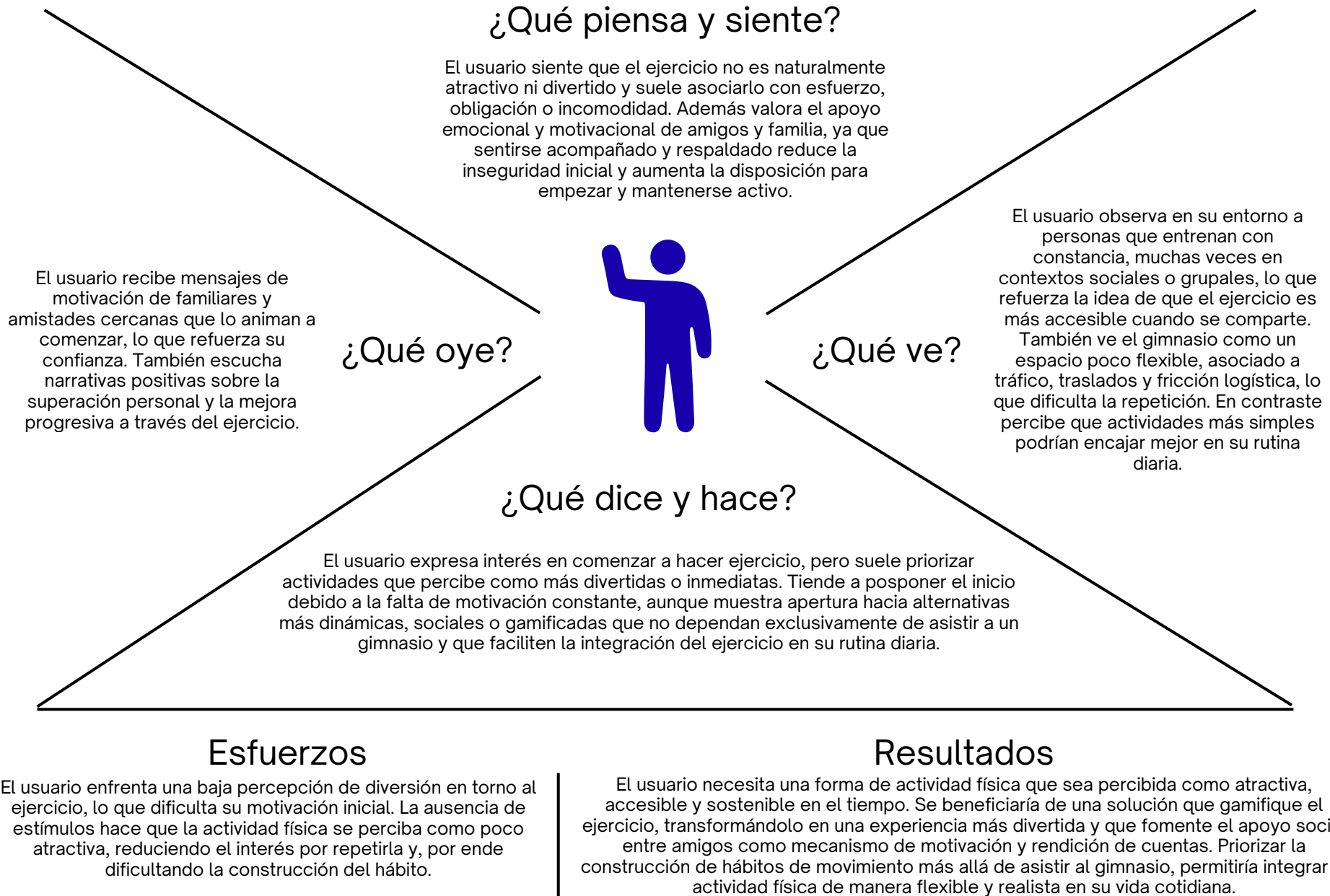


## Perfil 1: Personas que no hacen ejercicio pero quieren empezar



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

### ¿Qué piensa y siente?

El usuario reconoce los beneficios del ejercicio y sabe que le hace bien, especialmente cuando nota mejoras en su movilidad y bienestar físico. Sin embargo siente frustración al no lograr ser constante. Percibe que necesita estímulos externos como la exigencia, el acompañamiento o un compromiso compartido para sostener el hábito. La idea de tener a alguien que le exija cumplir es atractivo, como una estructura que ayuda a no abandonar.

### ¿Qué oye?

El usuario escucha mensajes de motivación por parte de amigos, compañeros o familiares que lo invitan a entrenar o le recuerdan sus metas. Estas voces funcionan como un mecanismo de rendición de cuentas y refuerzan la idea de compromiso compartido.

### ¿Qué ve?

El usuario observa que cuando entrena en compañía o en espacios grupales, su constancia mejora y la actividad se vuelve más disfrutable. También identifica que las barreras externas, como el tráfico, los traslados y los horarios rígidos, interrumpen la repetición necesaria para construir el hábito, provocando pausas frecuentes. Percibe que las rutinas más flexibles y accesibles facilitan retomar la actividad física después de una interrupción.

### ¿Qué dice y hace?

El usuario expresa que quiere ser constante y que el ejercicio le hace bien, pero suele abandonar temporalmente cuando su rutina se ve afectada por falta de tiempo o energía. Tiende a retomar la actividad física después de pausas, especialmente cuando percibe mejoras físicas claras o recibe apoyo externo. Muestra disposición a comprometerse más cuando existe una estructura, un reto compartido o alguien que le ayude a mantenerse responsable.

### 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.

### ¿Qué oye?

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 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.