

# Resultados de un focus group

## Identificación

**Título:** Focus group para aplicación de entrenamiento deportivo

**Responsable:** Diego Razquin

**Fecha:** 15 de enero de 2020

**Versión del documento:** 1.0.

## Presentación

Este documento describe los resultados obtenidos en la realización de un focus group inscrito en el proceso de diseño de una **aplicación de entrenamiento deportivo**. El ejercicio tiene por objeto entender el modelo mental de los usuarios objetivos de aplicaciones de entrenamiento y cuáles serían los aspectos que no encuentran en aplicaciones, pero les gustaría encontrar.

Los resultados obtenidos se utilizarán para modelar y diseñar una aplicación de entrenamiento deportiva novedosa.

Este ejercicio de focus group se ha realizado a lo largo de la tercera semana de **enero de 2020**, realizando una sesión presencial con 6 personas pertenecientes a distintos nichos a los que pueden ir enfocadas este tipo de aplicaciones: personas que **compiten** en carreras, ya sea corriendo, en bici, de natación... y personas que quieren **mantenerse en forma**, pero no llegan a competir. Todos tienen en común algo: han usado alguna vez alguna aplicación de entrenamiento.

La sesión se ha realizado en una sala libre de distracciones y ruidos, para evitar que los participantes y facilitar la creación de una atmósfera agradable en la que todos se sientan cómodos.

## Resumen ejecutivo

Para comprender el **contexto de uso** y distintos **casos de uso** posibles para este tipo de aplicaciones, se ha organizado la sesión para girar en torno a dos preguntas:

- ¿Qué es lo que mas has valorado en las aplicaciones de entrenamiento que has utilizado?
- ¿Qué más le pedirías a cualquiera de estas aplicaciones?

## Metodología

### Participantes

La prueba se ha realizado con 6 participantes de entre **23 y 26 años**, que cumplieran la siguiente condición: han utilizado cualquier aplicación para entrenamiento. Pero además debían cumplir una de las siguientes condiciones:

- Participan al menos **4 veces al año en competiciones deportivas** tales como, carreras a pie, en bici o nadando, triatlón, fitness...
- Son personas que quieren **mantenerse en forma**, pero no llegar a competir

Podría decirse que todos estos participantes son deportistas **amateurs**, pero aún así todos ellos tienen **cierto conocimiento en la materia**, porque previamente, a la empresa encargada de hacer el análisis, valoró esta condición de una manera destacada.

La selección de los participantes ha sido llevada a cabo por una **agencia especializada**. Todos los participantes firmaron un documento de consentimiento antes del inicio de la prueba. El documento incluía la información pertinente según la ley y especificaba que el usuario podía abandonar la prueba en cualquier momento.

## Procedimiento

La sesión de focus group se ha dividido en **2 partes de 45 minutos**, cada una para que los participantes debatan sobre cada cuestión. Cada una de estas partes constaba primero de una introducción realizada por el moderador de la sesión.

Toda la sesión se ha registrado utilizando una cámara de video, dado que, si el propio moderador realizaba cualquier apunte durante la sesión, podía condicionar a los propios participantes y de esta manera la información obtenida podría no haber sido tan rica.

Por ello, el análisis y la extracción de conclusiones se ha realizado a posteriori. Se ha revisado el vídeo después de la sesión detenidamente. Para realizar apuntes sobre las conclusiones dividiéndolas en 2:

- Puntos en los que **al menos la mitad de los participantes estaban de acuerdo**. Para estos puntos se va a dar prioridad a las posturas y argumentos a favor.
- Puntos en los que **menos de la mitad de los participantes estaban de acuerdo**. Para estos puntos no se va a priorizar las posturas a favor por encima de las posturas en contra.

## Resultados

Como bien se ha explicado en el punto anterior, los temas que han salido a lo largo de la prueba se han organizado en **2 grupos**. Para todos los puntos se va a elaborar una **introducción** para contextualizarlo y con una pequeña conclusión extraída, y después de esta, se presentarán algunos argumentos de los participantes.

### Al menos la mitad de los participantes coinciden

1. **Sueño**: existen ya en el mercado muchas herramientas que **registran el sueño** y lo **analizan**, pudiendo llegar a saber con gran precisión las horas de sueño, las interrupciones, el tiempo que se ha pasado en fase REM... De esta manera los usuarios pueden saber cuál es el **entrenamiento más adecuado en función del descanso de la noche anterior**.

*Si yo no estoy seguro de si he dormido bien, tengo algo de miedo de hacer un entrenamiento demasiado fuerte y llegar a lesionarme.*

*Está demostrado que si no has dormido bien no entrenas adecuadamente, al igual que está demostrado que no siempre somos conscientes de lo mal o bien que hemos dormido. Muchas veces creemos que hemos dormido bien, pero en realidad hemos dormido mal y viceversa.*

*El sueño, en sí, propiamente dicho, no se mide solo con el sueño. Es cierto que está muy relacionado el descanso con el tiempo de sueño, pero no siempre es así. Es importante tener en cuenta que la fase del sueño cuando de verdad se descansa es la fase REM. Además, no siempre somos conscientes de las interrupciones que hemos tenido a lo largo de una noche. Ya que con cada interrupción el ciclo del sueño se interrumpe y se reinicia el ciclo, imposibilitando así la llegada a la fase REM.*

2. **Consejos de ejercicios post-entrenamiento:** para estar en forma y que el cuerpo responda de manera adecuada, no solo basta con entrenar, **también es importante el descanso y más concretamente el descanso adecuado, realizar estiramientos, la hidratación...** Añadir unos consejos de post-entreno adaptados a cada tipo de entrenamiento puede hacer que los usuarios valoren más una aplicación de este tipo.

*En mi trabajo (fisioterapeuta) he tratado a mucha gente que ha tenido lesiones por entrenar fuerte pero no hacer estiramientos adecuados después de entrenar. Sin ir más lejos esta mañana he tratado a un chaval, que está entrenando para llegar a correr una media maratón, con una lesión en la rodilla. Una lesión que podría haber evitado si hubiera realizado los estiramientos adecuados.*

*A mi personalmente me pasó lo siguiente: entrenaba 2 veces por semana crossfit y después de cada entrenamiento, me encontraba fatal, a veces me dolía la cabeza otras la tripa... Estuve dudando si ir al médico porque me llegué a asustar. Total, que hablando un día con el entrenador me dijo que eso era porque había tenido algo de deshidratación pero que era completamente normal, y que con solo beber unos tragos de agua después entrenar era suficiente. Pero tampoco 2 litros de agua, bastaba con 2-3 tragos para evitarlo.*

3. **Calendario con resultados:** el **registro de los datos de entrenamientos** previos es algo vital y crucial para que un deportista, aunque sea amateur, mejore. Esto podría **motivar más a nuestros usuarios** a seguir utilizando nuestro servicio. Además, podemos utilizar los datos de estos entrenamientos para hacer un **análisis in situ** algo exhaustivo y que aporte información al usuario sobre los momentos del entrenamiento donde más se ha esforzado, donde mejor ha estado...

*Mira, yo antes guardaba todos mis resultados en una libreta peor es que me los apuntaba y nada más porque rara vez los miraba. Pero ahora que llevo esa información siempre encima puedo consultarla en cualquier momento y la verdad es que eso me motiva mucho a seguir entrenando.*

*Yo también valoro mucho que algunas aplicaciones van un poco más allá. Que no solo guardan los resultados ¿sabes? Si no que también hacen un análisis de como he ido a lo largo de toda la sesión para conocer un poco más a fondo como he entrenado.*

## Menos de la mitad de los participantes coinciden

1. **Planificador de entrenamientos:** muchos usuarios novatos de aplicaciones deportivas, **se lanzan a la aventura sin excesivo conocimiento** sobre como entrenar de manera óptima. Por eso puede ser valorado por muchos usuarios que la propia aplicación sea un “**entrenador**” que le indique qué debe hacer en cada sesión. Pero, esta funcionalidad debe estar **excesivamente cuidada y respaldada** por uno o varios **expertos**, para ser lo más precisa posible.

*Cuando yo me lancé al mundo del running, lo hice un poco como quien se tira a la piscina y para que engañarnos, creyendo que estaba en mejor forma de lo que en realidad estaba. Esto se tradujo en una sesión en la que lo pasé mal seguido de unos días con agujetas. Esto hizo que me desmotivara muchos y de hecho tardé en volver a salir a correr. Esto no habría pasado si hubiera seguido los consejos de un entrenador, pero me parecía excesivo contratar un entrenador personal solamente para ir a correr.*

*Yo probé una aplicación hace un par de años, con un primer atisbo de lo que podría esto de lo que estamos hablando, ¿no? Y la verdad es que llegué a mis objetivos que era correr una maratón. Seguí los consejos del entrenador y crucé la meta de aquella carrera sin haberlo hecho nunca.*

*Claro, pero esto que estamos hablando es muy relativo, porque cada persona es un mundo. Igual el entrenamiento que a ti te viene bien para alcanzar tus objetivos, bien sea por intensidad o por lo que sea, puede no ser el mismo para mí. Y en el caso de que tal vez haya forzado mucho la maquinaria y tenga algún tipo de sobrecarga, ¿este entrenador integrado en la aplicación me adapta los entrenamientos? ¿O sigue igual?*  
*No sé, no estoy del todo conforme con algo así.*

2. **Nutrición y cocina:** los usuarios de aplicaciones deportivas pueden no llegar a tener conocimientos para saber cuál es la **dieta adecuada** para alcanzar sus objetivos, pero en caso de incorporar una funcionalidad con estas características a nuestra aplicación, tiene que estar **respaldada por un buen equipo de profesionales y expertos** en la materia, ya que hay muchos factores que pueden influir: la edad, la condición física, los objetivos, las alergias... Además, se pueden **incorporar sugerencias de recetas** para que el propio usuario aprenda a cocinar algunas recetas que se le recomiendan.

*Yo no conozco mucho de nutrición, pero estoy seguro de que la dieta que he seguido yo mientras he entrenado se puede mejorar. Y estoy seguro también de que hay sustitutos para algunas comidas que yo desconozco y que me vendría mejor o algunos matices no sé... Por ejemplo, siempre he oído que la pasta integral es más sana que la pasta de toda la vida, pero ¿cuál es mejor para entrenar? ¿O que me puedo comer después de entrenar? Porque seguro que hay muchos productos que nos venden como sanos y en realidad no son tan sanos...*

*Tanto como elaborar una dieta completa igual no... pero por ejemplo una lista de recetas un poco saludables para hacerse de vez en cuando yo que sé... Para variar un poco el día a día de cada uno. Yo de normal que suelo cenar ensalada. Y un día me apetece variar, pues podría mirar aquí un listado de ensaladas para probar y quien sabe si comer más a menudo...*

*Esto que decís es muy bonito, pero sin duda, es algo que no se puede tratar así a la ligera. Cada persona es un mundo y yo en mi trabajo (nutricionista) me he encontrado con muchas cosas, dietas que le iban bien a una persona no le iban bien a otra... ¡¡Es que no depende solo de la comida!! Entran también otros factores en la ecuación el rendimiento metabólico, el día a día... Claro es que no le puedes hacer tampoco la misma dieta a un informático que a un policía o a un cartero...*