

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: AT14DR06

Nombre de quien testimonia: Leonel David Cabrera Esquivel.

Actividad que desempeña: Estudiante (22 años).

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 06.

Hola, soy David Cabrera, estudiante de la Universidad Nacional [...] y autorizo el uso de esta información como testimonio. Yo me dedico como al ciclismo, quisiera ser de una manera más profesional pero no se ha podido, entonces el ciclismo más que todo lo realizo como un hobby por decirlo así. Antes iba a mi trabajo en cicla, a la Universidad, también trato de salir fuera de Bogotá a hacer recorridos largos con mis amigos, antes era como muy movido por esa parte, salía, hacía recorridos más o menos de unos 120 kilómetros y pues cada 8 días tenía esos movimientos y entre semana lo normal, 30 o 40 kilómetros diarios.

Ahorita se afectó muchísimo [mi rutina] porque el cuerpo se comienza a descompensar en cierta manera. Usted ya venía manejando siempre un ritmo, un ritmo [a] que siempre estaba acostumbrado, mejor dicho, y ahora como pienso que mi ritmo ha bajado muchísimo y no he podido practicar cómo debería ser debido al confinamiento, yo siento que he bajado muchísimo mi ritmo.

[Después de la pandemia] yo pienso que el principio [será] demasiado pesado y comenzar otra vez [a] buscar mi ritmo, el ritmo que tenía antes, y puede que hasta poder lograr algo más, como un ritmo más fuerte, pero yo pienso que va a ser muy fuerte, sería seguir saliendo constantemente y buscar entrenamientos. Yo creo que lo más importante es buscar primero el ritmo que uno tenía antes para poder ir aumentando, pero si va a ser un poco pesado comenzar, iniciar otra vez de cero prácticamente. La idea tampoco es quedarse en un mismo sitio [...] siendo sedentario, no creo que sea la idea buscar esto. Yo en esta cuarentena he aprovechado para hacer aeróbicos por decirlo así, con mi familia, una rutina de pecho y piernas y estiramientos, que también eso es muy importante.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 06. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR06

Levantamiento: Jorge Daniel Gómez Vanegas.

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

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR06, 2 fls.

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