

Datos de salud y estado físico

¿Más es mejor?

Willem L. Middelkoop

Jan. 16, 2024



Desde el comienzo de este nuevo año estoy entrenando más duro que en los meses anteriores. Me he fijado algunas metas y he adoptado un esquema de entrenamiento que incorpora correr, ciclismo y natación. A medida que examino la creciente montaña de datos de entrenamiento, me pregunto: ¿tener más datos realmente se traduce en mejores resultados de acondicionamiento físico?

Sintiendo tu rendimiento

Lo que pasa con el ejercicio es que una vez que lo conviertes en un hábito, reconocerás y entenderás tu propia sensación cada vez mejor. He estado [riding my bicycle](#) durante algunos años y puedo estimar con bastante precisión [estimate my current heart rate](#) en unos pocos latidos por minuto, lo mismo ocurre con la velocidad y la intensidad medidas por [my power meter](#). Diría que los datos me guardan muy pocos secretos cuando se trata de ciclismo.

Aprendiendo a correr

Sin embargo, soy nuevo en correr y recopilar algunas métricas como la distancia, el tiempo y la frecuencia cardíaca me permite medir mi resistencia, ritmo y progreso. Pero, tal vez como un eco de mi experiencia en ciclismo, noté que reconozco mi propio rendimiento una vez que entro en "el flujo" después de un tiempo. Más importante aún, el dolor real que experimento no lo mide ningún rastreador digital, proviene de mis rodillas sin entrenar y los músculos relacionados: **solo** puedo sentir esto (¡y es mejor que lo escuche para evitar una lesión!). Por lo tanto, los datos de salud y estado físico solo me llegan "hasta cierto punto" cuando se trata de correr.



Aprendiendo a correr, captado por CCTV

Datos macro versus micro

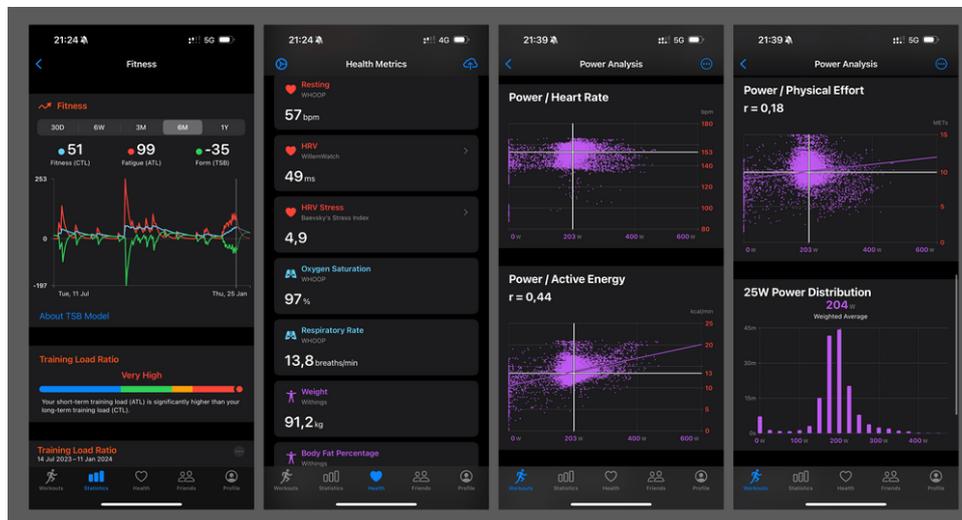
Honestamente, tengo que admitir que no sé dónde está el punto ideal cuando se trata de datos de salud y estado físico. Mi banda **WHOOP** vigila pasivamente las tendencias más amplias y ha detectado una mejora en la frecuencia cardíaca en reposo y la VFC desde que comencé mi entrenamiento intensificado. Me gusta su enfoque algo más holístico, centrándose en lo macro en lugar de lo micro: verás tu progreso en un horizonte más amplio. Pero también parece capturar solo una parte de la imagen de que me siento mejor.

¿Qué significa "sentirse mejor"?

Cuando pienses en la salud y la felicidad, recuerda que si bien las herramientas como las escalas psicológicas y las medidas biométricas pueden ofrecer información, a menudo no logran capturar todo el espectro de tu experiencia personal. El barómetro más auténtico de tu bienestar y felicidad es tu propia autoconciencia.

Sintoniza las señales de tu cuerpo y las reflexiones de tu mente. ¿Te sientes con energía o agotado? ¿Contento o inquieto? Estas señales internas son invaluable. Adopta

el hábito de realizar autoevaluaciones regulares, quizás a través de la atención plena o escribiendo un diario, para comprender y apreciar profundamente tu propio estado de bienestar. Este enfoque autoajustado no solo respeta la singularidad de tus experiencias, sino que también te empodera para realizar ajustes que realmente resuenen con tus necesidades y aspiraciones personales.



Datos sofisticados y detallados, pero ¿qué significan?

Conclusión

Creo que probablemente se reduce a las preferencias personales y a tus propios objetivos. Si eres un atleta profesional que intenta ganar una carrera o batir un récord (personal), entonces tiene sentido recopilar datos detallados para desbloquear algunos bits más de rendimiento humano. Al final, para mí se trata de sentirme conectado con mi cuerpo en lugar de estar atado a una base de datos.

¡Házmelo saber!

Me encantaría saber de ti sobre tu "filosofía de fitness". ¿Cómo equilibras los datos y la intuición? ¿Realizas un seguimiento de algo? Si es así, ¿por qué? Envíame un correo electrónico a través de mail@willem.com y/o envíame tus [links](#), [thoughts](#), [ideas](#) and [graphs](#). ¡Tengo la intención de escribir un seguimiento sobre esto con tus comentarios!