

**aktive - Blog**

<https://www.aktive.cloud/>

## **Validez y confiabilidad de los segmentos STRAVA: Influencia de la distancia recorrida y la velocidad**



STRAVA es una de las plataformas más utilizadas mundialmente dedicada a monitorizar actividad física y ofrecer apoyo en entrenamientos. La popularidad de STRAVA creció durante la pandemia del COVID-19 ya que ofrecía a los usuarios ser seguidos y participar en retos o competiciones virtuales con amigos a través de una comunidad virtual. Una de las características más innovadoras de Strava son los segmentos, que son porciones de carreteras o caminos creados por miembros en los que los usuarios pueden comparar tiempos y medir su rendimiento (De Cock et al). La popularidad de estos segmentos hizo que se volviese una necesidad el conocer si la información recogida por la plataforma es válida y fiable. En la publicación de De Cock et al, usaron referencias tomadas a través de mediciones tomadas de forma manual y a través de los segmentos de la plataforma Strava para determinar la fiabilidad y la validez de los datos, demostrando así que los datos obtenidos por la plataforma son correctos, lo que nos hace llegar a las siguientes conclusiones:

- La plataforma Strava puede utilizarse como herramienta para medir el rendimiento de los usuarios en entrenamientos y/o competiciones de forma válida y fiable.
- Al ser una plataforma utilizada por deportistas de élite, pueden seguirse los entrenamientos que estos llevan a cabo.
- Puede utilizarse para llevar a cabo competiciones virtuales con personas de todo el mundo.
- La popularidad de la plataforma puede aprovecharse para promocionar la actividad física y el deporte.
- Al poder interactuar con amigos y otras personas, esto puede favorecer la inclusión de personas en el mundo del deporte y usarse como motivación.

Estas conclusiones también ayudan a entender cómo se puede utilizar la plataforma Strava para una mejor gestión de servicios deportivos. Es por ello que este estudio ayuda a los gestores deportivos con las siguientes implicaciones:

- Facilitar la monitorización de los entrenamientos de clientes.
- Crear competiciones o desafíos virtuales para reforzar la implicación de los clientes en la práctica deportiva.
- Promover la práctica deportiva a través de las interacciones entre clientes a través de la plataforma.

**De Cock, F., Dardenne, N., Jockin, F., & Jidovtseff, B. (2023). Validity and reliability of STRAVA segments: Influence of running distance and velocity. Journal of Human Sport and Exercise, 18(4), 799–808. <https://doi.org/10.14198/jhse.2023.184.05>**

Sobre nosotros:

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros,

técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

**Link to Original article:** <https://www.aktive.cloud/blog/validez-y-confiabilidad-de-los-segmentos-strava-influencia-de-la-distancia-recorrida-y-la-velocidad?elem=321573>