



Ilustración 1. Strava app  
<https://partners.strava.com/developers>

# EL INSTAGRAM DE LOS DEPORTISTAS

PÍA SOLER ÁLVAREZ  
 Ingeniería Industrial, 4.º semestre

Debo hacer una confesión: fui víctima de la moda. Hace unos meses veía que mucha gente empezaba a correr, se inscribía a maratones y carreras y hablaba de los millones de beneficios que les daba correr, y empecé a sentir que me estaba perdiendo de muchas cosas (o sentí *FOMO*, como dirían hoy en día), así caí en este mundo de los corredores. Entré a esto sin saber absolutamente nada, desconocía que había muchos datos que se deben medir cuando corres como también que innumerables factores influyen en la forma en la que corres o te ejercitas. Si tú, como yo, entraste a este mundo o estás por hacerlo o llevas tiempo aquí y no sabes nada de esto, estás leyendo el artículo indicado.

Te presento Strava, una aplicación que, además de darte todos esos datos y factores cruciales para tu actividad física, te aseguro que, así como a mí, te ayudará a darle un enfoque más divertido a cada uno de tus entrenamientos.

## ¿Qué es Strava?

Es una aplicación muy amigable y fácil de usar para todo tipo de deportistas. Se centra en el seguimiento, monitoreo y registro de distintas métricas de rendimiento de diferentes deportes como atletismo y ciclismo. Pero esta aplicación no solo mide tu rendimiento, también te muestra rutas a seguir, estadísticas muy precisas e informativas; te permite compartir tu ubicación en tiempo real con tus seres queridos para hacerte sentir más seguro al estar haciendo ejercicio, entre muchas otras funciones.

Pero el factor que la hace la aplicación más popular, y personalmente mi favorita, es que se

trata de una red social donde puedes publicar tus entrenamientos y rutas para que tus amigos y seguidores los vean, puedes darle “like” y comentar las actividades de los demás, e incluso unirse a comunidades específicas, por ejemplo, yo me uní a una comunidad de corredores novatos para rodearme de gente que estaba viviendo cosas similares a las mías.

## ¿Cómo nace?

Strava es una aplicación creada por atletas para atletas. En 2009 los amigos ciclistas Michael Horvath y Mark Gainey empezaron a pensar diferentes maneras de mantenerse motivados y desafiarse entre ellos mientras practicaban su deporte, ahí es cuando nació esta plataforma. Strava significa “esfuerzo” en sueco, y con esta palabra Michael y Mark quieren reflejar el enfoque de la aplicación de celebrar el esfuerzo y rendimiento atléticos.

La aplicación se lanzó al público ese mismo año y ganó mucha popularidad entre los atletas por todas las funciones que ofrece. A lo largo de los años, Strava ha experimentado cambios y ha introducido nuevas características, una de las más importantes son los “segmentos”. Esta aplicación identifica segmentos de rutas populares y crea una tabla de puntuaciones de tiempos de cada atleta de Strava que compitió o entrenó en esa sección, así los usuarios pueden comparar sus tiempos con los de otros atletas y competir por los primeros puestos en las tablas. Poder conectar otros aparatos electrónicos como relojes inteligentes es otra de las funciones distintivas agregadas a esta aplicación. Hoy en día más de 100 millones de deportistas alrededor del mundo usamos Strava.

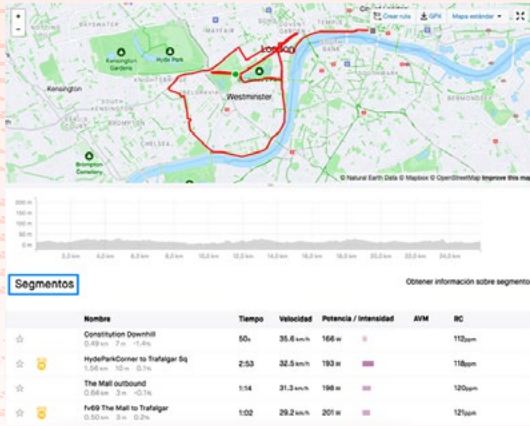


Ilustración 2. Segmentos de Strava. Obtenido de: <https://support.strava.com/hc/es-es/articles/216917447-Resultados-de-mi-segmento>

## ¿Cómo funciona?

Para usar esta aplicación debes descargarla desde la App Store o Google Play, depende del dispositivo que tengas, y para hacerte una cuenta puedes usar tu correo electrónico, cuenta de Facebook o Google. Una vez que iniciaste sesión, la aplicación te lleva a su página de inicio.

Si deseas monitorear una actividad, presiona el ícono "+", que aparece en la parte inferior de la pantalla, y luego seleccionas el tipo de actividad que harás. La filosofía de Strava es: "Si sudas, ya eres deportista", por lo que no importa el nivel o tipo de actividad que realices, la aplicación viene con muchísimas opciones de actividades físicas como correr al aire libre, andar en bicicleta, caminar, etc. Los deportistas de Strava publican desde caminatas por su casa hasta ultra maratones, aquí lo importante es que hagas una actividad física que te apasione, disfrutes y te haga sentir bien, y simplemente con eso ya eres parte de esta comunidad.

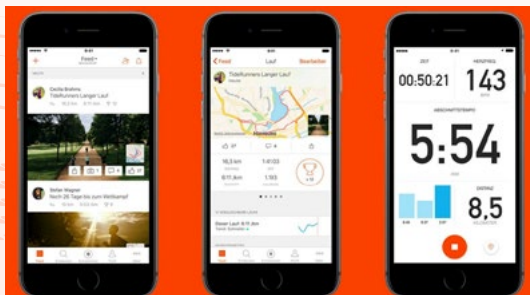


Ilustración 3. Cómo se ve la aplicación. Obtenida de: [https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2019-01-04/trucos-consejos-aprovechar-strava-cuenta-deporte\\_1740174/](https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2019-01-04/trucos-consejos-aprovechar-strava-cuenta-deporte_1740174/)

Ya que configuraste tu actividad, lo siguiente es presionar *inicio* para rastrear la actividad mediante el GPS de tu dispositivo, y ahora sí estás listo para empezar. Lo siguiente depende de ti. Disfruta tu actividad física y mover tu cuerpo de una forma que te haga sentir bien, aprovecha este tiempo para ti y da tu mayor esfuerzo.

Mientras haces tu ejercicio o entrenamiento, puedes ver cómo la aplicación registra datos en tiempo real: la distancia recorrida, el ritmo que llevas, frecuencia cardiaca (si usas un dispositivo compatible), altitud, cadencia, entre otros. Una vez que termines, presiona el botón para finalizar y guarda tu actividad en tu perfil, le puedes agregar una descripción o etiqueta (por ejemplo: mis primeros 10 kilómetros). Y ahora sí puedes interactuar con tus seguidores y amigos.

Yo sé que el hecho de que los demás puedan ver los datos de tu entrenamiento puede sentirse como una presión, ipero no te preocupes! Esta aplicación es para motivarnos entre todos a fin de que cada uno logre sus metas. Siéntete muy orgulloso de cada uno de tus entrenamientos y disfruta cada uno de ellos. Intenta siempre dejar comentarios positivos y alentadores a los demás deportistas de la aplicación y recuerda que la competencia es contigo mismo.

## Bibliografía

- ESMTB (23 de abril de 2017). Strava: qué es, cómo nació y hacia dónde se dirige. *ESMTB.com*. <https://esmtb.com/strava-que-es/#:~:text=Nacida%20en%202009%20de%20manos,hasta%20hace%20relativamente%20poco%20tiempo>
- NPR (11 de febrero de 2021). How I Built Resilience: Michael Horvath and Mark Gainey of Strava. *NPR*. <https://www.npr.org/2021/02/10/966271363/how-i-built-resilience-michael-horvath-and-mark-gainey-of-strava?btn=0uA1wJhhNc0F4evbXJ0f4&par=6KTvdOKRzHgTkzmQDbDPLI>
- Strava (s. f.). Strava. Aplicación de carrera, ciclismo y senderismo. Entrena, monitorea y comparte. *Strava*. <https://www.strava.com/features?hl=es-419>