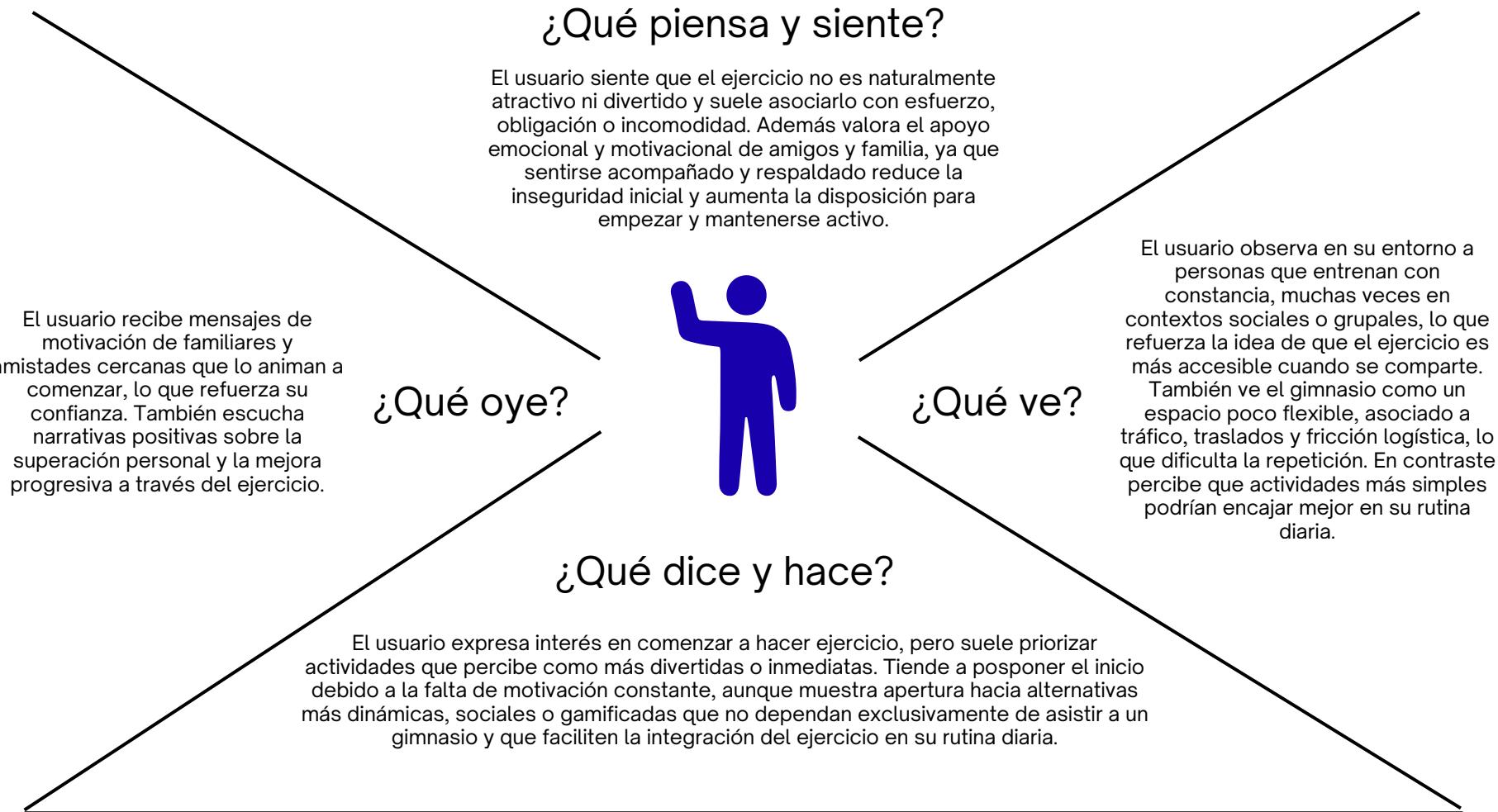


Perfil 1: Personas que no hacen ejercicio pero quieren empezar



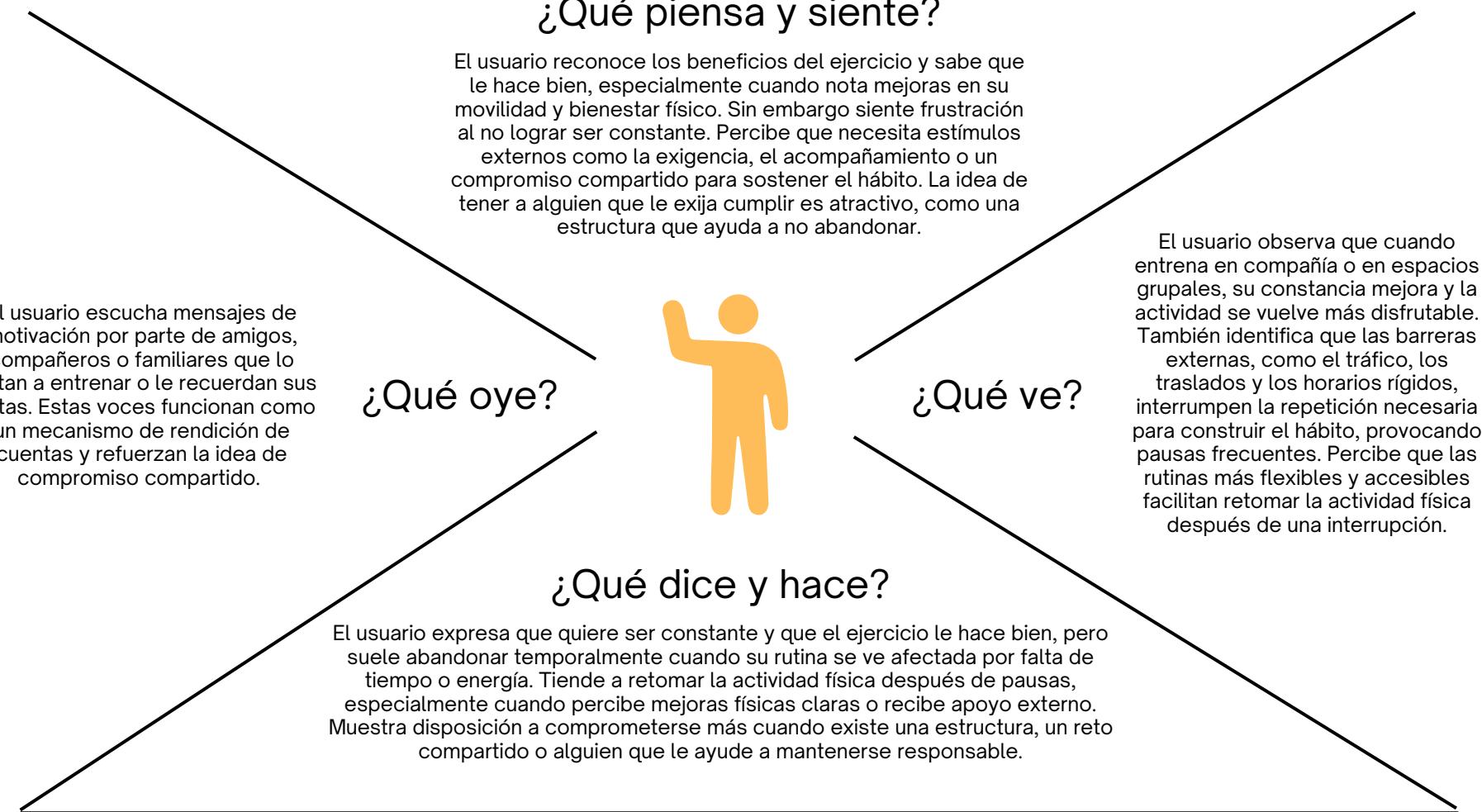
Esfuerzos

El usuario enfrenta una baja percepción de diversión en torno al ejercicio, lo que dificulta su motivación inicial. La ausencia de estímulos hace que la actividad física se perciba como poco atractiva, reduciendo el interés por repetirla y, por ende, dificultando la construcción del hábito.

Resultados

El usuario necesita una forma de actividad física que sea percibida como atractiva, accesible y sostenible en el tiempo. Se beneficiaría de una solución que gamifique el ejercicio, transformándolo en una experiencia más divertida y que fomente el apoyo social entre amigos como mecanismo de motivación y rendición de cuentas. Priorizar la construcción de hábitos de movimiento más allá de asistir al gimnasio, permitiría integrar la actividad física de manera flexible y realista en su vida cotidiana.

Perfil 2: Personas que hacen ejercicio de forma intermitente o inconsistente



Esfuerzos

El usuario enfrenta dificultades para sostener el hábito sin una estructura clara o motivación externa constante. La falta de tiempo, la rigidez de horarios y las barreras de movilidad dificultan la repetición continua del ejercicio. Sin un sistema que exija compromiso o acompañamiento, las pausas se vuelven frecuentes y la constancia se ve afectada.

Resultados

El usuario necesita una solución que refuerce la construcción del hábito de actividad física mediante acompañamiento social, rendición de cuentas y flexibilidad. Se beneficiaría de dinámicas que integren la exigencia positiva entre amigos, metas compartidas y recordatorios que fomenten la constancia, sin depender exclusivamente del gimnasio.

Perfil 3: Personas constantes y competitivas en el ejercicio

¿Qué piensa y siente?

El usuario percibe el ejercicio como una parte central de su rutina. La competitividad sana actúa como un motor que impulsa la mejora continua y refuerza su compromiso. Se siente motivado al visualizar los cambios físicos y funcionales que ha logrado con el tiempo, ya que estos resultados tangibles validan su esfuerzo. En el caso de usuarios de mayor edad, existe una valoración especial de la constancia y el movimiento regular como medio para mantener funcionalidad e independencia.

El usuario escucha discursos que valoran la constancia, la disciplina y la mejora progresiva. Recibe validación social de amistades o comunidades activas que reconocen su esfuerzo, lo que refuerza su identidad como una persona constante. En entornos sociales también percibe que su ejemplo puede motivar a otros, especialmente a quienes están comenzando.

¿Qué oye?



¿Qué ve?

El usuario observa referentes deportivos, amistades activas o personas constantes en el ejercicio que refuerzan la idea de que el progreso es consecuencia directa de la disciplina. También ve cambios visibles en su propio cuerpo o desempeño, lo que fortalece su motivación. Reconoce que contar con registros claros de su progreso permitiría comparar avances a lo largo del tiempo y reforzar su compromiso con el hábito.

¿Qué dice y hace?

El usuario expresa satisfacción con su rutina de ejercicio y suele buscar superarse constantemente. Mantiene una práctica regular y se interesa por medir su progreso, comparar resultados pasados y establecer nuevas metas. Además, tiende a motivar o acompañar a otras personas, reconociendo la importancia del apoyo social para quienes aún están construyendo el hábito.

Esfuerzos

El usuario puede experimentar desmotivación cuando no logra visualizar claramente su progreso, incluso si mantiene una rutina constante. La ausencia de registros comparables como historial de desempeño, cambios físicos o métricas personales, limita el impacto positivo de la competitividad y dificulta reforzar la sensación de avance.

Resultados

El usuario se beneficia de soluciones que potencien la competitividad sana como un incentivo constante para mejorar y mantenerse activo. Contar con un sistema que permita comparar avances físicos o funcionales fortalece la motivación y consolida el hábito de actividad física. Priorizar la constancia del movimiento (más allá del rendimiento extremo) garantiza una práctica sostenible y adaptable a distintas etapas de la vida.