

## 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, 30 de mayo de 2020.

**Código:** AT14DR22

**Nombre de quien testimonia:** Aura Lilia Navarro Salas.

**Actividad que desempeña:** Pensionada (62 años).

**Entrada:** Deporte.

**Ítem:** Rutinas 22.

Mi nombre es] Aura Lilia Navarro Salas, soy pensionada, sí autorizo [que se grabe este testimonio]. Antes de la pandemia acostumbraba [a] ir todos los días al gimnasio, descansaba únicamente los domingos, a veces los sábados, de resto sí iba todos los días normalmente, y mi horario de ejercicio [era] de once a tres de la tarde aproximadamente, estaba haciendo cuarenta o treinta minutos de cardio, después mi rutina y finalmente estiramiento. Acostumbraba siempre antes de salir del gimnasio, lógicamente bañarme porque sale uno muy sudado, a veces charlaba con mis amigas y me gustaba dialogar mucho con los entrenadores, los profes son muy especiales con uno, lo ayudan a uno mucho si uno tiene dudas, si necesita algo, siempre puede contar uno con ellos. El capitán del gimnasio es espectacular, es un señor muy formal y nos colabora mucho, está muy pendiente de nuestra salud, de nuestras cosas. Tenemos derecho al médico entonces cada tres meses estaba en revisión médica porque los médicos deportólogos le hacen a uno una revisión cada tres meses para saber si uno ha mejorado o necesita ayuda de algo o para mirar si está haciendo mal las cosas o no, es muy importante eso también. La verdad cuando entré al gimnasio estaba muy gorda y ahorita gracias a Dios estoy mejor, he bajado mucho de peso, mi estado de ánimo subió, me siento más liviana, más ágil, más más chévere, de todas formas me siento saludable y la verdad me interesa mucho el deporte porque se lo aconsejo a todo el mundo, es una forma de sentirse uno bien y de tener una buena salud. Es muy aconsejable no parar, sino ir ojalá todos los días, porque esto nos ayuda a sentirnos bien, si venimos un día al gimnasio y dejamos una semana de ir pues no sirve de mucho porque la gracia es ojalá todos los días o mínimo cuatro veces en la semana ir al gimnasio. Eso nos ayuda mucho. Los saunas, el turco que nos tienen allá en el gimnasio es muy importante para cuando los músculos están cansados, [para] uno poderse relajar, lo cual es una cosa que le ayuda a uno muchísimo para la salud también. [Es] muy aconsejable estar uno con los compañeros y hacer amistades, es muy importante también.

[Durante la pandemia] la verdad se me ha complicado un poco porque al no ir al gimnasio uno [decide] cómo seguir su actividad deportiva porque hace mucha falta, ya el cuerpo se acostumbra y cuando uno no va al gimnasio o no hace ejercicio empieza a sentirse cansado,

de mal genio, indispuerto, entonces me inventé mi propio gimnasio en el apartamento, hago cardio más poquito porque acá no tengo sino elíptica y sufro mucho de las rodillas entonces la elíptica me hace sentir más dolencia, la verdad hago poquito cardio. Me inventé varias cosas para poder hacer ejercicio, entonces con tarritos de agua, con pesitas pequeñas que hay acá, con cosas así que se le vengán a uno a la cabeza puede hacer ejercicio en la casa. Tengo mi balón, tengo mis pesitas, tengo un lacito, tengo cauchitos para hacer estiramientos y todo. Es muy importante también el estiramiento, entonces hago estiramiento, me gusta el estiramiento porque eso lo ayuda a uno a mantener con mucha elasticidad, y a mi edad pues es muy importante eso, la elasticidad, para no quedarse uno tieso. Comparto mis actividades de rutina diaria con mis gatas, aunque no lo crean los animalitos también son importantes para estar uno en la casa, haciendo ejercicio, ellas también hacen ejercicio conmigo. Cuido mucho mi alimentación, como no puedo salir, estoy pendiente de no pasarme de la comida más de la cuenta y como muchas ensaladas, hago jugos, tomo agua con limón. Es muy importante la hidratación para hacer ejercicio porque si uno no se hidrata bien puede tener consecuencias malas, entonces acostumbro a hidratarme mucho, [...] veo videos también, nunca antes lo hacía, pero ahora me toca porque como no tengo mi profe al lado que me diga está bien o está mal las cosas, entonces en YouTube busco vídeos y hago ejercicios con los videos que hay, y la verdad es muy bueno también, me agrada mucho, he aprendido cosas nuevas.

[Después de la pandemia] Eso sí lo veo más complicado porque la verdad creo que voy a tener que seguir acá en el apartamento, al gimnasio no creo que vuelva porque me da miedo, mientras exista el virus uno se pueda contagiar porque en el gimnasio, como todos bien sabemos, uno suda mucho y pienso yo que como todo el mundo toca las mismas máquinas que uno toca pues puede ser más peligroso el contagio, entonces tendría que pensarlo dos veces para volver al gimnasio, pero sí me gustaría mucho que todo esto acabara para poderlo volver a hacer porque es muy bueno y es muy agradable. Muchas gracias.

<b>Anexa:</b> Audio Deporte – Rutinas 22. Entrada: Deporte.	<b>Código:</b> AT14DR22
<b>Levantamiento:</b> Jorge Armando Segura Navarro.	
<b>Revisión:</b> Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.	
<b>Citación:</b> Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR22, 2 fls.	
<b>Entradas relacionadas:</b> Comunicación, Cuidado, Relaciones sociales (Familiares).	