

Datos versus Sentimiento

Correr dos maratones en 6 semanas

Willem L. Middelkoop

Dec. 19, 2024



A principios de este mes corrí la Maratón de Valencia (42KM), solo seis semanas después de terminar mi primera maratón en Ámsterdam. Utilicé dos enfoques diferentes para estas carreras: correr por sensaciones y correr por datos. La experiencia fue muy diferente, permítanme explicarlo en esta entrada de blog.

Antecedentes

Si eres seguidor del blog, sabes que tengo una pasión por los [datos](#) y que a menudo experimento con diferentes [sensores de salud](#) y [rastreadores de actividad](#). Después de [completar mi primera media maratón](#) a principios de este año, me pregunté sobre la [utilidad de los datos de salud y actividad física](#). La encuesta bajo esa publicación muestra que el 17% de ustedes no recopilan ningún dato en absoluto.

Los defensores de los datos argumentarían que solo se pueden gestionar o mejorar aquellas cosas que se miden. Los datos de salud y actividad física pueden rastrear el progreso que realizas. La gente los usa como motivador y como una forma de presumir ante sus amigos en [Strava](#).

Por el contrario, las personas críticas con los datos a menudo citan la importancia de las sensaciones. Como especie, hemos evolucionado durante miles de años sin datos, estamos programados para operar usando nuestros propios sentidos. Los datos pueden tener resultados negativos, incluyendo emociones negativas, y pueden introducir una presión artificial que conduce al estrés. Recomiendo leer el extenso artículo "[El Lado Oscuro de las Tecnologías de Autoservicio Relacionadas con la Salud y el Bienestar General](#)" de [Chen et al](#) que analiza el amplio alcance de la literatura académica sobre este tema.

Estoy en un punto intermedio, experimentando con diferentes enfoques para ver cómo funciona para mí. Con dos maratones programadas en seis semanas, decidí hacer un pequeño experimento: correr una maratón basándome en las sensaciones y la otra en los datos.

Enfoque A: Sensaciones

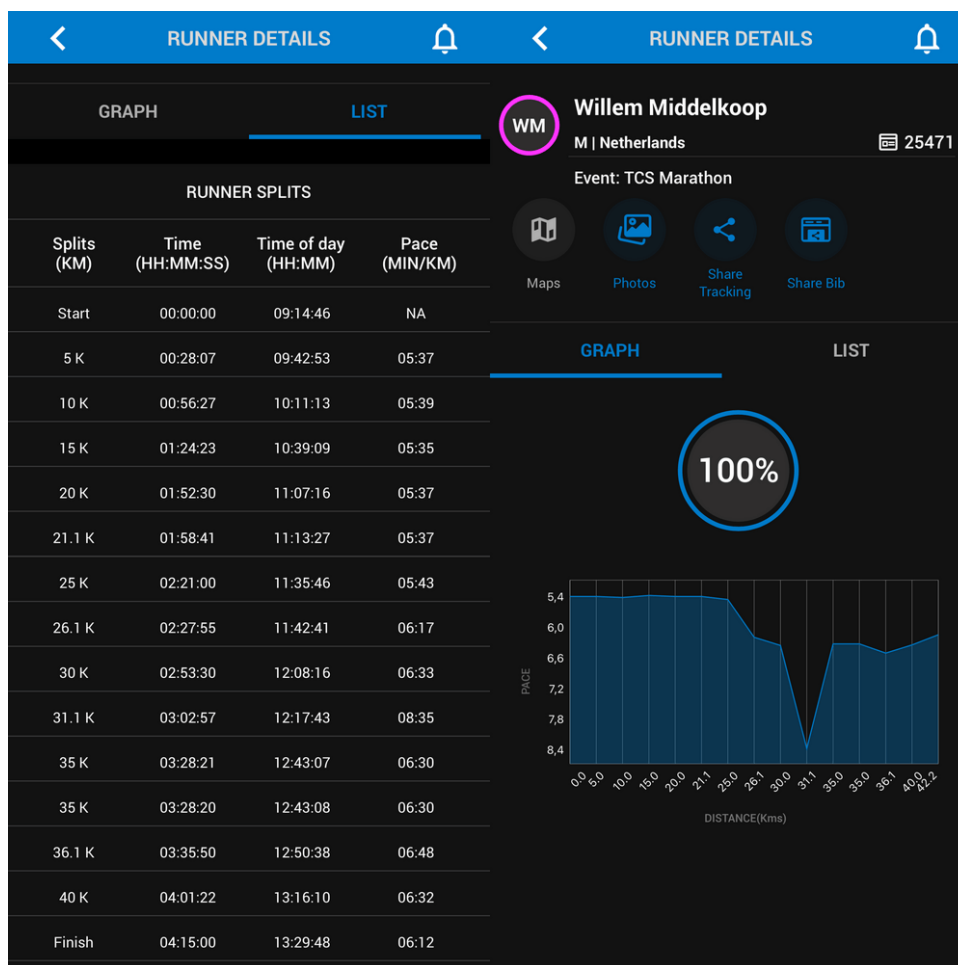
La [primera maratón](#) la corrí sin datos en tiempo real. Confié únicamente en mis sensaciones, usé un [reloj analógico](#) y 'medí' la distancia simplemente siguiendo las diferentes señales a lo largo de la ruta. Elegí mi ritmo basándome en las sensaciones de mi cuerpo, tratando de equilibrar la velocidad y la resistencia. Sí usé mi [WHOO](#), pero funcionó en segundo plano, proporcionándome datos de frecuencia cardíaca después de la carrera.

Enfoque B: Datos

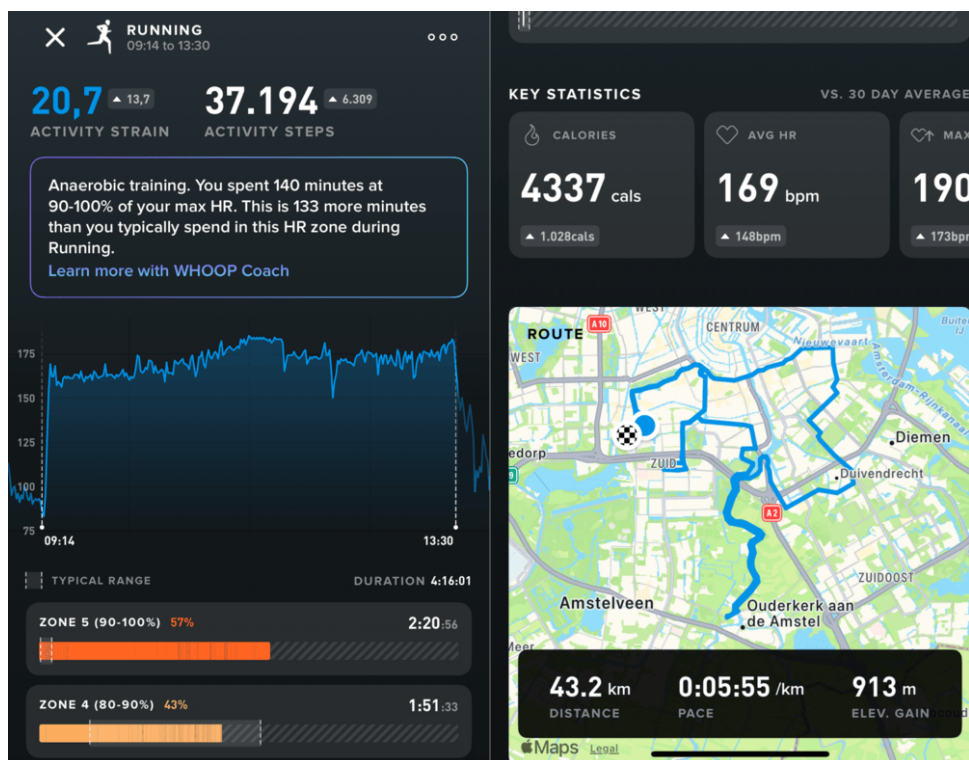
La segunda maratón la corrí usando datos en tiempo real. Utilicé un Apple Watch Ultra 2 que mostraba mi ritmo actual, ritmo promedio, frecuencia cardíaca actual, distancia recorrida y tiempo. Además de su pantalla, el reloj vibraba cada 1 km mostrando un resumen del progreso hasta el momento. Planifiqué mi ritmo con anticipación, apuntando a un tiempo promedio específico que me permitiría terminar los 42 kilómetros un poco más rápido que mi primera maratón.

¿Cómo fue?

Las sensaciones son un indicador poderoso y valioso. Pero, con la dopamina y la emoción durante la carrera, es difícil sentir la diferencia entre un ritmo de 150 ppm y un ritmo de 165 ppm, mientras que este último será mucho más difícil de mantener durante muchas horas. Antes de mi primera maratón, corrí varias rondas de entrenamiento, hasta 30 kilómetros. Aprendí a controlar mi ritmo hasta esta distancia. Pero, cuando superé la marca de los 28 km durante la maratón completa, mi rendimiento se desplomó rápidamente. No pude mantener el ritmo con el que comencé, lo que me obligó a reducir la velocidad y luchar mentalmente contra el deseo inmediato de detenerme. Finalmente superé este bache y terminé la maratón en 4 horas y 15 minutos.



Enfoque A: No pude mantener el 'ritmo agradable', lo que provocó un colapso a mitad del maratón (como se muestra en los datos posteriores a la carrera)



Enfoque A: Puedes ver mi frecuencia cardíaca alcanzando su punto máximo a mitad del maratón, demasiado alta para ser sostenible; al reducir la velocidad, la volví a una zona manejable

Basándome en la experiencia de mi primera maratón, aprendí que debía comenzar la segunda carrera más despacio. Me decidí por un ritmo de 5'55"/km, ya que era un número fácil de recordar y estaba muy cerca del ritmo promedio de mi primera maratón. Mi objetivo era mantenerme cerca de este ritmo durante al menos los primeros 35 kilómetros. Después de eso, planeé 'soltarme' y ver qué tipo de ritmo podía correr durante los últimos kilómetros.



Enfoque B: Gestionar el ritmo durante los primeros 35 kilómetros, luego acelerarlo

Revisaba mi reloj regularmente mientras corría, ajustando continuamente mi ritmo yendo un poco más lento o más rápido para mantener los números bajo control. Además de mi ritmo, vigilaba mi frecuencia cardíaca. Sabía que si las ppm subían demasiado, sería imposible mantener el ritmo. Logré mantenerme por debajo de 155 ppm durante el primer 60% de la distancia. Me sentí mucho mejor, sintiéndome mucho más capaz de completar la carrera. Al final pude adelantar a mucha gente que se había derrumbado, lo que me estimuló a ir aún más rápido. El último kilómetro fue el más rápido y terminé la maratón en 4 horas y 8 minutos.

Conclusión

Después de terminar mi primera maratón, basada en las sensaciones, la describí como "casi espiritual en su profundidad". Todavía recuerdo esa experiencia como algo que tuvo un profundo efecto en mí. Desplomarme y levantarme de nuevo me hizo darme cuenta de que soy mucho más fuerte de lo que a menudo pienso. El poder mental que esto me dio todavía resuena en mi interior. Por el contrario, aunque estoy orgulloso de haber superado mi marca personal, la segunda maratón me parece más vacía. Los datos me hicieron ir más rápido, pero me quitaron algo: fue menos desafiante.

Naturalmente, entiendo que puedo "redescubrir" este desafío haciéndomelo más difícil: como ir más rápido. Esto es lo que planeo hacer para el próximo año: apuntar a un tiempo de llegada por debajo de las 4 horas, posiblemente incluso mejor.

Pero, en última instancia, espero que al adquirir más experiencia, pueda conocerme a mí mismo y a mi cuerpo lo suficientemente bien como para hacer esto sin datos. Para lograr el máximo rendimiento equilibrando el cuerpo y la mente. ¡Esto es algo por lo que correr, ja!



Terminando 2 Maratones en 6 semanas (Izquierda: Ámsterdam, Derecha: Valencia)