

**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: Soacha, Cund., 28 de mayo de 2020.	Código: AT14DR10
--	-------------------------

Nombre de quien testimonia: Juan Sebastián Lara Saavedra.

Actividad que desempeña: Estudiante de ciencias del deporte (20 años).

Entrada: Deporte.	Ítem: Rutinas 10.
--------------------------	--------------------------

Mi nombre es Juan Sebastián Lara Saavedra, de la Universidad de Cundinamarca, soy estudiante de ciencias del deporte y la educación física y doy mi aprobación para que este audio se publique. Antes de la pandemia yo practicaba ejercicio casi todos los días, a excepción del día domingo, debido a que el domingo había mucha gente tanto en los gimnasios como en los espacios públicos, como parques o gimnasios, que también se encuentran públicos. En la Universidad yo practicaba ejercicio los cinco días de la semana, ya que en algunas asignaturas nos es obligatorio ver la práctica deportiva como para tener un énfasis más acercado a lo que podemos llegar a vivenciar. Los días en que yo iba al gimnasio era dentro de la Universidad o posteriormente por fuera de [esta]. Dentro de la Universidad realizaba [ejercicio] únicamente los días martes y viernes, ya que esos eran los días en que el gimnasio más desocupado se encontraba y los espacios deportivos, como la cancha de voleibol, cancha de fútbol, micro y demás siempre estaban muy llenos, o sea, los estudiantes siempre las estaban ocupando para pasar su tiempo de ocio. Posteriormente, cuando ingresé a un gimnasio externo a la Universidad, era lo mismo, completamente llenos de gente, incluso a veces [...] no había espacio para poder ocupar máquinas, por [lo] tanto tenía que desarrollar otras estrategias y ya a lo último optaba por los espacios públicos, en donde organizábamos con compañeros salidas, en donde fueran dinámicas como ciclo vías, ciclo rutas y demás, en donde pudiéramos estar todos y practicar deporte a la par en cuyo caso no pudiera realizar ejercicio ni en gimnasio, ni en espacios públicos, ni tampoco con amigos en la calle, por decirlo así, realizaba ejercicio yo solo en la casa. Sin embargo, era muy extraña la vez en que yo realizara ejercicio en la casa, y en eso se basaba mi día a día. Me levantaba a las siete de la mañana, mi medio de transporte es la bicicleta, por [lo] tanto estoy acostumbrado a la actividad física siempre, o sea, mi rutina va de tres a cuatro horas

más o menos, en promedio, una media de deporte diario o de actividad física , por [lo que] me considero que soy una persona bastante activa.

Durante la pandemia cambiaron muchas cosas, puesto que ya ni en la Universidad es permitido ingresar para practicar deporte, ni tampoco para estudiar, obviamente los espacios públicos es mejor no habitarlos, debido a que allí puede haber una concentración de virus por la gente que ya ha practicado ahí deporte y la recomendación es no salir, y [...] esas son las cosas que llevó a cabo hasta ahora, por [lo] tanto, he tenido que adaptarme al medio de la casa, en donde yo realizo mi práctica deportiva todos los días, ya no con la misma intensidad o frecuencia con la que la realizaba antes, que era como lo dije anteriormente, de tres a cuatro horas en promedio al día, sino [que] ahora son básicamente de una a dos horas en promedio por día; por [lo] tanto, si cambió bastante. Los días en que he tenido que salir de la casa [...] para adquirir alimentos o demás insumos que no es importante tenerlos en la casa, paso por los lugares que antes me eran frecuentados para poder practicar deporte o para andar con mi medio de transporte, la bicicleta y ahora es totalmente solitario, no hay gente en la calle. También [es] un poco frustrante pasar de una época en [la] que todo el mundo realizaba deporte, o bueno, gran parte de la población, a que nadie la practique ahora en los sitios que antes eran tan frecuentados y tan llenos de gente, como tampoco se abrieron los gimnasios, o bueno, no es permitido el ingreso a los gimnasios debido a la cantidad de gente que allí frecuenta, como lo dije anteriormente también tuve que hacer modificaciones, comprar cierto equipo, ciertos tipos de implementos que me ayudan a realizar mi deporte, bandas elásticas y demás, sin embargo, [la] frecuencia con la que realizo deporte bajó, yo diría que casi más de un cincuenta por ciento y pues la intensidad también, mi estado físico también ha decrecido un poco, ya que la cantidad de ejercicio que practicaba antes no es la misma que practico ahora, y sumado a eso, la ansiedad y otros factores que afectan en la parte cognitiva, a mi parecer también tienen mucho que ver en la parte práctica y debido a eso, no realizo deporte, ni actividad física de la manera correcta, sin descansos adecuados y demás, que también influyen bastante.

[Después de la pandemia] creo que va haber una mayor población que va a empezar a practicar deporte ya que como lo dije anteriormente, con esta pandemia, muchas personas están sufriendo de ansiedad, depresión y otras circunstancias [...], fuera de su parte física, más que todo mental, sin embargo, la actividad física ha sido de gran ayuda para estas y creo que se va a intensificar la cantidad de personas que van a empezar a practicar deporte, debido a que ya todos tienen una rutina diaria, [a] todos les ha empezado a gustar lo que es el deporte, debido a cómo se siente física y mentalmente, por [lo] tanto, creo que esto se puede volver un hábito a futuro. Considero también, que estos espacios públicos en donde antes llegaba mucha gente, muchos niños y demás, van a ser aún más concurridos, van a ser más frecuentados; no solamente fines de semana, como se veía anteriormente, que sábados y domingos eran los días en que los niños iban [más] al parque; sino que va a ser ahora de lunes a viernes y de sábado a domingo, días muy frecuentados para dichos espacios o escenarios públicos que facilitan la actividad física. En cuanto a gimnasios y

demás, considero que también va a haber un incremento de población que allí practique, debido [...] a que mucha gente, como lo dije anteriormente, ha tomado el deporte como medio y en un futuro va a ser muy importante, o bueno, ya lo es, la estética física y va a ser un medio como de salida para estar bien física y mentalmente. Ahora, en cuanto a la universidad, también considero que los espacios van a estar más llenos debido a la falta de socialización con compañeros, con profesores y demás, [...] pero a futuro yo supongo o creo que se va a intensificar un poco más, va a ser un poco más alta la cantidad de comunicación que va a haber de los unos con los otros y por [lo] tanto considero que es importante, pero también creo que va a haber una masificación en espacios de práctica deportiva.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 10. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR10

Levantamiento: Sebastián Martínez Villarreal.

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

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR10, 3 fls.

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