

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, 3 de junio del 2020.

Código: AT14DR11

Nombre de quien testimonia: Carlos Pulido.

Actividad que desempeña: Profesional ciencias del deporte y educación física (24 años).

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 11.

Mucho gusto, mi nombre es Carlos Pulido, tengo 24 años, soy profesional en ciencias del deporte y la educación física y autorizo la grabación de esta entrevista. Bueno, respondiendo a la primera pregunta, de cómo era el ejercicio y el entrenamiento antes de la pandemia, [puedo decir] en mi caso el entrenamiento es un hábito. ¿Cómo lo ejecutaba? En un gimnasio, muchas veces acompañado y otras veces solo, la frecuencia era de lunes a sábado dejando el domingo para descansar, el tipo de entrenamiento que estaba ejecutando estaba direccionado a la hipertrofia muscular, trabajando de dos a tres grupos musculares por día, un ejemplo podría ser: un lunes entrenaba pierna, enfocado en cuádriceps, más hombro y abdomen, el volumen y la intensidad si variaban dependiendo de la planeación, lo mismo de las horas, muchas veces podría durar una hora y media a dos horas y media, eso variaba. Además de eso, los desplazamientos para llegar al gimnasio los hacía en bicicleta. A nivel laboral, ejerzo como entrenador personal, antes lo hacía dirigiéndome a los domicilios de los usuarios, el espacio para ejecutar el entrenamiento variaba, podía ser en la misma casa o apartamento, o en las áreas comunes del conjunto o en los parques más cercanos, todo esto dependiendo del tipo de entrenamiento que escogía el usuario, la sesión tenía una duración de una hora y también para dirigirme a los domicilios usaba como medio de transporte la bicicleta.

Respondiendo a la segunda pregunta, de cómo es el entrenamiento durante la pandemia, a nivel personal, me tocó cambiar el tipo de entrenamiento que venía realizando para mantener las ganancias musculares, como por ejemplo el entrenamiento funcional o el entrenamiento de intervalos, ¿como la ejecuto ahora? Primero, cuento con una gran ventaja que es saber del tema y segundo cuento con material, no mucho, pero que me sirve para entrenar en casa. En un principio, tocó adaptar el lugar para poder entrenar, y también toca ser muy recursivo, dificultades que [se] fueron aprendiendo es que al ser lugares

encerrados, la dificultad para respirar aumenta y más si estás haciendo un entrenamiento de alta exigencia, otra es el tránsito de las personas en la casa, que interrumpe el entrenamiento, pero no todo es negativo, mis familiares empezaron a interesarse sobre el entrenamiento al verme a mí y fue muy chévere, a veces entrenaban conmigo, eso sí, cambiando el volumen y la intensidad para ellos, otras veces se buscaba la forma de estar activo con otras actividades como clases de rumba, cosas así. Con las medidas que fue tomando el gobierno, ya podemos salir a hacer prácticas al aire libre, en mi caso, lo uso para montar en bicicleta, pero eso sí tomando todas las medidas de seguridad necesarias. A nivel laboral, sigo realizando entrenamientos personalizados pero utilizando herramientas distintas, lo hago por video llamada, utilizando las diferentes plataformas y planeando según el espacio y los materiales con los que cuente el usuario, aquí también toca ser muy recursivo.

Respondiendo a la última pregunta de cómo será el ejercicio y el entrenamiento después de la pandemia, mi percepción acerca de cómo la gente le está dando el valor que merece a profesiones relacionadas [con el] cuidado de la salud, es alta, en comparación a [la] que anteriormente existía pero en un grado más bajo. A nivel laboral, se abrirá mucho más campo porque la gente está siendo más consciente y vemos cómo ahora gente que no realizaba entrenamiento se ha visto en la tarea de realizarlo y muchos de ellos están generando un hábito. La asesoría Online se convertirá en una estrategia útil tanto para usuarios [como para] entrenadores; y el entrenador que no esté a la vanguardia pasará al olvido. Hay que innovar, hay que reinventarse, estoy seguro de que el entrenamiento personalizado va a coger mucha más fuerza y va a tener el valor que merece. Como siempre he dicho, es más económico prevenir una enfermedad que tratarla. El entrenamiento, a nivel personal, seguirá siendo un pilar fundamental para el cuidado de la salud, seguiré yendo a espacios como gimnasios con muchas más herramientas que ayudarán a mejorar los procesos. Muchas gracias.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 11. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR11

Levantamiento: Sebastián Moreno Maldonado.

Revisión: Adrián Serna Dimas y Natalia Valbuena.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR11, 2 fls.

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