

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, 29 de mayo de 2020.

Código: AT14DR04

Nombre de quien testimonia: Diana Calderón.

Actividad que desempeña: Estudiante (30 años).

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 04.

[Mi nombre es] Diana Astrid Calderón, [soy] estudiante y [autorizo la grabación del testimonio]. Bueno, mi actividad física empezaba a las seis de la mañana, yo le dedicaba de dos a tres horas al gimnasio diariamente, entraba [a] hacer un calentamiento de mis músculos, después veinte minutos de cardio y ahí ya me disponía a realizar la rutina, ya sea de glúteos, brazos, piernas, abdomen, espalda, pesas, bueno, dependiendo la rutina que me tocara ese día, la realizaba, le dedicaba de dos a tres horas y de ahí me desplazaba a mi lugar de estudios.

[Mi actividad física durante la pandemia] ha variado bastante, porque ya no es lo mismo practicar una rutina en la casa a tener el gimnasio con las disposiciones de todas las máquinas, todas las pesas, todo el entrenamiento, como él entrenador que está ahí diciéndole a uno si está bien, si no está bien, entonces ha sido como un cambio muy drástico. Que hago yo, me levanto por las mañanas tipo cinco y media, tengo una aplicación donde uno puede hacer primero estiramientos básicos para relajar el cuerpo, después practico un poco de yoga y después de eso hago una rutina con mi propio peso corporal y con mi propia resistencia, entonces [es] una rutina más o menos que dura entre una hora y media, dos horas, dependiendo lo larga que sea, pero ahí si es todo el cuerpo, o sea, yo no puedo decir, voy a manejar brazos con pesas y eso, porque no, estoy manejando ciertos elementos dependiendo mi peso y también la distribución que tenga para el ejercicio. Como le decía, dedico entre una hora y media, dos horas y ya, después de ahí entonces hago un leve estiramiento para relajar los músculos, después de todo el esfuerzo porque se hace ejercicio, se suda, pero no es lo mismo que ir a un gimnasio.

[Después de la pandemia] yo estaría súper contenta [de] volver al gimnasio, pero sé que no va a ser lo mismo, ya que antes uno entraba, interactuaba con las demás personas, había como un acompañamiento de aquellos personajes que les gusta también ir al gimnasio, que

les gusta hacer la actividad física que uno hace ahorita. Va a cambiar mucho después de la pandemia porque ya no van a estar los gimnasios totalmente llenos, de pronto [no] hay demasiado distanciamiento de una máquina a la otra, ya no hay como esos lugares de no sé, de ir con las amigas y decirles: “Venga hagamos este ejercicio entre las dos, pasémonos esta pesa, intercambiamos de equipo, de máquina”, entonces va a ser totalmente diferente, ya va a ver como un yo llevo mi música, llevo mis rutinas en mi cabeza, de pronto el entrenador ya no se le puede acercar a uno a decirle, no mira la pierna tienes que ponerla así, no el brazo ahí que cogerlo así, hay que coger la pesa de este modo, sino él ya va a tener un distanciamiento bastante porque esto de la pandemia siempre enmarca mucha diferencia del antes al después.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 04. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR04

Levantamiento: Andrés Díaz.

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

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR04, 2 fls.

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