

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, 27 de Mayo del 2020.

Código: AT14DR02

Nombre de quien testimonia: Mateo Gómez.

Actividad que desempeña: Estudiante de Criminalística (23 años).

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 02.

Mi nombre es Mateo Gómez, tengo veintitrés años, [...] soy estudiante de la Sergio Arboleda del proyecto de criminalística y autorizo la grabación. Antes de la pandemia normalmente lo que hacía era, en la casa, [...] aquí tengo una bicicleta estática, entonces normalmente me despertaba temprano, tipo [...] seis y media de la mañana y comenzaba haciendo por ahí una media hora de bicicleta estática, después pasaba a hacer unos estiramientos y por último con una mancuerna que tengo aquí realizaba ejercicios de peso muerto [...]. También lo que hacía era salir al parque y hacía un poquito de trote como calentamiento, trotaba aproximadamente unos treinta a treinta y cinco minutos y utilizaba después de ese calentamiento los equipos que están en los parques, esos que dejó digamos el gobierno, los utilizaba también para ejercitarme pero siempre como de una manera sencilla. Después intenté entrar al gimnasio y estuve en el Bodytech del portal de la ochenta, probé un mes y en ese mes obviamente la rutina cambio. Más o menos desde las seis y media [de la mañana] estaba allá, estuve haciendo mi rutina normalmente de lunes a viernes, algunas veces los sábados y mi rutina iba variando cada dos días. Entre [a] eso, pues lo que hacía normalmente era un calentamiento, que podía ser en una caminadora o en una bicicleta estática, allá [también me demoraba] más o menos unos veinte minutos, después pasaba a [hacer] ejercicios de calentamiento que era más que todo en la zona media, [es decir] abdominales, hacia puentes, supermán, oblicuos y hacía varias repeticiones de eso. Después de esto ya pasaba a hacer la última parte, que eran ejercicios con peso en la parte de arriba y con máquinas y ahí ya me encargaba de hacer remos, jalón, press planos, flexiones de hombros, flexiones de codos, extensión de codos con pesos, y ahí lo que hacía era eso, más que todo trabajar con pesas, pero ya de una forma profesional o pues más guiada que me servía más y con pesos diferentes a los que ya estaba utilizando, entonces eso era más o menos lo que hacía.

La verdad, debido a la pandemia, ha bajado un poco digamos el rendimiento físico y la actividad física que he realizado, porque honestamente esta situación ha hecho que me ocupe en muchas otras cosas y me ha tocado darle más importancia a la parte académica porque ha estado mucho más complejo, ha estado mucho más pesada esta virtualidad, pues ha complicado realmente el asunto de salir a hacer ejercicios. Entonces lo que normalmente estoy haciendo ahorita es obviamente ejercicio en la casa, que es otra vez bicicleta, hago calentamiento en la bicicleta estática, más o menos media hora, hago ejercicios de calentamiento, entonces hago flexiones de pecho, abdominales y algunos cuantos estiramientos que es lo que se me facilita y después con la mancuerna. Ya al haber tenido la experiencia del gimnasio, hago unos ejercicios diferentes a los que antes hacía normalmente, una hora más o menos con ejercicios de mancuerna y a veces lo que también hago es [que] en YouTube hay varios canales de personas que tienen también como una actividad física, que son entrenadores, a veces sigo la rutina que ellos hacen, hacen rutinas más o menos de veinte minutos o de media hora y con varias repeticiones y lo que hago es seguir esos videos para entrenar, pero obviamente lo que es la actividad física se ha visto bastante mermada, debido a que no puedo salir, y cuando salgo realmente es, por ejemplo, [a] hacer un trote acá cerca, porque no se puede ir tan lejos, entonces por mucho hago un trote, pero realmente es mucho más corto que antes y ahora es un trote por ahí de veinte o quince minutos, eso es más o menos lo que estoy haciendo ahora.

Personalmente, la actividad física después de esta pandemia, yo creo que por obvias razones va a cambiar mucho, realmente va a variar, por ejemplo, en mi caso en especial yo espero poder regresar al gimnasio porque obviamente de los ejercicios que hago aquí en mi casa, los que ya mencione, que es la bicicleta estática y la actividad con las pesas si es bueno pero yo sé que obviamente no estoy haciendo el esfuerzo y no estoy haciendo el ejercicio lo suficientemente bien como antes lo estaba haciendo y esto no me está aportando o pues aporta muy poco al estado físico que quiero otra vez mantener, porque eso es otra cosa que realmente se pierde bastante en la pandemia, el estado físico que antes se tenía, entonces yo creo que esto va a cambiar mucho para las empresas como Bodytech, Smartfit y demás gimnasios, debido [a] que son lugares [en donde] hay mucha gente, hay horarios en los que uno va y por ejemplo, en la mañana o en la noche realmente se encuentra mucha gente y obviamente, eso ya es algo que no se va a poder hacer y pienso yo que ellos tendrán que, en pocas palabras, reinventarse, van a tener que cambiar y crear una estrategia o algo que les facilite el poder abrir nuevamente, yo creo que posiblemente tendrán que hacer un esquema como por horarios, para que no se reúna tanta gente o adecuar las instalaciones, ya sea poniendo [primero], algunos tipos de de desinfectantes y también [unos] estilo cubículos [o] divisiones, porque yo he visto que en China ya se abrieron gimnasios y digamos en las bandas caminadoras están haciendo como cubículos para que cada uno, al momento de hacer su ejercicio pues simplemente no tenga contacto con los demás, porque yo creo que va a pasar esto, obviamente sigue existiendo el miedo y más que todo en un gimnasio que es un lugar donde se encuentran muchos fluidos, entonces muchas personas van a tener ese miedo de, por ejemplo, hacer ejercicio en la máquina que alguien acabo de usar, que está sudada y va a dar esa desconfianza obviamente, todavía

va a dar ese miedo de que pueda haber algún contagio, entonces yo creo que van a tener que buscar algunos mecanismos [...] llamativos porque creo yo que en cuanto a las afiliaciones, van a bajar bastante por ese miedo, hasta que no encuentren una manera de solucionar todos esos problemas, yo creo que si va a cambiar bastante el ejercicio, posiblemente mucha gente va a preferir hacer ejercicio en casa o en parques, porque uno puede tener una cierta distancia social y eso es lo que yo veo que prácticamente va a pasar.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 02. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR02

Levantamiento: David Leonardo Acero Camargo.

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

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR02, 3 fls.

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