

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 de 2020.

Código: AT14DR05

Nombre de quien testimonia: Juan David Roldán.

Actividad que desempeña: Triatleta (30 años).

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 05.

Yo creo que lo primero es contarles un poco [sobre] cómo era el ejercicio de entrenamiento anteriormente. Yo soy triatleta desde hace un par de años, lo que implica que vengo haciendo desde hace ya dos años ejercicio de manera bastante intensiva tanto de natación, bicicleta y atletismo, [...] dos veces al día, normalmente en la mañana natación y en la tarde bicicleta o digamos que manejando los tres deportes en ese estilo. Eso ha sido un poco los dos últimos años. Sin embargo, digamos que también es importante contar que los últimos tres o cuatro meses anteriores a que iniciara la cuarentena en el país, digamos que por cargas de trabajo y demás, no había sido posible mantener esos regímenes de entrenamiento. Realmente la carga ha sido tal que bajó a cero el entrenamiento, o sea, no estaba entrenando de ninguna manera, dado que no tenía tiempo, entre el trabajo, los traslados de la oficina a la casa, ese tipo de cosas básicamente es un poco eso.

Después de la cuarentena, digamos con el inicio de la cuarentena, si bien el trabajo se ha aumentado, creo que la dinámica ha permitido que uno maneje el tiempo de una manera mucho más individual, mucho más organizada, pero adicionalmente creo que acá es donde está como la diferencia importante, los tiempos de trayectos que normalmente podían ser cuarenta minutos, una hora, trayectos [de] una hora de ida, una hora de vuelta, pues se han vuelto tiempos en los que uno puede dedicar a otras actividades y en mi caso ha sido retomar el ejercicio. Por supuesto, la piscina y atletismo no, pues no se han podido reactivar por la situación de cuarentena, pero la bicicleta sí es un ejercicio que ha sido como muy fácil de retomar porque normalmente lo realizo en [en] un simulador o en unos rodillos, como se les conoce normalmente y eso es lo que ha terminado pues en entrenamientos, tres o cuatro veces a la semana, de una hora, hora y media y los días que no hago ese tipo de entrenamientos, pues ese mismo tiempo [lo utilizo] para hacer entrenamientos de fortalecimiento, entrenamientos de salto de lazo, entrenamientos de fuerza, o ese tipo como

de cosas. Y digamos que ya han sido dos - tres meses retomando eso. Cuando uno lo monitorea, incluso de cara a lo que era hace un año, digamos [en] la situación de cuarentena, uno lo que ve es que la cantidad de kilómetros que he venido acumulando en entrenamiento indoor pues ha sido mayor que lo que ha podido ser hace un año. Entonces pues eso es interesante [de] ver.

Y finalmente, pensando cómo va a ser cuando se decreta un fin a la cuarentena y se permita pensar en una nueva normalidad, o una nueva situación donde por supuesto tendremos que aprender igual a mantener muchos de los comportamientos que hemos venido manejando en cuarentena, donde seguramente no estaremos volviendo a las oficinas tiempo completo, todos los días, yo sí creo que las dinámicas o las rutinas que se han venido construyendo, van a continuar. Digamos que, viendo eso, viendo los datos un poco personales y como de la gente que conozco que ha estado en la misma situación, lo que uno ve es que, si bien ha disminuido el ejercicio que uno hace afuera, la cantidad de pasos que uno camina generalmente, eso se ha venido como balanceando con un aumento muy importante en las cargas de ejercicio que maneja la gente. Y creo que esto se va a mantener, porque yo no creo que una vez se termine la cuarentena eso vaya a querer decir que volvemos a una situación igual a la que era hace unos meses, creo que va a ser una nueva versión, pero también creo que lo que nos ha permitido mediar con la cuarentena estos meses, una de esas cosas ha sido el ejercicio, y yo sí estoy convencido [de] que la gente lo va a continuar teniendo dentro de sus rutinas diarias. Entonces yo creería que una vez se acabe la cuarentena, el ciclismo lo mantendré de la misma manera y empezaré a incorporar temas de atletismo, y de acuerdo [a lo] que permitan los protocolos y ese tipo de cosas, con espacios públicos, pues tendríamos que ver cómo funciona el tema de la natación, pero yo creo que la disminución en los viajes a las oficinas y poder tener más teletrabajo, van a permitir que uno mantenga los tiempos que usa para realizar actividad física.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 05. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR05

Levantamiento: Yuly Andrea Gómez Lozano.

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

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR05, 2 fls.

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