

Medellín, Antioquia, viernes 15 de mayo de 2020

Boletín de prensa N° 036-2020

## En tiempo de pandemia, con creatividad, talento y tecnología se practica deporte y se combate el sedentarismo en los 125 municipios de Antioquia.



**Primer Torneo Virtual de Ajedrez Asdesa - Suroeste Antioqueño 2020 ¡Gratuito!**

**Informes**  
Asdesasuroestcadesa  
Asdesasuroeste2015@gmail.com  
310-503-97-77  
Deportesuroeste.com

**Inscripciones**  
Diligenciar el siguiente formulario  
<https://forms.gle/7zvVYceRm2R8mFF18>

**Apoya**  
LIGA DE AJEDREZ DE ANTIOQUIA

**Organiza**  
15 Años

**SÁBADO 2 DE MAYO 5:00pm a 7:00pm**  
**Plataforma : Lichess.org**  
**Ritmo de juego : 3 Minutos Finish**  
**Sistema Masnou 2 Horas**

Medellín, Antioquia (Oficina de Prensa Indeportes Antioquia 36-2020). Hace apenas unos meses, Antioquia no se imaginaba programando un torneo de ajedrez virtual, con participantes de diversos municipios del Departamento. Sin embargo, ASDESA, Asociación de Entes Deportivos del Suroeste de Antioquia, lo hizo de forma gratuita el sábado 2 de mayo, con el respaldo de la liga de este deporte, apoyados en la plataforma lichess.org.

“Este torneo lo realizamos para que la gente aprovechara de la mejor manera el tiempo que está en casa. Fue un éxito total. Participaron 156 deportistas. De ellos, el 60 por ciento fue del Suroeste y el resto de los otros municipios”, dijo Carlos Vélez Urrego, directivo de Asdesa.

Foto. Promoción del evento. (Cortesía. Asdesa)

Pero aparte de ese torneo, la creatividad y el talento han aflorado en directivos, monitores, entrenadores y líderes de actividad física de los 125 municipios del

Departamento, porque a través de plataformas virtuales han programado seminarios, congresos, rumbas aeróbicas, sesiones de entrenamiento funcional, clases de baile, proyección de videos de ejercicio, programas audiovisuales y torneos deportivos, entre las actividades más citadas, según información recogida desde Indeportes Antioquia, entidad que ha estado al tanto de lo que sucede en materia deportiva y de actividad física en las siete subregiones deportivas del Departamento.

### La tecnología, fundamental.



Sin lugar a dudas, la utilización del internet ha sido fundamental para que los entes deportivos municipales, que son los encargados de promover el deporte y la recreación, pudieran llegar a la comunidad y a través de actividades dirigidas por Facebook o Instagram LV, principalmente. Así promueven la recreación, la actividad física y el deporte en todos los grupos poblacionales. También, como complemento de la práctica de actividad física, han desarrollado sesiones en videos para el fortalecimiento de los músculos, los que son publicados en sus redes sociales.

Luis Fernando Agudelo Tobón, secretario de deportes y recreación de Santa Rosa de Osos, Norte de Antioquia, manifestó: “Tenemos tres rutas específicas para la práctica de la actividad física de nueve a diez de la

mañana. Debe coincidir con el ‘pico y cédula municipal’. Se tiene el acompañamiento de nuestros monitores. Tenemos programa de televisión en vivo, de lunes a sábado con rutinas tales como: rumba aeróbica, entrenamiento funcional, flexibilidad, masoterapia y estiramientos, entre otros”. Programa en el canal de Santa Rosa que se llama Capsos telecomunicaciones. (Cortesía Fernando Agudelo).

En Nechí, Bajo Cauca antioqueño, han optado por el Reto Familiar, cuyo objetivo es “Realizar un reto de índole colectivo e individual, por medio del juego tenis, fútbol y el juego de las pirinolas. También facilitar la interacción del grupo familiar por medio de juegos que integren de manera positiva al núcleo familiar”, dice Luis Felipe Ravelo del Ente Deportivo de este municipio.

Adicionalmente, en Nechí se tienen rutinas lunes, miércoles y viernes “GYM en Vivo. Por tu bienestar físico y mental” dice el promocional (foto). “Es por Facebook Live, tres días a la semana. Está dirigido a todos los segmentos poblacionales. Son nueve monitores y se dividen en grupos de tres para abarcar los tres días”, complementa el dirigente deportivo.

En este tiempo de aislamiento social, la interacción de los entes deportivos municipales con las comunidades, a través de las plataformas virtuales, ha sido fundamental para el éxito de sus programas. Esta es una muestra del profesionalismo, talento y capacidad con la que los municipios, orientados por muchos líderes deportivos que han sido formados con capacitaciones y acompañamiento de Indeportes Antioquia, están promoviendo la actividad física, la recreación y el deporte en las siete subregiones deportivas de nuestro departamento.

Live los monitores de deportes del municipio realizarán ejercicios para que te ejercites desde casa.

Ánimate y participa de la rutina que te indicarán los monitores.

