

Medellín, Antioquia, miércoles 29 de abril de 2020

Boletín de prensa No. 032-2020

## Buena respuesta de los habitantes de los municipios, en el retorno a la actividad física Con creatividad y responsabilidad pusieron en marcha sus programas para beneficio de la comunidad Indeportes Antioquia está al tanto de las actividades en los municipios

**Medellín, Antioquia** (*Oficina de Prensa Indeportes Antioquia 32-2020*). Después del primer día de reactivación de la actividad física en el departamento de Antioquia, tras casi 6 semanas de cuarentena, el balance que hacen Indeportes Antioquia y algunos municipios es positivo, ya que los alcaldes de las poblaciones, sus directores, gerentes y coordinadores de deportes han apelado a la creatividad para que las personas salgan a ejercitarse, siempre observando los protocolos de bioseguridad, orientados a minimizar los factores que pueden generar la expansión del Coronavirus.

La actividad física figura como una de las 41 excepciones que contiene el decreto 593 del 24 de abril de 2020 y dice: “El desarrollo de actividades físicas y de ejercicio al aire libre de personas que se encuentren en el rango de edad de 18 a 60 años, por un período máximo de una (1) hora diaria, de acuerdo con las medidas, instrucciones y horarios que fijen los alcaldes en sus respectivas jurisdicciones territoriales”. Por esa razón, en un rastreo que ha realizado Indeportes Antioquia, se ha detectado que muchos alcaldes han establecido horarios alternativos.

“La respuesta de los municipios ha sido, muy, muy positiva. Ellos han definido un horario, de acuerdo con su temperatura, altura, a su capacidad de proteger a la población y de regular la medida. Solamente 59 municipios se están rigiendo con el horario de 5:00 a 8:00 de la mañana. Los demás tienen horarios propios” dijo Sergio Roldán Gutiérrez, gerente de Indeportes Antioquia, quien, con su grupo de trabajo, ha estado al tanto de las medidas que se toman para el regreso a la actividad deportiva al aire libre.



Juan David Orlas, director general del INDER de Girardota, Área Metropolitana de Medellín, dijo sobre el tema. “Implementamos un horario de 4:00 a 9:00 de la mañana. Las personas han tenido buena recepción, porque ellos pueden caminar, trotar y montar en bicicleta, en rutas y lugares predeterminados, pero siempre cumpliendo con las medidas de prevención. Tenemos acompañamiento permanente de dos o 3 profesionales del área en las rutas, alertándolos sobre el autocuidado. También estamos implementando horarios especiales, para deportistas de más alto rendimiento deportivo”.

Foto. Actividad física en Girardota. (Cortesía, Juan D. Orlas).

“En Caracolí, implementamos dos horarios, de lunes a sábado: de 6:00 a 8:00 de la mañana y de 4:00 a 6:00 de la tarde. Montar en bicicleta, trotar y caminar. Se tiene, con el apoyo de los monitores de deportes, una ruta para montar en bicicleta. En los lugares de actividad física, se hacen recomendaciones del distanciamiento, el uso del tapabocas, cargar el gel o desinfectante, la hidratación y la toallita personal. La idea del alcalde Fabián Marín es que los monitores les llevemos, desde la semana entrante, actividades individuales a los niños y jóvenes del municipio” comentó Claudia Morales, coordinadora de actividad física en Caracolí, en el Magdalena Medio de Antioquia.

Foto. El ambiente campestre de Caracolí. (Cortesía. Claudia Morales).



Por su lado, Juan David Delgado, coordinador de cultura y Deporte del municipio San Francisco, oriente de Antioquia, habló de la estrategia “Tu cuadra se mueve, tu cuadra suena y tu cuadra de ve, mediante la cual llevamos hasta los hogares actividad física, películas y demás. También, desde las 5:30 de la tarde hasta las 9:00 de la noche, de lunes a viernes llevamos la oferta. Nos turnamos de cuadra en cuadra. Además, implementamos dos rutas de lunes a viernes, trotar, caminar y montar en bicicleta, según el pico y cédula de las personas. La respuesta ha sido muy positiva y ha motivado mucho a la comunidad. Eso sí, siempre conservando las medidas de cuidado”.

Foto. Actividad física, en San Francisco, Oriente de Antioquia. (Cortesía: Juan David Delgado).

### Deportistas de alto rendimiento

Con respecto a los deportistas de las selecciones Antioquia, el gerente de Indeportes Antioquia, dijo que ellos pueden realizar actividad física, siempre de acuerdo con los protocolos de bioseguridad establecidos por el gobierno nacional, a través del Ministerio de Salud y Protección Social. Por el momento, no están autorizadas las actividades grupales, por lo que deben ceñirse a cumplir el decreto 593 y todas las medidas establecidas para evitar la propagación del virus.

La entidad también sigue brindando acompañamiento a los deportistas de Antioquia, respaldando a los entrenadores y atendiendo, de manera virtual, las solicitudes que en materia de deporte, recreación, actividad física, realizan los municipios.