

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., 29 de mayo de 2020.	Código: AT14DR13
Nombre de quien testimonia: Marisol Arias Pineda.	
Actividad que desempeña: Estudiante universitario (21 años).	
Entrada: Deporte.	Ítem: Rutinas 13.
<p>Buenos días, mi nombre es Marisol Arias Pineda, actualmente estoy estudiando negocios internacionales, ya voy en octavo semestre, realizó actividad física. Antes de que comenzara la pandemia en gimnasios o en parques naturales me gustaba mucho entrenar con fuerza, hacía ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, entrenaba abdomen, pierna, a veces con fuerza [...], me gustaba hacer clases grupales, sobre todo zumba, danza, me encontraba también con amigos y a veces practicamos ciclismo, la verdad hacía muchas actividades al aire libre. Me gusta también hacer actividades como subir a Monserrate y también íbamos a la quebrada [La] Vieja, hacíamos caminatas intensivas, entonces siempre me considero una persona que no solo práctica un ejercicio, sino que me gusta practicar muchas cosas, [...] iba al gimnasio [a] practicar ejercicios con fuerza pero también me gusta los fines de semana compartir con mis amigos y hacer actividad física de manera más lúdica.</p> <p>Cuando comenzó la pandemia sí me afectó un poco, en temas de salidas por ejemplo, cuando salía a correr, a hacer caminatas, a este tipo de actividades, porque ya no las puedo hacer, también con los ejercicios de fuerza porque en la casa no tengo cómo las suficientes pesas para realizar ejercicios de brazo o fuerza con las piernas, entonces tengo algunos implementos que compre para intentar no perder la costumbre, tengo unas pesas y otros aparatos que son para trabajar abdomen y una máquina también para hacer ejercicios de cardio y fuerza de piernas; es una máquina elíptica, ahí trabajo pierna y cuando quiero hacer cardio también tengo el lazo, entonces en diferentes ocasiones hago cardio saltando lazo y después realizó ejercicios sea de lo que vaya a trabajar ese día, abdomen, pierna o brazos, espalda también trabajo pero casi en la casa no, no he hecho ejercicios de espalda, pero si [hago] algunos ejercicios [que incluyan espalda] en alguna rutina. Para mí el ejercicio es muy importante, la verdad yo lo practico diariamente porque</p>	

en mi caso me ayuda mucho a desestresarme, a recargar energías, en estos momentos que nos toca encerrados, que el estrés a veces suele ser mayor, el ejercicio me ayuda a liberarme, también hago ejercicios de pilates para el manejo de respiración, del control del cuerpo y control de emociones, entonces eso me ayuda bastante en estos momentos. Creo que el ejercicio siempre es una forma de liberarte, dejar de pensar en tantas cosas que nos afectan a nivel psicológico y enfocarnos en nosotros y también nos ayuda mucho en la salud. Siempre he realizado bastante ejercicio antes de la pandemia y ahora durante la pandemia lo sigo realizando, digamos que para mí este proceso no ha sido difícil porque ya estaba acostumbrada a una rutina, entonces ya el cuerpo y la mente se acostumbran y ya como es una rutina, yo lo hago muy constantemente, 4 o 5 veces a la semana estoy entrenando, porque me gusta, porque me ayuda a liberarme, entonces reparto mi tiempo, si tengo trabajo [lo hago] después, en la mañana y en la tarde entreno o a veces me levanto temprano, entrené en la mañana y por la tarde me dedico a mis cosas, esa también es una forma [de organizarme] y se complementa con lo de la alimentación y diferentes cuidados que se deben tener, pero igual [lo] importante es no quedarse quieto [en] la casa, porque esto afecta mucho [todos los] sistemas [del cuerpo], en cambio hacer una rutina, no [tiene que] ser tan larga, puede ser corta, [de] una hora, 30 minutos, que la persona trote, salte lazo, si tiene diferentes cosas en la casa pues [que] las haga y ya, esto es lo que me identifica a mí y como la trayectoria que he llevado en entrenamiento.

Yo creo que la actividad física en un futuro se podrá realizar con más tecnología, creo que ya han sacado muchos aparatos que ayudan a la tonificación y a realizar un ejercicio más extenso en menos tiempo, entonces digamos que todos estos desarrollos tecnológicos [en un] futuro, van a ser mayores y puede llegar el momento en el que no existan los gimnasios, me imagino que en algún momento existirán máquinas que se conecten y hagan que el cuerpo se active sin necesidad de nosotros hacer ningún movimiento, entonces en el futuro ya dependería de cada persona, [de] cómo quiera hacer el ejercicio, si las personas tienen posibilidades de acceder a todos estos aparatos pues no tendrían la necesidad de moverse o hacer ejercicios extensos, sino que podrían conectarse, comprar máquinas que [hagan todo el trabajo]. [...] Yo creo que [...] también podría existir una tecnología más avanzada, [como] electrochoques, practicar musculatura, y otro tipo de tecnología que pueda ir avanzando, de resto, yo creo que va a depender de cada persona [elegir] con qué forma [de] entrenamiento se queda, ese es mi punto de vista y con respecto a la autorización, si acepto que este audio se publique.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 13. Entrada: Deporte.	Código: AT14DR13
Levantamiento: Cristian Felipe Ovalles Ramírez.	
Revisión: Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.	
Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR13, 2 fls.	
Entradas relacionadas: Comunicación, Cuidado, Relaciones sociales (Familiares).	