

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, 1 de Julio de 2020.

Código: AT14DR25

Nombre de quien testimonia: Anónimo.

Actividad que desempeña: Ingeniero (29 años).

Entrada: Deporte.

Ítem: Rutinas 25.

Buenas tardes, [...] si autorizo [la grabación de este testimonio]. La primera pregunta es: ¿Cómo era hacer deporte antes de la pandemia?. Lógicamente antes de la pandemia había un poco más de libertad, en mi caso yo hacía ejercicio todos los días, cuando salía del trabajo me iba para el gimnasio, hacía mi rutina diaria normal, quemaba las calorías que eran necesarias o pues que estaban en mi rutina y funcionaba un poco mejor, hacía mi rutina, normalmente hacía pierna casi todos los días, también hacía pecho [...] utilizando las máquinas que eran necesarias, o sea, que el ejercicio era un poco más efectivo, eso es lo que hacía antes de la pandemia.

Ahora durante la pandemia es un poco más complicado, porque desde mi punto de vista no es tan efectivo, me toca hacer ejercicio en la casa, entonces los pesos que se manejan son muy diferentes, no estoy utilizando las cargas que normalmente utilizo, por lo tanto el crecimiento muscular es un poco más lento, eso es lo que pasa actualmente en la casa, adicionalmente uno requiere un espacio un poco más amplio para sentirse a gusto haciendo ejercicio, en mi caso, no tengo el espacio necesario, entonces me cuesta un poquito más, adicional a eso [...] se tiene que aumentar un poquito más el cardio o tiende a hacerse un poquito más ejercicio cardiovascular y no tanto muscular que es lo que a mí me gusta, en este caso es hacer muscular y no tanto cardiovascular. Eso es lo que pasa actualmente en la casa y adicionalmente se está viendo que todas las rutinas se hacen de manera virtual, ahorita muchos gimnasios están sacando maneras de hacer ejercicio con los entrenadores de manera virtual, uno debe tener los recursos para poder hacer el ejercicio adecuado con el gimnasio, con lo que tenga contratado, entonces ahorita es un poco más complicado. Adicional [a] eso, la ansiedad de estar encerrado genera que uno consuma muchas más calorías, consuma mucho más o se alimente de una manera que no es la adecuada, de hecho, ahorita se tiene que tener un poquito más de disciplina para poder tener los mismos resultados que uno tenía cuando hacía ejercicio en el gimnasio y [...] digamos que separar los momentos no es tan complicado porque el tiempo que uno destinaba para ir al gimnasio lo puede destinar para hacer ejercicio en la casa, o sea que los tiempos son iguales, pero si

requiere más disciplina. Hacer ejercicio en un ambiente que es para hacer ejercicio es muy diferente que hacer ejercicio en un ambiente que está dedicado sólo para descansar.

[Después de la pandemia] lógicamente todos vamos a cambiar hábitos, antes uno no le ponía tanto cuidado al aseo de las máquinas, por ejemplo, no le ponía tanto cuidado de pronto a los fluidos corporales de las demás personas, entonces después de que pase todo esto vamos a crear el hábito de ser un poco más cuidadosos con esos temas, con el aseo personal, con el tema de los fluidos corporales, entonces vamos a cambiar esos hábitos. También con respecto a la manera de hacer ejercicio, yo creo que vamos a seguir igual, vamos a ver los gimnasios igual, va a llegar el momento donde va haber una vacuna, o sea, que lo más seguro es que el virus va a pasar a ser digamos que otro virus más de los que tenemos, vamos a seguir igual [a] como estábamos al inicio, como estábamos antes, lógicamente con los hábitos que ya estamos desarrollando, pero no va a cambiar mucho, esperemos que todo esto pase, esa es la idea, que todo esto pase para seguir con nuestras rutinas diarias, para que podamos conseguir los resultados que nosotros queremos, cuando vamos al gimnasio esperamos los resultados lo más rápido posible, entonces esperemos que esto pase rápido para que volvamos a retomar todos. Muchas gracias.

Anexa: Audio Deporte – Rutinas 25. Entrada: Deporte.

Código: AT14DR25

Levantamiento: Sonia Edilma Ballén Pardo.

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

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT14DR25, 2 fls.

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