

# CARBÓN

publicação eletrônica do curso  
Letras Espanhol e Literatura Hispânica  
Universidade Federal do Pampa

Jaguarão, nº 3, abril de 2025.

## BIOGRAFÍA<sup>1</sup>

Rafaella Fernandes Días

Luis Américo Mezquita Álvarez (nacido el 30 de noviembre de 1975 en Fraile Muerto, Uruguay) es un destacado entrenador deportivo, atleta de alto rendimiento, docente, voluntario y estudiante de Derecho. Se ha especializado en entrenamiento deportivo y preparación física, habiendo obtenido su formación académica en la Universidad Federal de Pelotas, además de contar con múltiples certificaciones en fisiología, musculación y metodologías deportivas. A lo largo de su carrera, ha trabajado con jóvenes futbolistas y entrenadores, participando en estudios científicos enfocados en el mejoramiento del rendimiento físico. Luis reside en la ciudad de Rio Branco desde muy pequeño, donde ha vivido gran parte de su trayectoria. Allí conoció a Ana Paula Duarte, con quien está casado desde 2000 y juntos tienen un hijo, Facundo.

Desde su infancia, Luis mostró una gran aptitud y vocación por el deporte, destacándose en diversas disciplinas. A los 14 años, comenzó a practicar vóleibol, deporte con el que alcanzó notables logros nacionales durante su trayectoria. En 1995, fue ganador de un campeonato en vóleibol playa junto a un compañero de su ciudad. Además del vóleibol, incursionó en otras modalidades deportivas, como el levantamiento de pesas, el atletismo y el ciclismo, sobresaliéndose siempre por su disciplina y su compromiso.

---

<sup>1</sup> Texto producido en Lengua Española Básico II, disciplina ministrada por la profesora Maria Liz Benitez Almeida en el verano de 2025.

Uno de los mayores desafíos personales de Luis fue cuando decidió preparar su cuerpo para una competencia física extrema. En un periodo de tres meses, logró una transformación impresionante mediante un entrenamiento constante y una dieta rigurosa. Perdió 20 kilos y alcanzó una condición física óptima, lo que le permitió competir en categorías de fisicoculturismo. No obstante, aunque obtuvo buenos resultados en dicha modalidad, no se sintió plenamente satisfecho con ese entorno, por lo que decidió explorar otros campos, como el ciclismo de larga distancia, donde continuó destacándose.



Fuente: acervo de Maria Liz Benitez Almeida  
Foto: febrero de 2025

A lo largo de su vida, Luis ha enfrentado diversas adversidades, incluyendo una profunda depresión que logró superar gracias al deporte. Durante la pandemia, se vio obligado a cerrar su gimnasio, lo que afectó tanto su estabilidad económica como emocional.

Sin embargo, encontró en el entrenamiento una manera de superar

estos obstáculos, brindando clases gratuitas en línea con el fin de ayudar a las personas a mantenerse activas durante aquellos tiempos difíciles.

Su capacidad de superación también se reflejó en sus ejercicios, pues pasó de correr su primera carrera de 5 km a completar una maratón de 42 km en solo tres meses. Posteriormente, se desafió aún más al realizar recorridos en bicicleta de más de 400 km en 24 horas. A los 49 años, se propuso un nuevo desafío de ciclismo de larga distancia, reafirmando su amor por el deporte y su notable resistencia física.

Luis Mezquita ha dedicado gran parte de su vida al entrenamiento y la formación de atletas. Comenzó a entrenar a personas de manera informal y, con el tiempo, su dedicación y talento lo convirtieron en un entrenador reconocido. Además, ha trabajado como voluntario en diversas escuelas y clubes deportivos, ofreciendo clases de vóleibol y otras disciplinas a niños y jóvenes de escasos recursos. Ha participado activamente en programas de selección de talentos,

contribuyendo a la identificación y formación de futuros deportistas. Su dedicación al deporte le ha valido numerosos reconocimientos, y en su ciudad natal, un gimnasio polideportivo lleva su nombre en homenaje a su trayectoria y su impacto positivo en la comunidad.

En el ámbito familiar, Luis ha sido una gran inspiración para su hijo, Facundo Mezquita, quien heredó su pasión por el deporte. Inicialmente, Facundo mostró interés por el fútbol, pero con el tiempo se inclinó hacia el remo, destacándose a nivel nacional e internacional. Compitió en los Juegos Sudamericanos y representó a Brasil en importantes campeonatos, lo que le permitió dar un paso significativo en su carrera en Flamengo. Más tarde, Facundo decidió continuar su desarrollo deportivo en Porto Alegre, porque a él le gustaba más esta región del Brasil. Además, Facundo tiene una hijita, Sofía, quien aún no ha cumplido su primer año, lo que hace de Luis un abuelo, además de todo.

A pesar de su vasta trayectoria en el deporte, Luis tomó la decisión de ampliar sus horizontes académicos al comenzar sus estudios en Derecho en la Universidad de la República (UdelaR), influenciado por un amigo y alumno abogado que lo motivó a seguir esta carrera. Aunque ha encontrado el estudio del Derecho desafiante, su disciplina y perseverancia le han permitido avanzar satisfactoriamente en su formación. Luis Américo Mezquita Álvarez es un ejemplo claro de dedicación, resiliencia y pasión por el deporte. Su historia no solo inspira por sus logros deportivos, sino también por su capacidad para superar adversidades y por su compromiso con la formación de nuevas generaciones. A los 49 años, sigue desafiándose y buscando nuevos horizontes, demostrando que tanto el amor por el deporte como el deseo de aprender no tienen límites. Es común que muchos se pregunten qué nuevos desafíos se propondrá en su próximo cumpleaños.