

**Aplicación móvil de rutinas y asistencia en maquinas de ejercicio**

**Proyecto emprendedor tecnológico**

**Carlos Catalan Jara Ignacio**

**Gina Vargas**

**29/05/2025**

**índice**

[**1.-Introducción y objetivos** 3](#_Toc199379773)

[**2.- Investigación del user persona** 4](#_Toc199379774)

[**3.-Entrevistas y análisis de usuarios** 5](#_Toc199379775)

[**4.- Identificación del problema/oportunidad** 6](#_Toc199379776)

[**5.- Solución propuesta y justificación** 7](#_Toc199379777)

[**6.- Propuesta de valor** 8](#_Toc199379778)

[**7.- Modelo de negocio** 9](#_Toc199379779)

[**8.- Análisis de costos y viabilidad económica** 10](#_Toc199379780)

[**9.-Conclusiones y reflexión final** 11](#_Toc199379781)

# **1.-Introducción y objetivos**

El presente proyecto tiene como finalidad el desarrollo sobre una aplicación móvil orientada a usuarios de gimnasios, con el objetivo principal de ofrecer una guía clara, accesible y detallada sobre el uso correcto de las máquinas de ejercicios. A través de esta aplicación, se busca brindar apoyo tanto a principiantes como a usuarios con experiencia que desean mejorar su técnica o seguir una rutina más estructurada.

La necesidad de esta aplicación surge a partir de la observación personal que pude observar, ya que es bastante común que las personas no sepan cómo utilizar correctamente las máquinas disponibles. Esto puede llevar a no solo una menor eficacia en el entrenamiento, sino también a lesiones, desmotivación o abandono del gimnasio. Por tanto, el propósito del proyecto es entregar una solución innovadora que permita a los usuarios aprender el funcionamiento y uso adecuado de las máquinas, al mismo tiempo que se les sugiere una rutina adaptada a sus objetivos.

Los objetivos específicos del proyecto son:

- Proporcionar contenido visual y textual sobre el uso correcto de máquinas de gimnasio.

-Desarrollar una aplicación intuitiva y fácil de usar.

- Sugerir rutinas de ejercicios basadas en el nivel del usuario, sus objetivos físicos y el tipo de entrenamiento deseado.

-Evaluar la viabilidad económica del modelo de negocio propuesto y proyectar su implementación en el mercado del fitness digital.

# **2.- Investigación del user persona**

La persona entrevistada es Sebastián Alejandro orellana Gutiérrez, la edad es de 26 años, la profesión administración de empresas, esta soltero, vive en puente alto.

La biografía del seba es un tipo común en muchos barrios de Chile. Tiene entre 20 y 30 años, vive con su familia en una población o barrio periférico, y ha pasado por trabajos esporádicos sin establecerse en uno fijo. Su vida se mueve entre la rutina, el celular, el carrete ocasional, y las promesas de cambio que siempre quedan para el “lunes próximo”.

No estudió después del colegio o dejó la carrera técnica a medio camino. Tiene buena labia, calle y chispeza, pero también arrastra inseguridades y una constante sensación de estar "quedándose atrás" respecto a los demás. Aunque critica todo, por dentro desea avanzar, tener plata, verse bien, y que lo respeten. La mayoría de las veces no se lo permite, porque tiene miedo a fallar, o porque el entorno nunca lo ha empujado realmente a intentarlo.

Los objetivos que tiene son los siguientes.

-Ponerse en forma, mínimo pa’ el verano. Quiere marcar brazos y sacar pectoral, “pa’ que la ropa me quede filete.”

- Estudiar algo técnico que le dé estabilidad.

-Superar a su ex y salir con alguien nueva que no lo haga sentir como un saco de papas.

-Llegar a hacer 20 lagartijas sin morir y correr 3k sin vomitar

Frustraciones

-Tiene una guata que lo acompleja desde los 20. Siempre dice "voy a bajar", pero deja tirado los planes.

-Se siente estancado en la pega, no ha estudiado por falta de plata y porque le da paja.

-Le da vergüenza sacarse la polera en la playa.

# **3.-Entrevistas y análisis de usuarios**

Le realice tres preguntas sobre la aplicación móvil, estas fueron sus respuestas.

1. **¿Te gustaría tener una aplicación para ayudarte a realizar los ejercicios?**  
   Sí, igual sería buena. A veces uno no cacha qué hacer en el gym, y se ve medio ridículo preguntando. Si la app me muestra qué hacer y cómo hacerlo, me serviría caleta. Pero tiene que ser clara, simple y sin tanta vuelta.
2. **¿Utilizarías una aplicación como la nuestra en el gimnasio?**  
   Depende. Si la app es rápida, no se pega y no me hace ver como un weón pegado al celular, sí la usaría. Me gustaría que tenga rutinas cortas y que se puedan adaptar si no tengo todas las máquinas. Y que me diga si lo estoy haciendo bien o mal, porque a veces uno hace pura caga nomás.
3. **¿Debería tener publicidad esta aplicación?**  
   Ojalá que no, po. Pero si tiene, que sea piola. Que no me corte la rutina o me tire un comercial justo cuando estoy entrenando. Si la publicidad es de cosas relacionadas, como suplementos, ropa deportiva o música, igual la banco. Pero si es un video largo que no se puede saltar, la borro al toque.

# **4.- Identificación del problema/oportunidad**

El problema identificado está directamente relacionado con la falta de conocimiento y orientación al momento de utilizar las máquinas de un gimnasio. Muchas personas, sobre todo principiantes, se sienten desmotivadas por no saber cómo iniciar, qué ejercicios realizar ni cómo emplear correctamente los equipos. Esta situación puede provocar frustración, lesiones o deserción.

La oportunidad de negocio radica en ofrecer una aplicación móvil que funcione como un entrenador digital, capaz de guiar al usuario en todo momento, ya sea en su primera sesión o como complemento de un plan avanzado. El mercado del fitness está en crecimiento constante, con una gran adopción de herramientas digitales como apps de entrenamiento, relojes inteligentes y seguimiento de actividad física. Este contexto representa un entorno favorable para el desarrollo y posicionamiento de una solución como la planteada.

# **5.- Solución propuesta y justificación**

La solución propuesta es una aplicación móvil interactiva que explica, con contenido audiovisual, cómo utilizar cada máquina del gimnasio de forma correcta y segura. Además, integra rutinas prediseñadas por niveles (principiantes, intermedio y avanzado), objetivos personales y disponibilidad de tiempo-

Los principales elementos de la solución son:

1.- Videos demostrativos: Muestran la ejecución correcta de cada máquina, con explicaciones por voz y subtítulos.

2.- Rutinas guiadas: Diseñadas por entrenadores certificados, adaptadas a diferentes niveles y metas.

3.- Plan personalizado: En la modalidad de suscripción personalizada, los usuarios podrán responder un cuestionario y recibir una rutina única adaptada a su condición física, objetivos y preferencias.

4.- Progreso y estadísticas: Registro el entrenamiento realizado, tiempos, repeticiones y mejoras.

La solución es innovadora porque combina la accesibilidad de una app con la calidad técnica del entrenamiento profesional, sin necesidad de depender de horarios o disponibilidad de entrenadores.

# **6.- Propuesta de valor**

La propuesta de valor de esta aplicación radica en su capacidad de acompañar al usuario en el proceso de aprendizaje y ejecución del entrenamiento en el gimnasio, de forma autónoma, segura y motivadora. Lo que diferencia a esta app de otras es su enfoque exclusivo en el uso de máquinas (muchas apps se centran en ejercicios con peso corporal) y su estructura escalonada de acceso a los contenidos.

Aspectos clave de la propuesta de valor:

1.- Permite entrenar de forma segura, evitando lesiones por mal uso de máquinas.

2.- Brinda independencia: no es necesario esperar al entrenador para resolver dudas.

3.- Entrega contenidos útiles tanto en versión gratuita como de pago.

4.- Mejora la experiencia en el gimnasio, sobre todo para quienes se sienten intimidados por no conocer el entorno.

# **7.- Modelo de negocio**

A screenshot of a computer

AI-generated content may be incorrect.

# **8.- Análisis de costos y viabilidad económica**

Se estiman los siguientes costos, ingresos y proyección, en un estimado de 5 meses.

A screenshot of a computer

AI-generated content may be incorrect.

# **9.-Conclusiones y reflexión final**

Este proyecto ha permitido identificar una necesidad concreta en los usuarios de gimnasio: la falta de orientación técnica al momento de utilizar las máquinas de entrenamiento. A partir de esta problemática, se diseñó una aplicación móvil capaz de entregar valor real, facilitando el entrenamiento autónomo, seguro y motivador.

La solución propuesta se apoya en herramientas tecnológicas accesibles, contenidos de calidad y un modelo de negocio adaptable. Además, proyecta un crecimiento escalable a medida que se incorporen nuevas rutinas, colaboraciones con gimnasios y mejoras basadas en retroalimentación de los usuarios.

Desde una mirada autocrítica, se reconoce la necesidad de continuar validando el producto mediante pruebas piloto con usuarios reales, así como perfeccionar el contenido audiovisual y la interfaz para asegurar una experiencia óptima. En el futuro, se planea incorporar funciones como recordatorios de entrenamiento, integración con smartwatches y desafíos comunitarios.