

# LOS GADGETS-APPS Y LA AUTONOMÍA DEPORTIVA

**CÓDIGO VENUS JULIO, 7 JULIO, 20150 153**

Hoy charlaremos sobre un tema que he visto acrecentarse en un sentido positivo y con su respectivo polo negativo. Es que hablar de autonomía en el deporte nos lleva a sugerir la aplicación de saberes mínimos sobre adaptación física al ejercicio y la programación del entrenamiento deportivo.

Hoy en día es muy común ver a personas ejercitándose en diversidad de espacios, incluso los más osados y aparentemente más adaptados en carreras continuas de fin de semana.

Hace poco charlaba con algunos de estos ciudadanos que tienen estilos de vida activos, sobre el motivo de impulso para entrenar de forma autónoma, la mayoría me contestó que su motivación la reciben de apps que han bajado a sus dispositivos móviles, o bien, de gadgets deportivos (relojes, sportband, etc.), que estos elementos les posibilitan acceder a programas de entrenamiento y a medir su rendimiento.

El segundo grupo de gente fit, comentaba que siguen la influencia de otros. La diversidad de historias publicadas en infinidad de redes sociales consolida la idea de que activarse autónomamente es un acto seguro y que promueve la disciplina y perseverancia de quien lo hace. Que si bien eso nos indica que el estilo fit está instalándose positivamente en el imaginario social, la autonomía en este caso está llena de supuestos y poco conocimiento.

El tercer grupo de deportistas, señala que se ejercita en autónomo con recomendaciones de un experto y que sus tareas están monitoreadas y continuamente evaluadas. Este grupo usa apps y gadgets para medir e informar sobre su rendimiento.

Ante esto, profesionales en el cuidado de la salud y en ciencias de la actividad física, recomiendan usar los dispositivos inteligentes acompañados siempre de un experto que este al pendiente de tu perfil biológico, sociolaboral y tus metas personales.

Ser autónomo en el ejercicio puede tener su riesgo, aún más cuando das por hecho que la tecnología está a tu favor.

- Recordemos que todos los diseños de apps y gadgets están configurados a partir de principios teóricos, que, al final, son presupuestos generales que no alcanzan a detallar las particularidades de los sujetos en diversas facetas.