



CÁMARA DE DIPUTADOS
DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

CÁMARA DE DIPUTADOS	
MESA DE MOVIMIENTO	
19 MAY 2020	
Recibido.....	7:39.....Hs.
N.º.....	38625.....C.D.

PROYECTO DE COMUNICACION

La Cámara de Diputados de la Provincia vería con agrado que el Poder Ejecutivo, por intermedio del organismo que corresponda, arbitre las medidas necesarias para habilitar, bajo los protocolos pertinentes:

- a) la realización de caminatas en la vía pública; y,
- b) la práctica de deportes individuales al aire libre.

Diputada Provincial
Di Stefano, Silvana

FUNDAMENTOS

Señor presidente:

En el marco de la Emergencia Sanitaria por causa de COVID-19 y debido al tiempo transcurrido desde el inicio de la cuarentena, es imprescindible comenzar a habilitar espacios para la realización de actividad física siendo que no debe ser considerada una actividad de esparcimiento, sino una actividad relacionada con la salud de las personas.



CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

En este sentido, según la OMS la falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer.

Los beneficios para la salud de la realización de actividad física regular son numerosos:

- Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos.
- Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas).
- Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), y de distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, riñón y leucemia mieloide crónica).
- Es fundamental para el equilibrio metabólico (glicemia, colesterol, hormonas tiroideas) y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.
- Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención.
- Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.
- Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la aptitud física.
- Ayuda a mejorar y conciliar el sueño.
- Mejora la imagen personal y contribuye a un envejecimiento saludable.



CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

Por otra parte, la cuarentena genera mayor sedentarismo, que es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora durante horas ocasiona efectos negativos en la salud de las personas.

No debe menospreciarse la importancia de la actividad física en la salud poblacional, y por esto es que solicitamos se comiencen a habilitar los permisos de aquellas actividades cómo ser las caminatas y los deportes individuales al aire libre. Actividades que puedan practicarse manteniendo la debida distancia y el correcto control sanitario, estableciendo zonas de entrenamiento específicas, rango etario y cronogramas de días y horarios en que las mismas se pueden desarrollar.

Resulta importante señalar también que ya se registran antecedentes de implementación de acciones en este sentido en otras jurisdicciones, como la provincia de Corrientes que habilitó la práctica de tenis, y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, que habilitó la realización de caminatas durante los fines de semana.

Por todo lo expuesto anteriormente es que solicito a mis pares la aprobación del presente proyecto.

Diputada Provincial

Di Stefano, Silvana