistas

Diseño de Sistemas Interactivos

ENTREGA 1

Marzo 2019

Alicia Contreras Garrudo

Jaime Martínez García

Daniela Quesada Tortoriello

Sara Timermans Pastor

Farid Wanis Arean

ÍNDICE

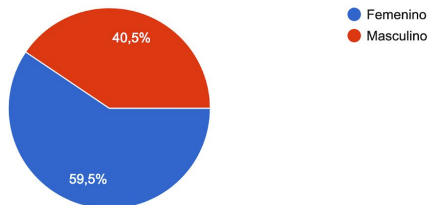
1. CUESTIONARIOS	2
1.1 Clientes	2
1.2 Entrenadores	4
2. ENTREVISTAS	6
2.1 Introducción	6
2.2 CLIENTES	6
Preguntas	6
Respuestas	6
Respuesta #1	6
Respuesta #2	7
Respuesta #3	7
Respuesta #4	7
Respuesta #5	7
Respuesta #6	8
2.3 ENTRENADORES	8
Preguntas	8
Respuestas	8
Respuesta #1	8
Respuesta #2	9
Respuesta #3	9
Respuesta #4	10
Respuesta #5	10

1. CUESTIONARIOS

1.1 Clientes

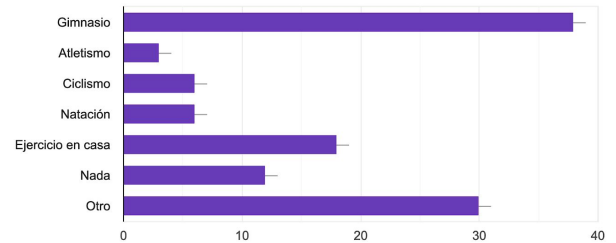
Sexo

74 respuestas



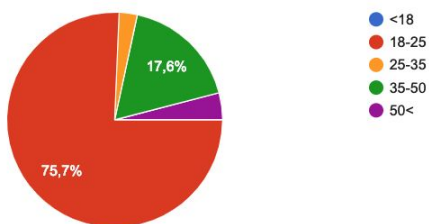
¿Cuál de las siguientes actividades practicas?

74 respuestas



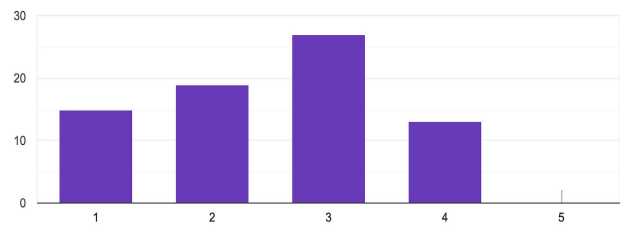
Edad

74 respuestas



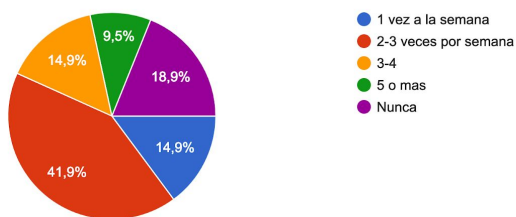
¿Cuánto conocimiento crees que tienes de "fitness/gym" y el ámbito de entrenamiento?

74 respuestas



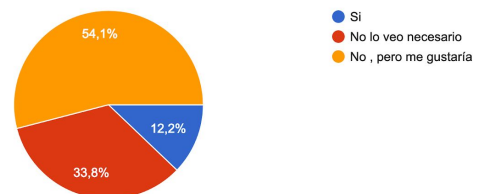
¿Cuántas veces a la semana realizas alguna actividad física?

74 respuestas



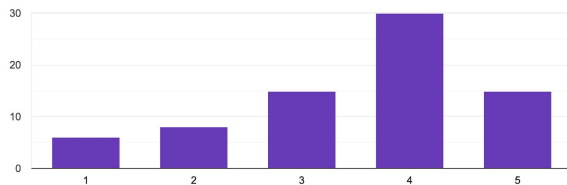
¿Has contratado a un entrenador personal alguna vez?

74 respuestas



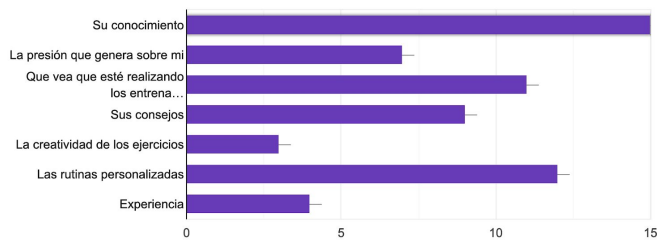
¿Cuánta importancia le das a tu condición física?

74 respuestas



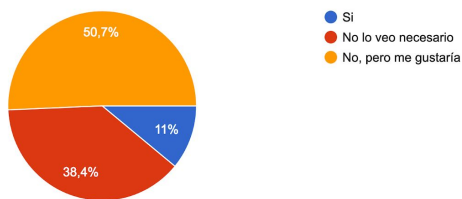
Si tu respuesta fue sí , ¿ Que es lo que más valoras en un entrenador personal?

22 respuestas



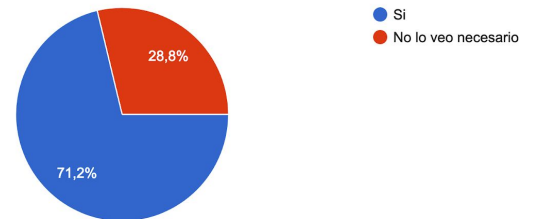
¿ Usas algún tipo de dispositivo/plataforma para registrar tu entrenamiento?

73 respuestas



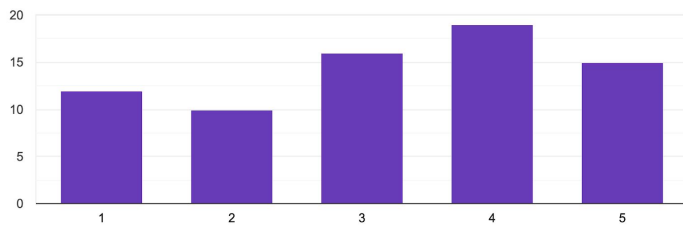
¿Te gustaría llevar registro de tus entrenamientos?

73 respuestas



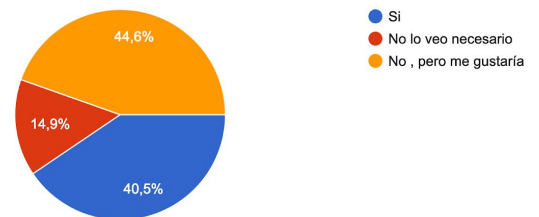
¿ Qué tan interesado estarías en una app de preparador físico?

72 respuestas



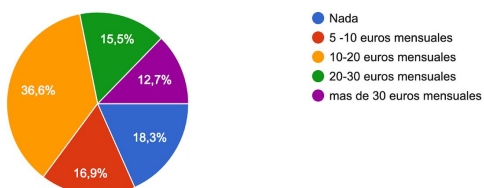
¿ Sigues algún tipo de rutina o plan de entrenamiento?

74 respuestas



¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por un entrenador personal?

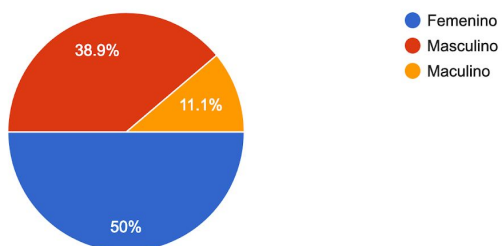
71 respuestas



1.2 Entrenadores

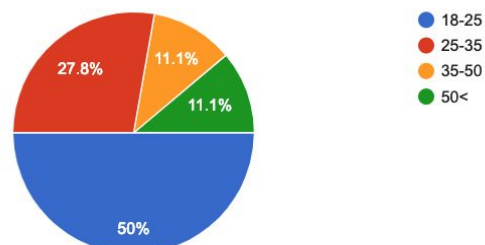
Sexo

18 responses



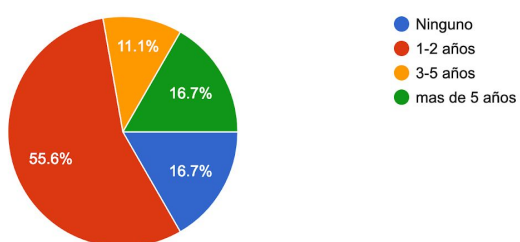
Edad

18 responses



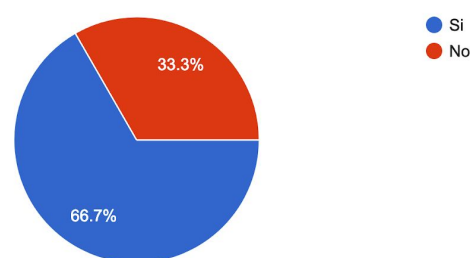
¿Cuántos años de experiencia tienes?

18 responses



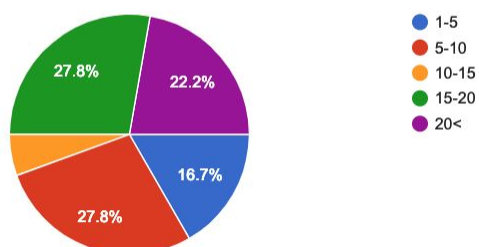
¿Cuentas con una certificación oficial?

18 responses



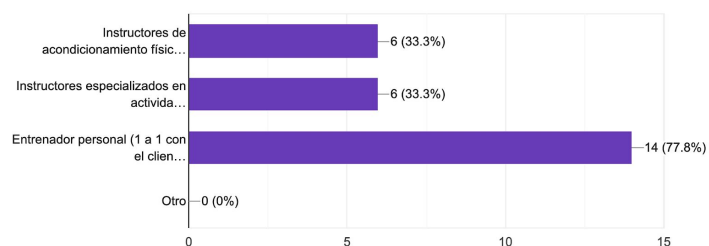
¿Cuántos clientes te ves capaz de manejar?

18 responses



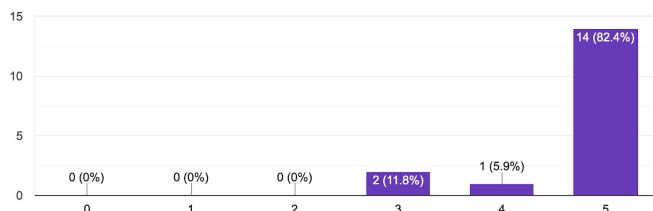
¿En que categoría te identificas?

18 responses



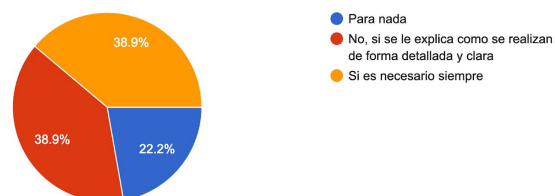
¿Qué tanta importancia le das a la comunicación cliente-entrenador?

17 responses



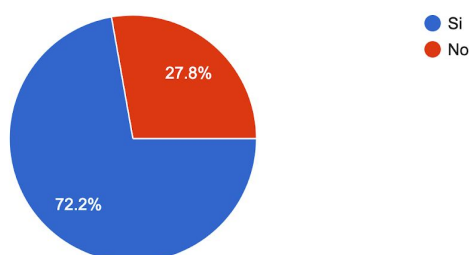
¿Crees que es necesario que el entrenador este presente mientras el cliente realiza los ejercicios?

18 responses



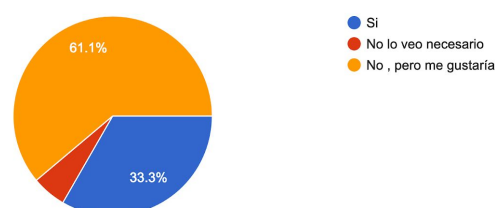
¿Actualmente tienes clientes?

18 responses



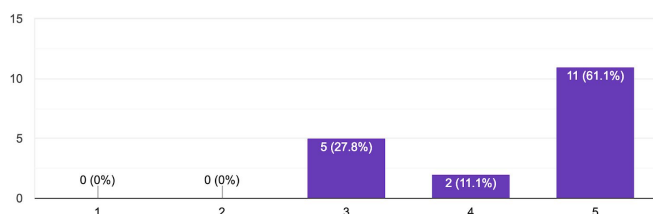
¿Usas alguna plataforma/aplicación para llevar registro de tus clientes?

18 responses



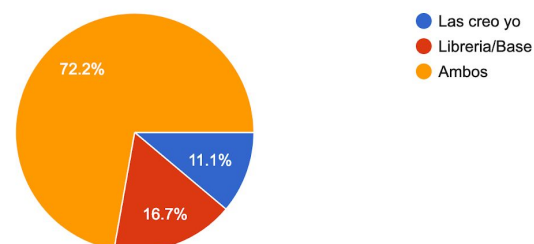
¿Seria posible llevar clientes de forma on-line?

18 responses



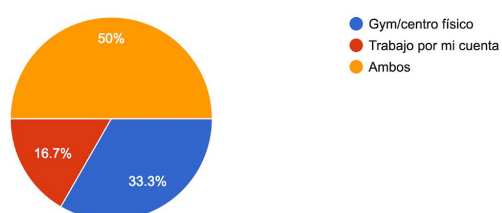
¿ Creas tus propias rutinas o usas una librería/base ?

18 responses



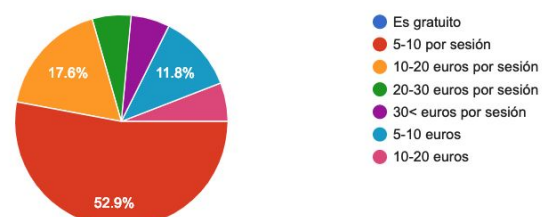
¿Trabajas para un gimnasio/centro físico o eres independiente?

18 responses



¿Cuánto cobras actualmente por tus servicios ?

17 responses



2. ENTREVISTAS

Las entrevistas fueron realizadas de forma anónima.

2.1 ESQUEMA ENTREVISTA

La introducción para Kaiako que hemos utilizado al realizar las entrevistas es la siguiente:

Hola, somos una startup llamada Kaiako donde estamos trabajando en el desarrollo de una app móvil para la interacción entre entrenadores personales y sus clientes. La app contará con las funcionalidades necesarias para que un usuario que desea encontrar o contratar a un entrenador personal lo pueda hacer desde su dispositivo móvil de manera eficiente, segura y sencilla. Para lograr que la app sea un éxito nos gustaría saber algunos aspectos de tu día a día.

1. ¿Podrías indicarnos tu edad y género?
2. ¿Te consideras una persona físicamente activa y porque ?
3. ¿Practicas algún deporte? Si la respuesta es sí , ¿Cuál y cuánto tiempo llevas?
4. ¿Has estado o estás inscrito a un gimnasio o realizas alguna actividad del estilo en casa?
5. ¿Usas algún dispositivo o plataforma para llevar registro de tu entrenamiento? Si la respuesta fue si ¿Cuál y qué es lo que más te gusta de ella?
6. ¿Qué es lo que te motiva a seguir un entrenamiento?
7. ¿ Has tenido alguna vez un entrenador personal?
8. ¿ Qué cualidades crees que debería de tener un entrenador personal?

Aquí acaba la entrevista, muchas gracias por su atención. Si quiere darnos su número, le avisaremos cuando la aplicación esté disponible.

2.2 RESPUESTAS

Respuesta #1

1. 22, masculino
2. Si, estoy en un equipo de fútbol por lo que entrené varias veces a la semana y aparte me gusta ir al gimnasio.
3. Fútbol , llevo 5 años
4. Estoy inscrito a un gimnasio
5. Si , Notas en mi móvil para escribir mis rutinas. Que puedo mantener mis rutinas guardadas en algún sitio.
6. Que quiero ver resultados y me quiero mantener en buena forma física
7. Si
8. Que sepa lo que hace y que ponga presión sobre mi para que llegue a donde quiero.

Respuesta #2

1. 21, femenino
2. Si, me gusta ir al gimnasio al menos tres veces por semana
3. Hago *crossfit* en el gimnasio, llevo algo así como un año
4. Si, estoy inscrita en un gimnasio
5. No
6. Me motiva sobretodo estar en forma, pero también noto que me desestresa el hacer deporte
7. No
8. Debería tener rutinas preparadas y tratar diferente a cada uno de sus clientes dependiendo de lo que necesite

Respuesta #3

1. 16, masculino
2. No, hago educación física en el colegio, pero a parte de eso no hago ningún deporte
3. No
4. No
5. No
6. No entreno
7. No
8. Necesito estar bajo presión para hacer cualquier cosa, más todavía para hacer deporte. El entrenador debería saber motivarse.

Respuesta #4

1. 30, masculino
2. No mucho ya que por mi trabajo me paso el día sentado. Intento hacer algo de ejercicio en casa.
3. No , ninguno.
4. Intentó hacer algunos ejercicios con pesas y ligas de resistencia en casa.
5. Uso varias apps de ejercicios como "gym" y "7 minutos" . Me gustan porque es una manera fácil dinámica y rápida de obtener ejercicios.
6. Moverme un poco en el día para no perder toda mi condición física.
7. No , nunca.
8. Aparte de conocimiento en el área, deberá de ser bueno con la gente ya que es un trabajo donde se necesita paciencia. También creo que es importante que cuente con la responsabilidad necesaria que implica tener la salud de alguien en sus manos.

Respuesta #5

1. 21, masculino
2. Si, me gusta mucho hacer deporte
3. Hago natación desde que puedo recordar, y a veces salgo a correr
4. No, aunque de vez en cuando hago algunos ejercicios en casa como flexiones, dominadas o abdominales.

5. No
6. Me siento bien, y nadar me ayuda con mis problemas de espalda
7. No
8. Ganas, experiencia y sobretodo conocimiento. Somos muchos los que tenemos problemas físicos y a veces empeoran por hacer mal ciertos estiramientos o ejercicios.

Respuesta #6

1. 18, femenino
2. No, no me considero una persona excesivamente activa aunque me gustaría, no tengo tiempo para hacer todo el deporte que me gustaría.
3. Sí aunque muy casualmente, juego al fútbol en un equipo del barrio desde hace 3 años.
4. Hace un año lo estuve pero por falta de tiempo acabé dejándolo.
5. Utilizo las típicas pulseras que llevan la cuenta de tus horas de sueño y kilómetros recorridos.
6. La verdad es que me cuesta motivarme, principalmente hago deporte para sentirme mejor físicamente y no sentirme culpable.
7. No, nunca
8. Ser capaz de motivar a sus clientes y ofrecer una atención personalizada en función de sus capacidades físicas.

3 ENTRENADORES

3.1 ESQUEMA ENTREVISTA

Hola, somos una startup llamada Kaiako donde estamos trabajando en el desarrollo de una app móvil para la interacción entre entrenadores personales y sus clientes. La app contará con las funcionalidades necesarias para que un usuario que desea encontrar o contratar a un entrenador personal lo pueda hacer desde su dispositivo móvil de manera eficiente, segura y sencilla. Para lograr que la app sea un éxito nos gustaría saber algunos aspectos de tu experiencia como entrenador.

1. ¿Podrías indicarnos tu edad y género?
2. ¿Qué tipo de servicios das?
3. ¿Quiénes son tu tipo de cliente más común?
4. ¿Cuánto tiempo llevas como entrenador y en donde has trabajado?
5. ¿Qué categoría de ejercicios crees que son esenciales en una rutina?
6. ¿Cómo crees que sería el resultado de un servicio de entrenador personal vía online?
7. ¿Qué crees que es lo que hace que un cliente obtenga los resultados que quiere?
8. ¿Crees que es necesario llevar registro de tus clientes? ¿Cómo lo haces tu?
9. ¿Qué factores e información es importante en la primera evaluación de un cliente?
10. ¿Qué impacto tienen estos factores sobre la construcción de la rutina de tu cliente?
11. ¿Qué cualidades crees que es importante que tenga un entrenador personal?

Aquí acaba la entrevista, muchas gracias por su atención. Si quiere darnos su número, le avisaremos cuando la aplicación esté disponible.

3.2 RESPUESTAS

Respuesta #1

1. 22, masculino
2. Ayudo a mis clientes a ponerse en forma
3. Tengo mucha variedad de clientes, pero el perfil más típico son mujeres entre 30-40 años que quieren perder grasa y tonificarse.
4. Llevo 2 años trabajando en un gimnasio
5. Yo soy muy de básicos: sentadillas, flexiones... para que mis clientes puedan seguir en sus propias casa; si hay maquinaria tambien me gusta la máquina de remo poniendo cierto peso al cliente
6. La verdad... no sé si sería posible. Me gusta enseñar a mis clientes cómo se hacen las cosas personalmente y corregirles cuando se equivocan
7. Trabajo constante y rutina
8. ¿Si, creo que es necesario llevar un registro de tus clientes para no equivocarte con lo que quiere cada persona. Yo llevo una libreta donde lo apunto todo
9. Para mi lo más importante es marcarse objetivos y tenerlos claros. A pesar de lo que mucha gente piensa, la dieta tiene mucho peso en la forma física de una persona
10. Según los objetivos de cada cliente, la rutina será distinta
11. Creo que lo importante es tener muchas ganas y conocimiento. La experiencia también es un factor, pero en mi opinión no es el más importante

Respuesta #2

1. 26, femenino
2. Soy entrenadora personal de un gimnasio, ayudó a la gente en sala como también a clientes que pagan por mi servicio ofreciendo una rutina personalizada.
3. De todo , tanto chicos y chicas nuevos en el área de fitness en el gimnasio como gente que ya lleva tiempo pero necesita ayuda para llegar a sus metas. Me llega gente de todas las edades.
4. Llevo 5 años como entrenadora, pero apenas dos en gimnasio. Antes trabajaba por mi cuenta.
5. Dependerá de las metas que tenga cada cliente ya que algunos son mejor que otros para ciertos objetivos. En general un poco de todo mezclando resistencia y fuerza.
6. Pienso que puede funcionar si se tiene una buena comunicación entre cliente y entrenador.
7. Todo depende del cliente y la motivación y esfuerzo que ponga de su parte para llegar a las metas que quiere. Yo le daré las bases para que lo haga, pero le toca a él seguirlo como se debe o no.
8. Sí, sino sería una locura ya que tengo muchos. Yo lo hago en una hoja de excel en mi ordenador, donde guardo un poco de información sobre cada cliente.
9. Es muy importante obtener sus datos básicos como edad , si es su primera vez entrenando o no , si practica algún deporte y demás. Luego también se deben obtener

sus medidas corporales, lesiones recientes , enfermedades etcétera y por supuesto sus objetivos.

10. Mucha , ya que son los que me van a guiar cuando la esté creando.
11. Tiene que ser paciente, comunicativo, educado y si tiene personalidad y motiva a sus clientes pues mejor.

Respuesta #3

1. 45, masculino
2. Soy entrenador personal y también llevo clases colectivas como ciclo- indoors y zumba.
3. En la parte de entrenador personal llevo algunos ciclistas y otros atletas que participan en triatlón.
4. Llevo mas de 10 años en esto , un poco mas de entrenador personal que en clases colectivas, que esa certificación la saque hace unos pocos años.
5. Depende de qué tipo de rutina estemos hablando. En mi caso , a los ciclistas pues les pongo rutas , distancias , series y otras rutinas en la bici. Me gusta meterles un poco de resistencia y fuerza. En ciclo y zumba tengo ciertas rutinas que voy alternando.
6. Si se mantiene un seguimiento con el entrenador, y el cliente pone de su parte yo creo que puede funcionar. De hecho yo llevo a mis ciclistas por correo ya que unos se encuentran fuera de Madrid. Lo importante es la comunicación y motivación del cliente.
7. Todo depende del esfuerzo que el ponga y la consistencia con las rutinas.
8. Hablando de las clases de ciclo y zumba no , ya que la gente que viene cambia todo el tiempo. Pero respecto a los atletas que entreno , sí , ya que es necesario ir viendo su progreso para ver como modificar sus rutinas. Yo lo hago a ordenador pero sobre todo en una agenda a mano.
9. Lo típico , edad , lesiones etcétera y es bueno tener una buena idea inicial de cuál es su rendimiento físico para saber de donde empezar.
10. Mucho impacto porque es lo que te da la base para crear el entrenamiento.
11. Que sea responsable , que le motive su trabajo , que se acerque a sus clientes y que mantenga una gran comunicación con ellos.

Respuesta #4

1. 35, masculino
2. Trabajo en un gimnasio como apoyo para las personas que se encuentran trabajando en la zona de máquinas.
3. Personas que se están iniciando en el gimnasio y quieres que les de un soporte a la hora de hacer los ejercicios correctamente. A veces también me piden que les sugiera ejercicios, pero muy brevemente porque estoy encargado de toda la zona y no puedo estar con ellos durante todo el entrenamiento
4. Llevo 15 años trabajando en este gimnasio.
5. Los ejercicios siempre van a depender de las necesidades de la gente, pero es fundamental que la gente haga un calentamiento previo y realice ejercicios de estiramiento a diario.
6. La verdad creo que facilitaría la vida de nosotros los entrenadores muchísimo, pero tiene que usarse con precaución. Realizar los ejercicios correctamente es fundamental

7. La constancia y el esfuerzo que se ponga a diario.
8. Yo no llevo registro, me limito a ayudar a la gente que asiste al gimnasio, pero si un entrenador va a trabajar personalmente con un cliente, debería llevar un registro.
9. Su peso, su altura, el índice de masa corporal y la experiencia previa haciendo ejercicio.
10. Esto permite nivelar las cargas de trabajo, los pesos utilizados y restringir los ejercicios a aquellos que el cliente sea capaz de efectuar correctamente.
11. Tiene que entender las necesidades y las capacidades de sus clientes. Tiene que exigir lo justo y saber motivar al cliente para que el entrenamiento de los resultados esperados.

Respuesta #5

1. 38, femenino
2. Soy entrenadora de crossfit y entreno a personas para competir en OCRs (Carreras de obstáculos).
3. Corredores de carreras de obstáculos o gente joven que quiere empezar en ese mundo.
4. Llevo 16 años en esto y trabajo para una start up llamada Dynamik Pro.
5. Creo que los ejercicios más tradicionales y los circuitos de obstáculos son una buena manera de entrenar todos los músculos del cuerpo de una manera dinámica y divertida. También utilizo muchos ejercicios relacionados con el parkour.
6. Creo que es una gran idea ya que mucha gente no tiene el tiempo para acudir a un gimnasio o para buscar un entrenador personal.
7. Que su entrenador le dedique atención personalizada y una buena comunicación para establecer sus límites y objetivos.
8. Claro, es una parte fundamental de nuestro trabajo, si no sería imposible saber que rutina y que ejercicios has asignado para cada cliente. Yo lo hago de forma tradicional en un cuaderno.
9. Principalmente nos importan los factores de riesgo del cliente a la hora de hacer deporte, es muy importante saber si el cliente tiene una condición física que le permita realizar ejercicio intenso o si por el contrario debe tomar ciertas precauciones.
10. Mucho, cada cliente tiene sus capacidades y su rutina debe ser acorde a ellas.
11. Creo que lo más importante es su dedicación, si te entregas a tus clientes y buscas lo mejor para ellos siempre vas a acertar.