

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: Facatativá, Cund., 30 de mayo de 2020.

Código: AT14DR23

Nombre de quien testimonia: Madeleine Luna.

Actividad que desempeña: Deportista (21 años).

Nombre de quien levanta el testimonio: Nataly Michelle Silva.

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 23.

Buenas tardes, [...] mi nombre es Madeleine Luna y autorizo el uso de este testimonio que va datar sobre la vida del deporte antes y durante esta cuarentena y confinamiento debido al covid-19. Yo ya llevo 3 años entrenando, básicamente me dedicaba como tal al powerlifting que es el levantamiento de pesas en 3 movimientos que es sentadilla, peso muerto y press de banca plano. Tuve algunos problemas, no seguí compitiendo, pero básicamente siempre me ha gustado levantar peso y el gimnasio obviamente.

[Durante la pandemia], donde me encontraba entrenando también tenía trabajo, se perdió el gimnasio, cerró el 16 de marzo y yo me dedicada a dar algunas clases de glúteo o gap se dirían y tenía dos pupilos, una chica y un chico que me pagaban por un entrenamiento y un plan de entrenamiento iba todo el tiempo, todos los días. Efectivamente ya no seguimos trabajando en el gimnasio, cerró el 16, los contratos se cancelaron el 27 del mes de marzo y desde ahí todo ha sido en la casa. Por suerte pude adquirir diferentes elementos, tengo una barra, tengo un TRX, tengo rueditas, tengo bandas. Pero antes de eso, o sea, el mes pasado, porque esas las adquirí para este mes, pues nos dedicamos en la casa a trabajar con el peso corporal, ejercicios isométricos, explosivos con diferentes variantes entre negativas y positivas, diferentes ritmos de coordinación muy funcionales y bueno mi familia no practicaba deporte como tal, yo soy la deportista, pero el estar aquí entre familia hizo que mis papás también sintieran ese deseo de cuidarse, ya saben, no solo es estética sino que esto es más por salud y bienestar, es un equilibrio entre mente y cuerpo y así es como nosotros lo vemos. Sí extraño el gimnasio, extraño el deporte, extraño las competencias, pero en la casa ha funcionado bastante bien, además que el apoyo familiar es bastante gratificante, entonces sí ha sido una experiencia bastante bonita, digamos que se perdió el trabajo como tal, pero no pensé alguna vez trabajar con mis papas y entrenarlos, tener un plan con ellos, me parece algo bastante nuevo y bastante bello a pesar de todo lo que está pasando. Yo no estudié ni nutrición, ni dietética, ni ciencias del deporte, nada de eso pero siempre he sido muy autodidacta en el tema fit, entonces siempre estoy investigando,

leyendo, porque ya saben, hacer mal los movimientos, la idea es no lesionar a las personas que estamos entrenando y pues cuidarnos, en la medida que nuestro cuerpo acepte nuevos retos y ya eso es básicamente.

Siento que el confinamiento si cerró muchas puertas pero pues ese cambio no lo siento como tan negativo desde mi punto de vista porque he aprendido nuevas modalidades que creía que yo no podía por el peso y porque uno efectivamente se vuelve un poco más pesado, más lento, más rígido a la hora de hacer pesas y no estirar entonces ahora tengo otro tipo de retos como las sentadillas pistola, lagartijas saltando, el pararse de manos, hacer la bandera de calistenia, son cositas que uno va adquiriendo debido a la crisis pero que funcionan y se van a quedar porque son buenos hábitos que se adquirieron en esta pandemia y llevamos casi dos meses, de hecho llevamos dos meses, llevamos casi 3 y es bueno generar hábitos de bienestar y de salud. Creo que independientemente de la estética lo importante de hacer ejercicio es la salud, el cuidarse, digamos que mis papas no son viejos pero han representado un desafío pues le dan con mucha actitud, ahora están más alegres, son más cariñosos, tienen mayor movilidad muscular y también la alimentación. Digamos que en nuestra casa no estábamos acostumbrados a comer en familia como tal pues porque mis dos papás trabajan, yo vivo aquí en Facatativá entonces debo viajar y desplazarme a la universidad todo el tiempo y llego súper tarde a entrenar al gimnasio a mis clases en la noche y los sábados también, entonces no teníamos así mucho tiempo y eso nos ha fortalecido como familia, creo que es algo diferente y positivo. Esa ha sido toda mi experiencia, no sé qué más aportarles pero ya básicamente sería todo, así que autorizo el uso de este testimonio.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 23. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR23

Levantamiento: Dayan Michelle Abril Betancourt.

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

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR23, 2 fls.

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