

PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA

**PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA,
CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA**

FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL

Lugar y fecha: Bogotá, 28 de mayo del 2020.

Código: AT14DR01

Nombre de quien testimonia: Andrés Felipe Bonilla.

Actividad que desempeña: Comerciante (42 años).

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 01.

Buenos días, mi nombre [es] Andrés Felipe Bonilla, trabajo [como] independiente al comercio al por menor, [con la] venta de ropa. Autorizo para que este testimonio quede registrado. En cuanto a la pregunta de ¿cómo era mi rutina de ejercicios antes de la pandemia? Normalmente iba a un gimnasio de lunes a viernes o a veces de lunes a sábado, dependiendo. La rutina de ejercicios que hacía era un grupo muscular por día volviéndola a repetir para trabajar dos veces por semana cada músculo, ejemplo, un lunes pierna, martes pectoral, bíceps y tríceps y miércoles espalda y hombro, volviendo a repetir la rutina para trabajar [los músculos] dos veces por semana. Generalmente trabajaba la rutina de seis y media a nueve de la mañana y la mayoría de veces en compañía de un amigo.

Durante la cuarentena, la rutina de ejercicios no es la misma por obvias razones, no es lo mismo trabajar en un gimnasio donde tienes todos los equipos para trabajar cada grupo muscular, a trabajar en la casa donde realmente lo que se hace es un trabajo más cardiovascular, más con su propio cuerpo, que trabajar con maquinaria específica para cada grupo muscular. Entonces ha cambiado muchísimo, los resultados no son los mismos, generalmente, lo que se hace es más un trabajo cardiovascular, pero nunca va a ser lo mismo trabajar en un gimnasio que trabajar [en] la casa, lo que se hace más que todo es saltos, flexiones de pecho, caminata, subir la escalera, pero nunca va a ser lo mismo. Entonces ha cambiado muchísimo la rutina.

[Después de la pandemia espero en] lo personal volver al gimnasio pronto, no creo [...] que se acabe la cuarentena o la pandemia rápido, tardará un tiempo, ya que da un poco de desconfianza. En un gimnasio es donde hay más posibilidades de contagio, la gente suda, la gente estornuda, la gente tiene mucho contacto con los implementos y con las máquinas, entonces después de la pandemia no, seguiré entrenando en casa, haciendo rutinas de ejercicio en casa y también al aire libre. Si los gimnasios deciden volver a abrir, tienen que

mantener unos parámetros, unos reglamentos de bioseguridad donde puede haber un grupo de personas muy [pequeño], ya no pueden haber aglomeraciones de personas y [las] clases [con] cita previa. Pienso que es lo mejor para activar los gimnasios después de la pandemia mientras todo se normaliza.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 01. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR01

Levantamiento: Dayan Michelle Abril Betancourt.

Revisión: Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR01, 2 fls.

Entradas relacionadas: Comunicación, Cuidado, Relaciones sociales (Familiares).