



## ENTREGA DE ESTÍMULOS A DEPORTISTAS

# APOYOS QUE HACEN HISTORIA

Como un hito en la historia de la representación de Cartagena y del departamento de Bolívar en los Juegos Deportivos Nacionales, se perfilan los apoyos económicos entregados por el Instituto Distrital de Deporte y Recreación –IDER– en la actual administración.

El pasado 22 de agosto fue emitida la resolución No 243, mediante la cual se autorizó la invitación pública a las ligas departamentales, y a clubes deportivos de discapacidad del distrito, para la entrega de apoyos a otros 92 deportistas de la ciudad con cupos de participación en el evento deportivo más importante del país, que tendrá lugar en noviembre próximo en el Eje Cafetero.

## 92 Nuevos apoyados

La directora del IDER, Viviana Londoño Moreno, recordó que son cinco (5) las invitaciones públicas que se han realizado este año para otorgar estímulos económicos en desarrollo del programa Deporte Asociado Incentivos con Sentido.

En esta nueva fase de apoyos, se asignó un total de \$662.400.000; lo que sumado a las anteriores entregas de la presente vigencia representa un acumulado de \$1.836.000.000, y 255 atletas beneficiados; el mayor aporte del distrito de Cartagena a sus deportistas en la historia de los Juegos Deportivos Nacionales.

## \$1.836.000.000

## 255 Atletas en total tras la conquista

Adicionalmente a tales respaldos, pero en desarrollo del mismo programa, a finales de agosto pasado se otorgaron otros seis (6) apoyos a igual número de atletas de alto rendimiento que asistirán a competencias mundialistas entre agosto y diciembre de 2023.

Once (11) ligas departamentales postularán a 63 atletas y cinco (5) clubes deportivos de discapacidad harán lo propio con 29 representantes de Cartagena a las competencias adaptadas en diferentes disciplinas.

Un comité técnico conformado por expertos funcionarios del Instituto definió los criterios de distribución de los recursos de la 5ª invitación de la siguiente manera:

- a. Número de atletas clasificados a los Juegos Deportivos Nacionales o Paranales 2023.
- b. Número máximo de atletas a participar de acuerdo con el instructivo de competencia respectivo.
- c. Tipo de deporte, es decir, individual o de conjunto.
- d. Impacto del deporte en el departamento de Bolívar y en el Distrito de Cartagena de Indias, de acuerdo con su cobertura.

Para la postulación de sus deportistas, las ligas y clubes deben certificar que estos sean afiliados, residan en Cartagena; que el organismo cuente con reconocimiento deportivo oficial y órgano administrativo vigente. Los clubes de deporte convencional deberán estar afiliados a la liga departamental del respectivo deporte, y los clubes de deporte adaptado deberán pertenecer a la Federación Deportiva Nacional correspondiente.



Adicionalmente, los atletas postulados, no deben ser beneficiados para la vigencia 2023 de Apoyos y/o Incentivos otorgados por el IDERBOL, por la Federación Nacional del deporte que practica, por el Comité Olímpico Colombiano, o por el Ministerio Colombiano del Deporte; y no debe tener sanción vigente, proferida por algún organismo disciplinario correspondiente al Sistema Nacional del Deporte Colombiano.

Para mayores informes se puede consultar  
la resolución emitida, en la página Web:

[ider.gov.co](http://ider.gov.co)





## APROBADA FASE DIAGNÓSTICA

# SE CONSOLIDA POLÍTICA DISTRITAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



Por: Ángela Mulett B.  
Coordinadora de procesos

**E**l Instituto Distrital de Deporte y Recreación –IDER– avanza con pasos firmes en la construcción de la Política Pública del Deporte y la Recreación– PPDR con el inicio de la fase de Formulación, tras haber recibido la aprobación por parte de la Secretaría de Planeación Distrital del documento diagnóstico participativo, realizado con numerosas mesas de trabajo en las que intervinieron diferentes, instituciones, organizaciones deportivas, de la sociedad civil, deportistas y voceros de la comunidad.

La fase de formulación tiene como objetivo pasar a la concertación y validación externa e interna, por componentes, para la identificación de alternativas y construcción conjunta de productos de la PDDR, además de definir los componentes generales y formular las líneas y plan de acción de la misma.

El desarrollo de este nuevo paso se plantea a partir de tres fases: en la primera se desarrollarán las mesas de formulación externas con actores de las dependencias y entidades de la Alcaldía Distrital, y los líderes de procesos del IDER, con el propósito de abordar las alternativas y construcción conjunta de productos de la política pública.

Se busca vincular los componentes de trabajo de la Política a las funciones primordiales de otras entidades, desde la articulación de áreas funcionales y proyectos que ayuden a lograr las metas de las instituciones vinculadas.



La intención de la segunda fase es proveer al proceso de formulación una mirada desde la realidad de las actividades misionales del Instituto. Se estructurará desde cuatro componentes temáticos: financiero, operativo, legal-normativo e infraestructura, los cuales permitirán avanzar de manera complementaria sobre los aportes de la primera fase.

En la tercera fase de mesas técnicas se procederá a la consolidación de aspectos fiscales de la PDDR, con la participación de la Secretaría de Hacienda, la Secretaría de Planeación Distrital y la dirección del área financiera del IDER para el análisis y viabilidad financiera de la Política.



Para que esta fase sea todo un éxito se debe trabajar con la siguiente metodología: en primera instancia, se presenta el resumen del diagnóstico y sus principales resultados. Asimismo, se presenta la categorización de postulados comunitarios como puntos críticos y factores estratégicos. Se facilita un formato para identificar las alternativas y construcción conjunta de productos de la política pública. Para esto, se trabajará en grupos, y cada uno hará su propia construcción; se compartirá con todos, procurando llegar a consensos respecto a lo planteado.

Según Johnker Santamaría coordinador del Observatorio de Ciencias aplicadas al deporte, la recreación y actividad física quien lidera la construcción de la PPDR, en esta fase de formulación se pretende articular diferentes competencias del Distrito y de otros actores del territorio en busca de poder armonizar todos esos procesos de planificación y de recursos para poder mejorar las condiciones del deporte en Cartagena.

Se espera terminar esta fase a principios del mes de octubre y así tener un primer borrador de la PPDR para ser presentada, y en el mes de diciembre ser evaluada por el CONPES distrital; una vez esto suceda quedará para que la futura administración tenga una hoja de ruta bien definida con el sector deporte y recreación, a corto, mediano y largo plazo.



## PASADO Y PRESENTE DE

# LOS JUEGOS NACIONALES Y PARANACIONALES

Por: Emanuel Jiménez Bernal

Los Juegos Deportivos Nacionales y Paranales surgieron de la motivación de grupos deportivos del país que buscaban contar con competencias previas a los Juegos Olímpicos, con la intención de llegar con mejor preparación a las justas internacionales.



Las justas deportivas nacionales iniciaron su camino el 19 de diciembre de 1928 con la inauguración de las competencias en Cali - Valle del Cauca. Allí participaron 12 delegaciones con un total de 300 atletas, quienes compitieron en siete deportes: ajedrez, triciclo, fútbol, béisbol, baloncesto, tenis y atletismo.

72 años después Tras la firma de la Ley 582 de 2000 se crearon los Juegos Paranales, los cuales se realizaron inmediatamente después y en la misma sede de los Juegos Deportivos Nacionales, bajo la misma estructura y logística. Bogotá fue la primera ciudad en albergar los Juegos Paranales en el año 2004 posterior a los juegos para convencionales.



El departamento de Bolívar ha participado en los Juegos Deportivos Nacionales desde su primera edición en 1928, haciendo parte de las 12 delegaciones primarias en estas justas deportivas. Además ha logrado albergar en tres ocasiones el torneo nacional en los años 1960, 1992 y 2019; en este último contando con la participación de 6.212 deportistas convencionales y 2.465 paralímpicos. Cartagena de Indias realizó una única participación de forma independiente como ciudad en los juegos de Boyacá y Nariño 2000.



Las dos primeras medallas que obtuvo la delegación de Bolívar en los Juegos Deportivos Nacionales fueron traídas por Sabas Bustamante en el lanzamiento del disco y Joaquín Better en el pentatlón, siendo Oro y Bronce respectivamente.

Bolívar se ha convertido en una potencia deportiva a nivel nacional, logrando ocupar el 4to puesto en el medallero general de los últimos Juegos Deportivos Nacionales Bolívar 2019, con un total de 147 medallas: 57 de oro, 43 de plata y 47 de bronce; además en Juegos Paranales se lograron 20 medallas: 2 de oro, 7 de plata y 11 de bronce.



## RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

# VITALES PARA EL DESARROLLO HUMANO



Por: Paola Cabarcas

El juego y la actividad física son primordiales en el proceso de crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes, porque permiten que acojan estilos de vida más saludables, y también porque ayuda en su salud mental, emocional y desarrollo cognitivo.

La recreación se define como la diversión o descanso durante el tiempo libre. La relevancia en el día a día sobre realizar actividades recreativas radica en los beneficios que brinda para el desarrollo psicológico, cognitivo, físico y social. La recreación contribuye al desarrollo humano y a la construcción de identidades sociales y personales.

Tales actividades son fundamentales en la salud de los seres humanos, ya que ayudan a prevenir y superación problemas, como la adicción a las drogas, la delincuencia, el aislamiento y la depresión. De igual forma, son un vehículo por excelencia para dinamizar procesos de inclusión social y participación en comunidad.



Consciente de ello, el Instituto Distrital de Deporte y Recreación, a través de su área de recreación, lidera un importante programa denominado “Recreación Comunitaria Recréate Cartagena”, y variadas estrategias que apuntan a las diferentes etapas de la vida, logrando inclusión a través de la recreación con personal experto y capacitado de manera permanente, que garantiza la calidad en cada encuentro que se lleva a cabo en las comunidades.

Hacer ejercicios al aire libre ayuda a eliminar el estrés, mejora los estados de ánimos y brinda la sensación de libertad que usualmente no se tiene en un cuarto cerrado, por eso el IDER ejecuta 4 proyectos puntuales:



- Recreación para todos
- Aprovechamiento del espacio público
- Campamentos juveniles
- Escuelas recreativas

De estos se desprenden 26 estrategias alineadas, en las que cualquier cartagenero puede participar de forma gratuita dependiendo su afinidad, ubicación, entorno y edad.

Para lograr que estas acciones se lleven a cabo en su barrio o corregimiento, solo debe **ingresar al portal web [www.ider.gov.co](http://www.ider.gov.co)** y en la sección de recreación conocer detalles sobre cada una de ellas, escoger cual le gustaría tener en su comunidad, enviar a través de las JAC o de Fundaciones una carta de solicitud al correo: **recreacion@ider.gov.co** y dependiendo de la agenda que se esté generando recibirá respuesta sobre hora y fecha en que será atendida la solicitud.

Recuerde que la recreación no es un lujo, es una acción muy importante para la vida del ser humano desde la niñez hasta la vejez.





## II Torneo

### deportivo comunal Refinería de Cartagena

»»»»»»»» IDER 2023 ««««««««

**El deporte, energía limpia  
que transforma la sociedad**



Por: José Guillermo Torres Ortiz  
Coordinador Juegos Deportivos Corregimentales

En el año 2022 la Refinería de Cartagena - REFICAR y el Instituto Distrital de Deporte y Recreación -IDER-, en un compromiso de responsabilidad social corporativa conjunta, se articularon para realizar el I Torneo Deportivo y Recreativo Comunal, para favorecer la participación del goce y disfrute del deporte a niños y jóvenes habitantes que viven en el entorno de la zona industrial de Mamonal (ZIM).

Este ejercicio resultó una experiencia significativa, tanto para beneficiarios como para las entidades que brindaron su apoyo financiero, organizativo y logístico. Entre los beneficios están el acceso ciudadano al goce y disfrute del deporte; la integración familiar, fortalecimiento de lazos afectivos y mejoramiento del tejido social del territorio. En lo corporativos se logró mejorar el relacionamiento de REFICAR con las comunidades beneficiarias, en tanto que el IDER amplió la cobertura en su oferta misional.



Debido al éxito e interés ciudadano generado por esta estrategia, se ha propuesto la realización del II Torneo Deportivo de la Zona Industrial de Mamonal 2023. Con el valor agregado de contribuir a configurar vínculos sociales e institucionales. Favoreciendo la cohesión y reproducción de la vida social y generando una cultura de buenas prácticas ciudadanas. Además de propiciar la lúdica, entretenimiento, competencia y mejoramiento de la condición física de los individuos.

La iniciativa se propone utilizar el deporte como instrumento de pedagogía y catalizador de procesos de desarrollo humano y social en la ZIM. Introduciendo en la dinámica del torneo estrategias de desarrollo social, tales como: apropiación social del conocimiento, semilleros de formadores; organización deportiva comunitaria y organización de las competencias.



La ampliación de cobertura, es otro atractivo de la versión 2023; involucrando a 24 barrios: Albornoz, Antonio José De Sucre, Arroz Barato, Bernardo Jaramillo, 20 de Julio, 20 de Julio sector Colinas de Betania, Libertador, Bellavista, Ceballos, Membrillal, Henequén, Policarpa Salavarrieta, Puerta de Hierro, Villa Hermosa, Villa Rosa, Pasacaballos Benko Biojo, Pasacaballos Consejo Comunitario, Pasacaballos Jorge Eliecer Gaitán, Pasacaballos Aragua y Positos, Pasacaballos Altos de la Paz, Pasacaballos Sector Central, Nelson Mandela, Villa Barraza y Santa Clara,

Se beneficiaran directamente a 902 deportistas: niños, niñas y jóvenes estudiantes; cuyas edades oscilan entre los 10 y 15 años, que estarán compitiendo, en las disciplinas de Atletismo, Beisbol, Futbol, Futbol de Salón, Taekwondo, Voleibol y las actividades de Kickball y de personas en situación de discapacidad; y de forma indirecta a sus respectivos núcleos familiares.

Esta fiesta deportiva comunitaria tendrá inicio el 10 de septiembre y se prolongará hasta el 12 de noviembre del 2023. Teniendo el reto de favorecer la práctica de actividades recreo-deportivas de las comunidades vinculadas, detectar talentos deportivos para incorporarlos al deporte asociado, y utilizar el deporte como un instrumento de pedagogía social, contribuyendo con la generación de una cultura de buenas prácticas ciudadanas y el cuidado ambiental en el territorio.

El alcance de esta iniciativa va más allá de los linderos de los resultados deportivos; se orienta a la integralidad; es decir, convertirlo en una gran cantera de talentos deportivos y que a la vez contribuya con el mejoramiento del tejido social del territorio y de la calidad de vida de sus habitantes.

## ACTIVIDADES DE DEPORTE Y RECREACIÓN

# ALTERNATIVAS PARA UNA VIDA SALUDABLE Y FELIZ



Por: **Carlos Pombo**  
Asesor de organismos deportivos

La práctica del deporte y de la actividad física, además de mejorar las condiciones corporales y emocionales, contribuye a prevenir y contrarrestar problemas de salud mental y de enfermedades no transmisibles en las personas, como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, asociadas a malos hábitos de vida (sedentarismo, mala alimentación o baja actividad física).

Investigaciones de expertos en salud coinciden en que la regularidad de ejercicios no solamente beneficia la salud física, sino que también tiene un impacto positivo, por ejemplo, en la disminución de la tasa de suicidio. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta es la cuarta causa de muerte en jóvenes de edades entre los 15 y los 29 años, después de los accidentes de tránsito, la tuberculosis y la violencia interpersonal; y una de cada cien personas acaba con su propia vida.

Hacer cualquier entrenamiento físico, acompañado de buenos hábitos alimenticios, regula el sistema endocrino o el sistema hormonal. Wilder Zapata, cofundador y gerente general de Action Black, asegura que “durante un entrenamiento aumenta la cantidad de endorfinas presentes en la sangre, lo que estimula los circuitos cerebrales relacionados con el placer y proporciona una sensación de felicidad natural”.

Uno de cada cuatro adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados, lo que indica que más del 80% de los adolescentes del mundo no realizan algún tipo de entrenamiento y por lo tanto, presentan un riesgo de muerte entre un 20% y un 80%, en comparación con las personas que hacen algún tipo de actividad física.

Teniendo en cuenta esos referentes, el Instituto Distrital de Deporte y Recreación –IDER– a través de sus programas misionales impulsa la activación física de los cartageneros en diferentes edades y sin distinción de estratos sociales, raza o credo. En las Escuelas de Iniciación y Formación Deportiva del Instituto, por ejemplo, se acelera el desarrollo del deporte en niños y adolescentes, quienes manifiestan un interés por la práctica deportiva en diferentes disciplinas, al tiempo que se estimula su fase competitiva en los juegos intercolegiales de la ciudad y del país.

El IDER también lleva un gran oferta deportiva a las comunidades o corregimientos donde no se ha afianzado el buen uso del tiempo libre; por lo tanto los juegos comunales y corregimentales hacen presencia con disciplinas deportivas básicas y autóctonas.

De igual manera, desde el área de recreación se robustecen los programas Hábitos y Estilos de Vida Saludable y Recreación Comunitaria “Recréate Cartagena”, que mediante diferentes proyectos y estrategias, juegan un papel importante en nuestra sociedad e impactan a las comunidades más vulnerables.

Con estas acciones institucionales se busca contrarrestar, en nuestro entorno, el fenómeno que se presenta en casi todo el mundo, de muchas personas que no practican actividades físicas, por causas que van desde la pereza, hasta la falta de tiempo, una mala experiencia, e inclusive, estigmas por su apariencia, y el “qué dirán los demás”. Según la encuesta nacional de uso del tiempo libre del Dane, en Colombia solo el 11,5% de la población colombiana practica diariamente alguna actividad física o va al gimnasio, y una de cada cuatro personas realiza ejercicios con el objetivo de sentirse mejor.

Cabe señalar que un estudio publicado en la revista The Lancet Child & Adolescent Health por investigadores de la OMS, concluyó que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día, por lo tanto, es un buen momento para hablar sobre el tema, ya que esto develará los índices de la salud actual y futuro de las nuevas generaciones.

Desde nuestra experticia deportiva, en el IDER, convencidos de la actual situación que se maneja a nivel mundial y los índices marcados en los anteriores apuntes, garantizamos a la ciudadanía el gran compromiso de sus programas, escenarios deportivos, para que niños, adolescentes, personas del común y deportistas de alto rendimiento crean en el verdadero desarrollo del deporte y la recreación en la ciudad de Cartagena.



IDER | EL LÍDER - PÁGINA 6

## TALENTOS Y FUTURO EN LAS PESAS DE CARTAGENA, BOLÍVAR Y COLOMBIA.

PODCAST IDER

POR: MAURO BURGOS Y ALIRIO PÉREZ



Yenis Zuniga una luchadora de vida respalda a niños y jóvenes para alcanzar sus sueños.



En PC: Click aquí y escucha el podcast.  
Desde tu celular: Escucha el podcast visitando este enlace:

[ider.gov.co/observatorio/index.php/podcats-ider/](http://ider.gov.co/observatorio/index.php/podcats-ider/)

Equipo de Comunicaciones y prensa IDER.

Dirección: Viviana Londoño Moreno.

Edición general: Germán Danilo Hernández.

Redactores: Angela Mulett, Alirio Pérez y Paola Cabarcas.

Fotografía y archivo: Mauro Burgos y Emanuel Jiménez.

Diseño y diagramación: María Fernanda Moya

Redes Sociales: Alexandra Flórez.

Comunicaciones Internas: Norah Lozano.