



AÑO DEPORTIVO INFORME DE TENDENCIAS



En 2023, los más de 120 millones de deportistas de Strava se pusieron manos a la obra, encontraron la motivación necesaria y se lanzaron a los senderos, al asfalto, al gimnasio, a las pistas y a las pendientes para conseguir cifras récords.

En conjunto, los datos de sus actividades muestran las tendencias que han marcado el mundo de la actividad física y la exploración, y anticipan lo que podríamos esperar en 2024.

En años anteriores, preguntamos *qué* hacían los deportistas. Este año, además, hemos preguntado *por qué* y *cómo* para descubrir qué es lo que motiva o desmotiva a las distintas generaciones.

Sigue leyendo para saber dónde, cómo y por qué se movieron los deportistas en 2023 y descubre el secreto para mantener la motivación en 2024 y más allá.

A PROPÓSITO DE ESTE INFORME

El Año Deportivo de Strava analiza las actividades publicadas en Strava entre el 1 de octubre de 2022 y el 30 de septiembre de 2023. Las actividades configuradas como privadas o las que no se comparten con Strava Metro no forman parte de estos datos totales. Este informe también incluye los resultados de una encuesta realizada a 6.990 participantes procedentes tanto de la comunidad mundial de Strava (más de 120 millones de deportistas) como de una muestra aleatoria de personas activas dentro y fuera de la plataforma Strava.



ÍNDICE

- 01 TENDENCIAS EMERGENTES
- 02 LA BRECHA GENERACIONAL
- 03 ¿QUÉ MOTIVA A LOS DEPORTISTAS?
- 04 LOS OBSTÁCULOS PARA LA MOTIVACIÓN
- 05 LA COMUNIDAD ES CLAVE PARA LA MOTIVACIÓN
- 06 HAZ LAS MALETAS (CON LA BICICLETA Y LOS ESQUÍ)
- 07 AL SON DE LA MÚSICA

TENDENCIAS EMERGENTES: LAS CARRERAS A PIE TRIUNFAN Y LOS DEPORTES EN SENDEROS CRECEN RÁPIDO

En 2023, la motivación de los corredores se mantuvo en máximos históricos: correr ha sido el tipo de actividad más publicada en Strava. No obstante, los deportistas también decidieron vivir aventuras todoterreno y siguen publicando cada vez más actividades en bicicleta de gravilla (gravel) y de montaña, caminatas y carreras de montaña.

CORRER FUE EL DEPORTE MÁS POPULAR... Y SIGUE CRECIENDO

Correr fue la actividad más popular en 2023. Son cada vez más los deportistas que se animan a ponerse las zapatillas y el porcentaje de deportistas de Strava que publican sus carreras a pie ha aumentado un 4 %.



DEPORTES CON MÁS ACTIVIDADES EN STRAVA EN 2023

1. CARRERA 🏃	2. BICICLETA (INCLUIDA LA BICICLETA ELÉCTRICA) 🚲	3. CAMINATA 🚶
4. CARRERA DE MONTAÑA 🏔️	5. BICICLETA DE GRAVILLA Y DE MONTAÑA 🚲	6. SENDERISMO 🧭
7. BICICLETA VIRTUAL 🚲	8. ENTRENAMIENTO 🏋️	9. NATACIÓN 🏊
		10. ESQUÍ ALPINO 🎿

LOS DEPORTES EN SENDEROS Y TODOTERRENO ESTÁN EN AUJE, EN ESPECIAL LA BICICLETA DE GRAVILLA

La diversión va más allá del asfalto. La bicicleta de gravilla es uno de los deportes con un crecimiento más rápido en Strava, y el número de deportistas que lo practican ha aumentado un 55 %. El entusiasmo de los deportistas por la aventura no se quedó ahí: los deportes en senderos y los todoterreno crecieron rápidamente en todos los ámbitos.

EL AUJE DEL CICLISMO VA SOBRE RUEDAS

Los deportistas que se aficionaron al ciclismo durante la pandemia no han aflojando el ritmo: el porcentaje de ciclistas en Strava que recorrieron 100 km aumentó un 5 % en 2023, y el porcentaje de los que registraron una carrera en bicicleta eléctrica aumentó un impresionante 23 %.

AUMENTO DEL PORCENTAJE DE DEPORTISTAS QUE PUBLICAN DEPORTES TODOTERRENO EN STRAVA EN COMPARACIÓN CON 2022



SEGÚN EL NÚMERO DE DEPORTISTAS QUE USAN ESTE EQUIPAMIENTO EN STRAVA

LAS MEJORES ZAPATILLAS PARA CORRER (EN GENERAL)

1. HOKA CLIFTON
2. NIKE PEGASUS

LAS MEJORES ZAPATILLAS PARA CORRER (MUJERES)

1. HOKA CLIFTON
2. BROOKS GHOST

LAS MEJORES ZAPATILLAS PARA CORRER (HOMBRES)

1. NIKE PEGASUS
2. HOKA CLIFTON

LAS ZAPATILLAS MÁS DEMANDADAS (VS. 2022)

1. HOKA CLIFTON
2. ASICS NOVABLAST

EL MEJOR DISPOSITIVO SINCRONIZADO

1. GARMIN EDGE 530
2. GARMIN FORERUNNER 235

LAS MEJORES MARCAS DE BICICLETAS

1. TREK
2. SPECIALIZED
3. GIANT

¿QUÉ NOMBRE? (PUEDE QUE TE HAGA IR MÁS RÁPIDO).

Sabemos que la correlación no implica causalidad, pero si estás buscando nombres para bebés en 2024... **Floor** y **Jeppe** son los nombres de mujer y hombre que más rápido corren en Strava, mientras que **Femke** y **Robbe** son los nombres de mujer y hombre que pedalean más rápido (medianas aritméticas).

NOMBRES CON MEJOR RENDIMIENTO EN STRAVA EN 2023

CARRERA A PIE MÁS RÁPIDA (MEDIANA DE RITMO) 🏃	CARRERA EN BICI MÁS RÁPIDA (MEDIANA DE RITMO) 🚲
MUJERES Floor	MUJERES Femke
HOMBRES Jeppe	HOMBRES Robbe

LA BRECHA GENERACIONAL

Seguramente ya sabrás que los deportistas jóvenes y los no tan jóvenes tienen hábitos diferentes. Sin embargo, algunos de los detalles podrían sorprenderte. Estas son algunas de las claves por las que la generación Z se distingue del resto en lo que respecta a la actividad física.

LA Z DE VELOZ

La generación Z es la que registra el ritmo medio más rápido en Strava (carrera y bicicleta). Dicho esto, también es cierto que registraron las carreras más cortas y las segundas vueltas ciclistas más cortas.

VELOCIDAD Y DISTANCIA DE RECORRIDOS EN BICICLETA POR GENERACIÓN EN 2023 (MEDIANA)

20,2 km/h	Baby boomers (58 - 76)	33,2 km
20,6 km/h	Generación X (42 - 57)	27,6 km
20,3 km/h	Millennials (27 - 41)	22,1 km
20,9 km/h	Generación Z (13 - 26)	22,6 km

LA GENERACIÓN X SE CORONA

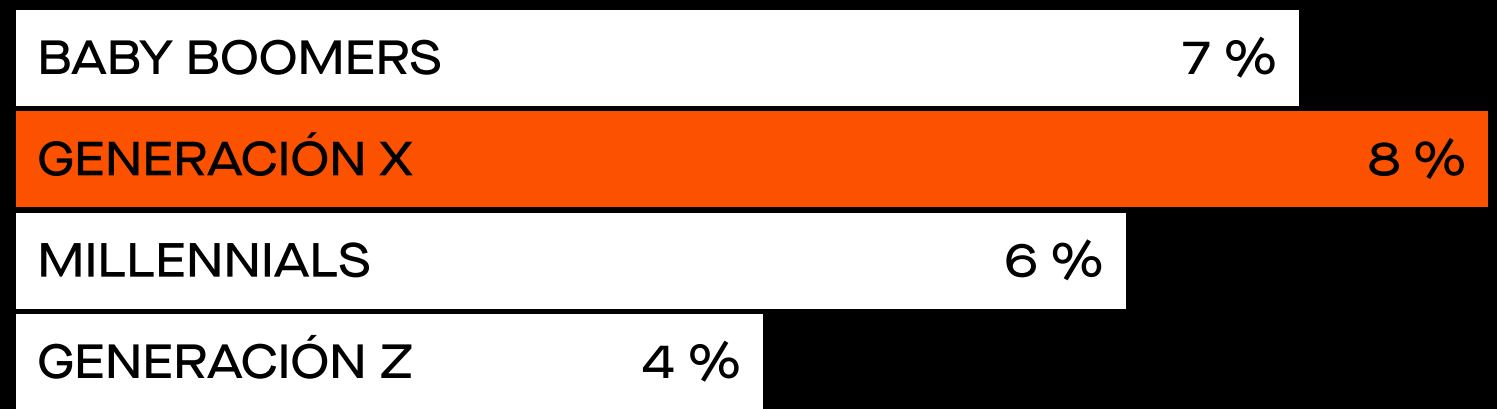
La generación X lidera el pelotón cuando se trata de conseguir los títulos de **Rey y Reina de la Montaña (King and Queen of the Mountain, KOM/QOM)** o **Récord del circuito (CR)**; es decir, los mejores tiempos totales en segmentos de Strava, que son tramos predeterminados de carretera o senderos en los que los usuarios de Strava pueden competir entre sí.

La generación del *baby boom* (o *baby boomers*) ocupa sólidamente el segundo lugar y a la generación Z aún le queda trabajo por hacer: tienen la mitad de probabilidades de conseguir el mejor tiempo que la generación X.

RITMO Y DISTANCIA DE CARRERAS POR GENERACIÓN EN 2023 (MEDIANA)

06:42 min/km	Baby boomers	6,5 km
06:05 min/km	Generación X	7,0 km
05:51 min/km	Millennials	6,5 km
05:35 min/km	Generación Z	5,5 km

PORCENTAJE DE DEPORTISTAS EN STRAVA DE CADA GENERACIÓN QUE CONSIGUIERON UNA CORONA EN 2023



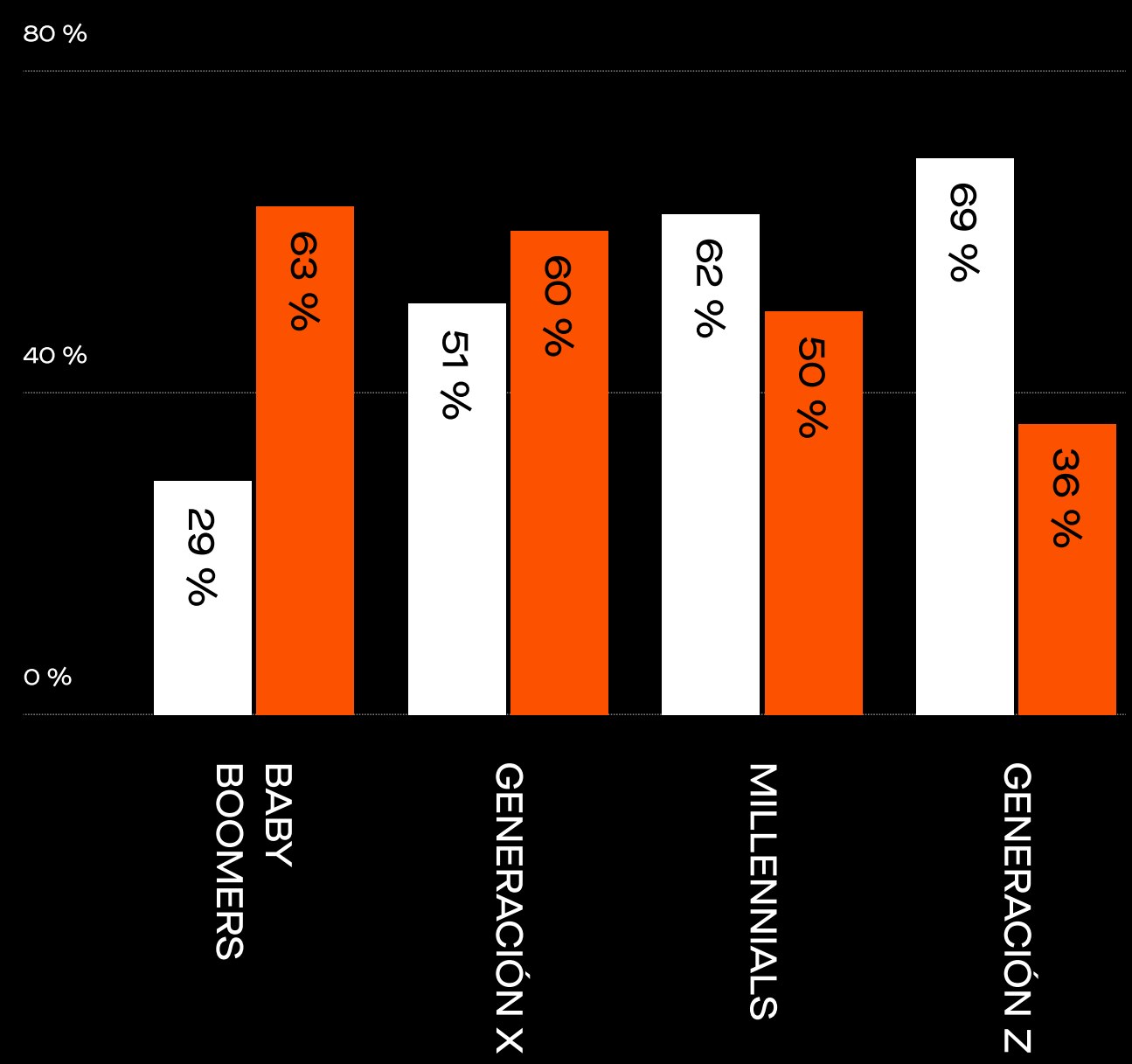
LA GENERACIÓN DEL BABY BOOM MONTA EN BICI MIENTRAS LA GENERACIÓN Z ARRASA CORRIENDO

Los deportistas de la generación Z duplican las probabilidades de publicar carreras a pie frente a los recorridos en bicicleta. Este hecho se invierte con la edad: nuestros deportistas de la generación del *baby boom* duplican las probabilidades de publicar recorridos en bicicleta frente a las carreras a pie.

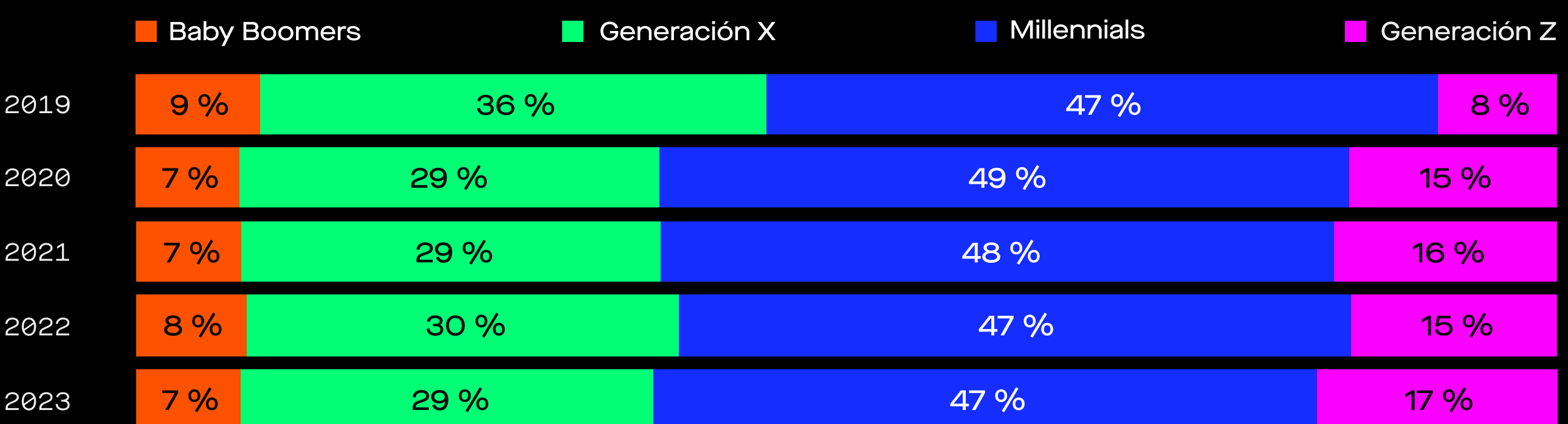
LA GENERACIÓN Z UTILIZA LA BICICLETA PARA DESPLAZARSE AL TRABAJO

En 2023, el 17 % de las personas que se desplazó en bicicleta en Strava pertenecía a la generación Z, frente al 8 % de hace cinco años. La generación de los *millennials* fue la más numerosa, mientras que el porcentaje de la generación X fue el que más se redujo desde 2019.

PORCENTAJE DE GENERACIONES QUE PUBLICARON SUS ACTIVIDADES EN STRAVA EN 2023



PORCENTAJE DE USUARIOS QUE SE DESPLAZAN EN BICI POR GENERACIÓN



LA GENERACIÓN Z BUSCA LA GLORIA

Los deportistas de la generación Z de Strava son un 31 % menos propensos a practicar ejercicio principalmente por salud que sus homólogos de la generación de los *millennials* o la generación X, y son los más propensos a practicar ejercicio buscando el rendimiento deportivo.

STRAVA

AÑO
DEPORTIVO
INFORME DE
TENDENCIAS

¿QUÉ MOTIVA A LOS DEPORTISTAS?

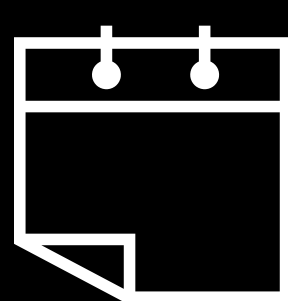
A veces, salir a la calle es lo más difícil. Esto es lo que ayuda a los deportistas de Strava a ser constantes.

MARCAN ALGO EN LA AGENDA

Los deportistas de la generación Z y los *millennials* de Strava hacen lo siguiente para salir de la rutina:

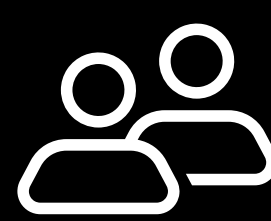
 **53 %**

Fijarse un nuevo objetivo



43 %

Inscribirse a un evento



41 %

Entrenar con un grupo de amigos

(Por suerte, todas estas opciones están disponibles en Strava)

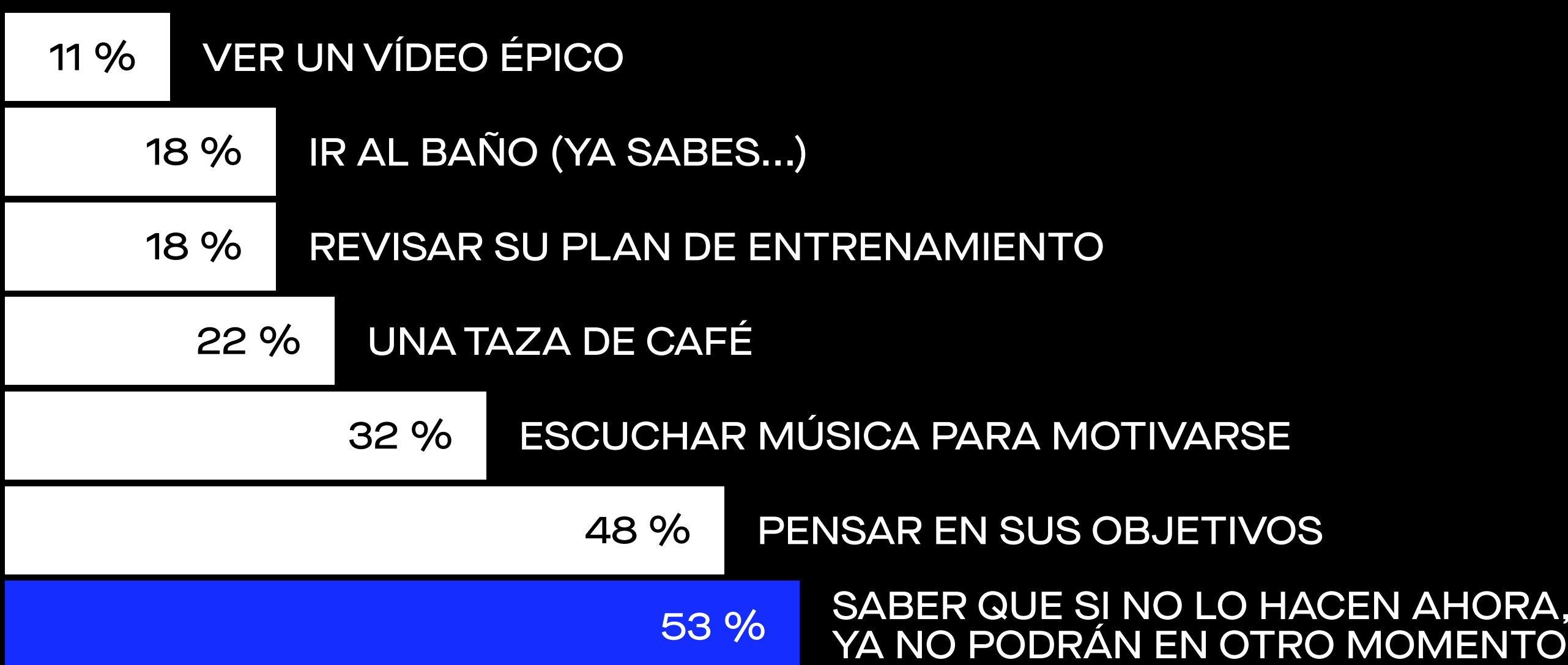
PIENSAN EN RAZONES DE PESO

Más de la mitad de los deportistas de Strava afirman que una fuerte motivación es saber que si no hacen ejercicio ahora, no podrán entrenar en otro momento.

Y, por cierto, el 18 % también confiesa que necesita «soltar lastre» antes de entrenar... 🐼

Así que si eres de esos que posponen las cosas, deja tiempo suficiente para... ya sabes.

¿QUÉ MOTIVA A LOS DEPORTISTAS DE STRAVA A ENTRENAR?



NO DEJAN A SUS MASCOTAS ATRÁS

El 76 % de los deportistas de Strava que tienen mascota afirman que sus compañeros peludos les ayudan a salir a la calle cuando de otro modo no lo harían. Practicar ejercicio con su mascota les resulta más divertido.

CREAN UNA RUTINA

El 90 % de los deportistas de Strava afirma que una rutina les ayuda a practicar ejercicio con regularidad.

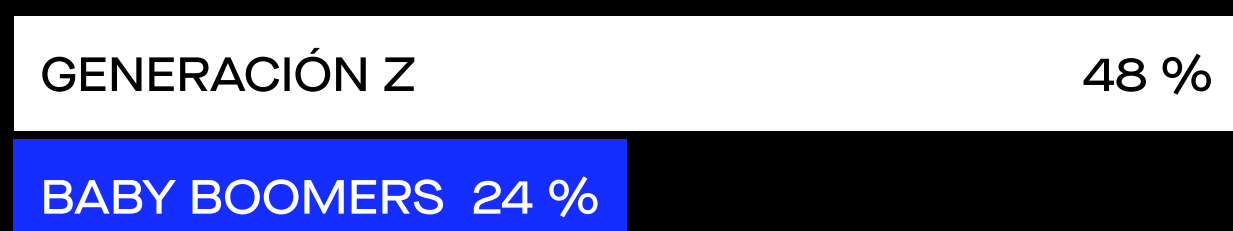
Hay pocos indicios de que los madrugadores o los noctámbulos rindan más o menos. No importa el momento, solo sé constante.

PRIORIZAN SU SALUD (EXCEPTO LA GENERACIÓN Z)

Los deportistas de Strava tienen un 49 % más de probabilidades que otras personas activas a decir que seguirían practicando ejercicio aunque no tuviera un impacto en su aspecto físico; aunque la generación Z es la menos propensa a realizar esta afirmación.

LOS BABY BOOMERS HACEN EJERCICIO MÁS TEMPRANO. LA GENERACIÓN Z HACE EJERCICIO MÁS TARDE.

ENTRENAN DESPUÉS DE LAS 16:00 (DÍAS LABORABLES)



ENTRENAN ANTES DE LAS 10:00 (FINES DE SEMANA)

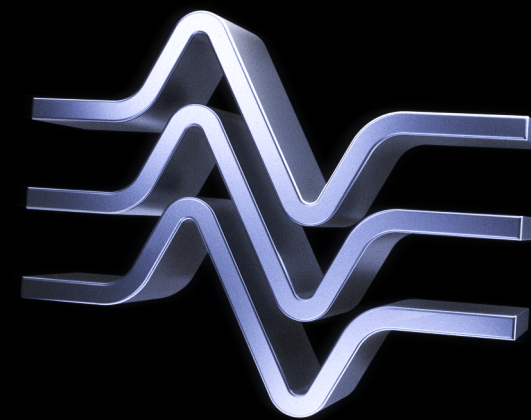


STRAVA

AÑO
DEPORTIVO
INFORME DE
TENDENCIAS

LOS OBSTÁCULOS PARA LA MOTIVACIÓN

No siempre es fácil salir de casa.... Aquí te mostramos los obstáculos a los que se enfrentan los deportistas de Strava; algunos son atemporales y otros son exclusivos de la época en la que vivimos.



EL CLIMA HA CAMBIADO (NUESTROS HÁBITOS DE EJERCICIO)

El 75 % de los deportistas de Strava declaró que el calor extremo afectó a sus planes de entrenamiento en 2023 y la mala calidad del aire afectó al 27 %.

EL TRABAJO ES EL OBSTÁCULO PRINCIPAL PARA PRACTICAR EJERCICIO

Más de dos tercios de los deportistas de Strava afirman que la falta de tiempo debido a las exigencias del trabajo es el principal obstáculo para practicar ejercicio.

HOMBRES Y MUJERES SE ENFRENTAN A OBSTÁCULOS DISTINTOS

Los hombres en Strava son un 13 % más propensos que las mujeres a mencionar las responsabilidades domésticas como un obstáculo a la hora de practicar deporte, mientras que las mujeres son un 9 % más propensas que los hombres a mencionar la falta de lugares seguros para practicar ejercicio.

LA GENERACIÓN Z SE ESFUERZA A PESAR DE LAS ADVERSIDADES

El 39 % de los deportistas de Strava de la generación Z empezó un nuevo trabajo y el 30 % cambió de trabajo en 2023. A pesar de las interrupciones, este grupo es un 32 % más propenso que otras generaciones a decir que están más en forma que el año anterior.

LA COMUNIDAD ES UN FACTOR CLAVE DE MOTIVACIÓN

En un momento en que la soledad ha sido declarada epidemia de salud pública por la máxima autoridad sanitaria de los Estados Unidos, el ejercicio proporciona una conexión crucial para muchos deportistas.

LOS DEPORTISTAS AVANZAN MÁS RÁPIDO CON UN EQUIPO

Los corredores y ciclistas de Strava tienen un 83 % y un 53 % más de probabilidades (respectivamente) de conseguir un récord personal en un segmento en un grupo de 2 o más personas que en solitario. ¡Y eso sin contar las competiciones!



LA FAMILIA Y LOS AMIGOS SON LOS VERDADEROS INFLUENCERS

Más de la mitad de los deportistas de Strava afirman que su principal fuente de motivación para practicar ejercicio son los amigos o familiares. ¿Quién se sitúa al final de la lista? Los famosos y los influencers, incluso para la generación Z y los millennials.

¿BUSCAS COMPAÑÍA PARA PRACTICAR EJERCICIO EN 2024? HAZ REMO

El remo fue el deporte en grupo con más actividades en Strava en 2023 (dos o más personas).

PORCENTAJE DE ACTIVIDADES PUBLICADAS EN GRUPOS EN 2023



LOS NÚMEROS EMPODERAN A LA GENERACIÓN Z

Los deportistas de Strava afirman que el motivo principal para practicar ejercicio con otras personas es la interacción social. En concreto, la generación Z tiene un 29 % más de probabilidades de practicar ejercicio con otra persona que los millennials, al menos durante un periodo de tiempo.

LA GENERACIÓN Z BUSCA Y CREA COMUNIDAD EN STRAVA

El 77 % de los deportistas de la generación Z afirma sentirse más conectado con los demás al ver las actividades de sus amigos o familiares en Strava.

La generación Z también fue la principal impulsora del aumento del 11 % de clubes nuevos de Strava en 2023.

STRAVA AYUDA A LOS DEPORTISTAS A LUCHAR CONTRA LA SOLEDAD

El 84 % de los deportistas que comparten sus actividades en Strava afirman que el ejercicio, incluso en solitario, les ayuda a combatir el sentimiento de soledad. Esta cifra es un 11 % superior a la de una muestra aleatoria de personas activas que incluye a no usuarios de Strava.

HAZ LAS MALETAS (CON LA BICICLETA Y LOS ESQUÍS)

2023 fue un año de viajes récords. Esto es lo que motivó a los deportistas en sus viajes.

LOS DEPORTISTAS DE STRAVA ESTÁN INCLUSO MÁS MOTIVADOS CUANDO ESTÁN DE VACACIONES

No descansan cuando se van de vacaciones, esto está claro. Los recorridos en bicicleta publicados en Strava por deportistas fuera de su estado o país de origen fueron un 24 % más largos que cuando entrenan en casa.

LOS VIAJEROS ACTIVOS ADORAN CROACIA Y GRECIA

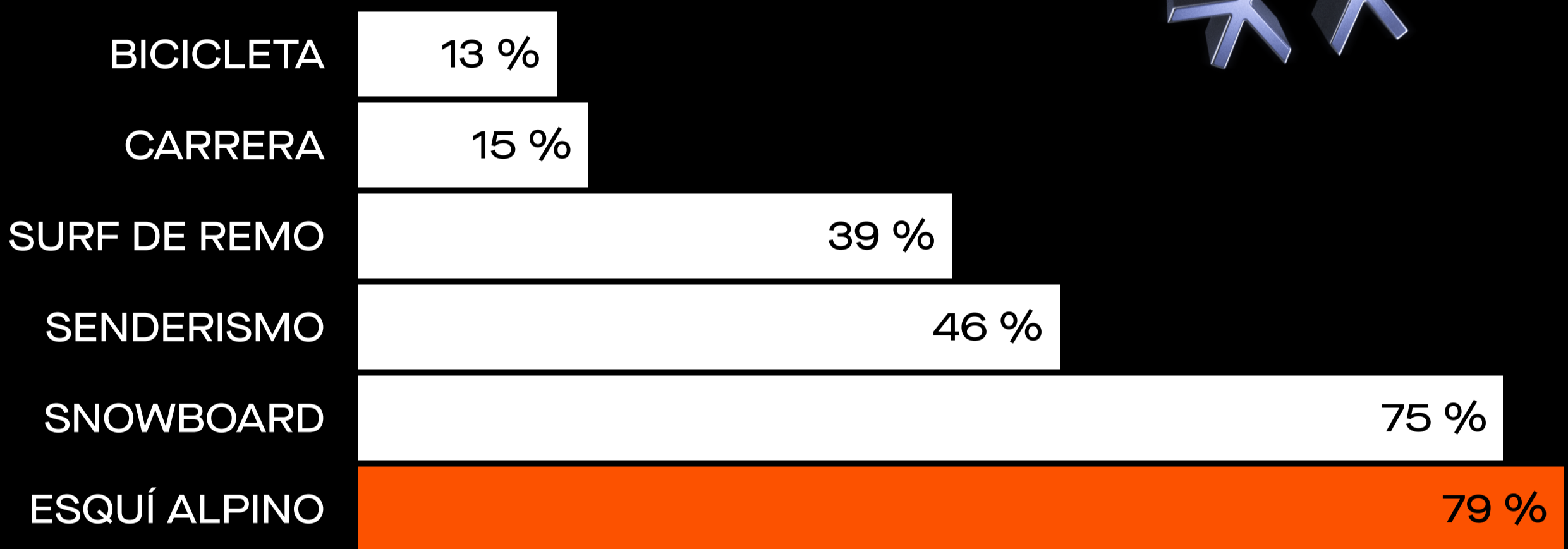
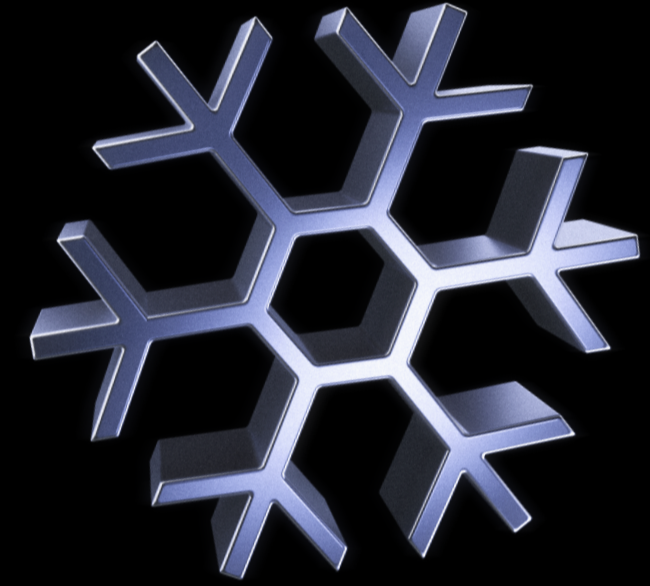
Estos dos países costeros registraron el mayor porcentaje de actividades publicadas por deportistas de otros países, seguidos de Luxemburgo y Austria.

	CROACIA	34 %
	GRECIA	34 %
	LUXEMBURGO	30 %
	AUSTRIA	30 %
	SUIZA	28 %

PRINCIPALES PAÍSES POR PORCENTAJE DE ACTIVIDADES PUBLICADAS POR VIAJEROS

LA NIEVE MOTIVA A LOS DEPORTISTAS

El esquí alpino y el snowboard son los deportes que más se practican fuera de casa, mientras que el senderismo y el surf de remo ocupan los primeros puestos en los meses más cálidos.



PORCENTAJE DE ACTIVIDADES PUBLICADAS DESDE ALGÚN LUGAR NUEVO

SEGMENTOS PRINCIPALES DE STRAVA PARA VIAJEROS

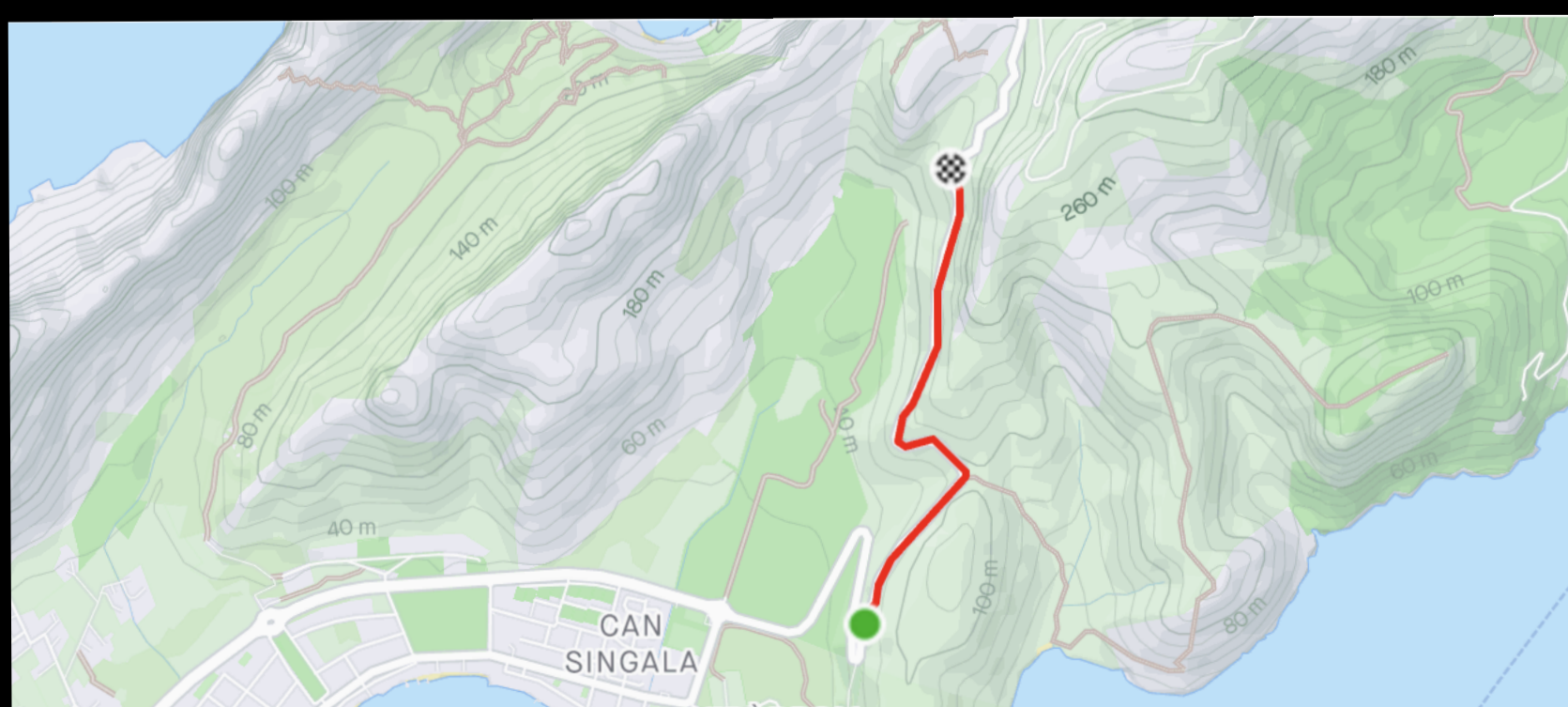
POR PORCENTAJE DE ACTIVIDADES PUBLICADAS POR DEPORTISTAS FUERA DE SU ESTADO O PAÍS HABITUAL.

PRINCIPALES SEGMENTOS DE **CARRERA** REGISTRADOS POR LOS DEPORTISTAS QUE VIAJAN



- BERLIN MARATHON MILE 24, BERLÍN, ALEMANIA
- SULLY-MORLAND → PONT NEUF, QUAIS BAS, PARÍS, FRANCIA
- RIO MARATHON 23M, RÍO DE JANEIRO, BRASIL

PRINCIPALES SEGMENTOS DE **BICICLETA** REGISTRADOS POR LOS DEPORTISTAS QUE VIAJAN



- TEAM INEOS TEST? ISLAS BALEARES, ESPAÑA
- HUEZ TO D211F, AUVERNIA-RÓDANO-ALPES, FRANCIA
- VAN START TOT KEERDERWEG, LIMBURGO, PAÍSES BAJOS

STRAVA

AÑO DEPORTIVO
INFORME DE TENDENCIAS

AL SON DE LA MÚSICA

Tanto si buscan inspiración para salir a la calle como si quieren superar un obstáculo en su entrenamiento, nada anima más a los deportistas que la música. Este es el tipo de música que, según los deportistas de Strava, les motiva y anima.

LOS DEPORTISTAS ESCUCHAN ROCK

Para la mayoría de las generaciones, el rock supera al hip-hop y al pop como género que, según los deportistas de Strava, les ayuda a esforzarse más en un entrenamiento.



EXCEPTO LA GENERACIÓN Z

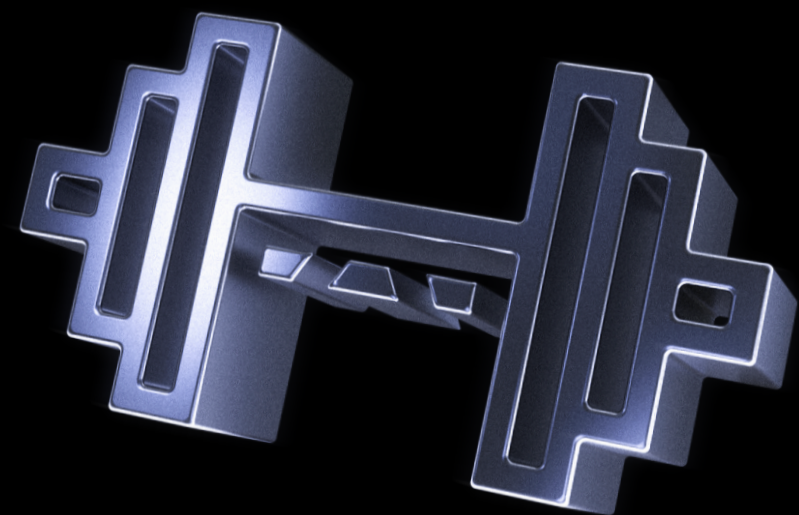
Sin embargo, el dominio del rock puede que no dure para siempre. Los deportistas de la generación Z de Strava suelen escuchar más música mientras están activos, y prefieren el hip-hop.

HIPHOP	24 %
ROCK	22 %
POP	22 %

GÉNEROS QUE MÁS MOTIVAN A LA GENERACIÓN Z

LOS DEPORTISTAS PREFIEREN SEGUIR UNA RUTINA CON MÚSICA

El 43 % de los deportistas de la generación X en Strava afirma que lleva años escuchando la misma música para entrenar. Así que no estarás solo si sigues escuchando tus canciones favoritas cuando practicas ejercicio.



GENERACIÓN X	43 %
MILLENNIALS	33 %
GENERACIÓN Z	27 %

PORCENTAJE DE DEPORTISTAS DE CADA GENERACIÓN QUE ESCUCHAN LAS MISMAS CANCIONES PARA ENTRENAR DURANTE VARIOS AÑOS