



Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados



PROYECTO DE LEY

El Senado y la Cámara de Diputados de la Provincia de
Buenos Aires sancionan con fuerza de,

LEY

Artículo 1.- Modifíquese el artículo 15 de la Ley n° 14556, que quedara redactado de la siguiente manera:

“Artículo 15.- La Dirección general de Cultura y Educación deberá suministrar material de difusión y elaborar campañas de concientización con criterio pedagógico, teniendo en cuenta cada nivel educativo con las pautas y guías de alimentación saludable, e información que resulte relevante, tales como:

- a) La importancia de la alimentación saludable y la actividad física, en la etapa de crecimiento y desarrollo*
- b) Fomento de la actividad física diaria, curricular y extracurricular*
- c) Importancia de la prevención de enfermedades provocadas por la mala alimentación y la inactividad física”*

Artículo 2.- Incorpórese el artículo 15 bis en la Ley n° 14556, que quedara redactado de la siguiente manera:



Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados

“Artículo 15 bis.- Las instituciones educativas, deberán cumplir con los estándares de calidad y cantidad de educación y actividad física, establecidos por la OMS.”

Artículo 3.- Incorpórese el artículo 21 bis a la Ley 14.556, el que quedará redactado de la siguiente manera:

“Artículo 21 bis.- La Comisión Interministerial a la que se refiere el artículo 23 de la presente, realizara un control anual fiscalizando que se cumplan con las obligaciones de la presente ley, y en caso que inobservancia a ellos, aplicara la sanción que corresponda.”

Artículo 4.- Comuníquese al Poder Ejecutivo.


Dr. JORGE LEONARDO SANTIAGO
Diputado
Bloque Gen Progresistas
H.C. Diputados Pcia. Bs. As.



Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados



FUNDAMENTOS

El presente Proyecto de Ley tiene como finalidad complementar a la Ley 14.556, en lo referido a hábitos saludables esenciales tales la actividad física. La referida Ley si bien tiene como finalidad, educar sobre hábitos saludables a los niños y niñas en etapa escolar, omite incluir en ellos la actividad física, elemento esencial para poder gozar de salud, junto a otros hábitos tales como una alimentación sana.

La actividad física diaria, junto con hábitos de alimentación saludable, son los dos pilares esenciales para asegurar al niño desarrollar una vida plena y sana. La alimentación, la educación, la salud y el desarrollo, son institutos fundamentales tutelados por la Convención de los Derechos del Niño.

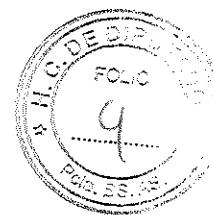
Según la Organización Mundial de la Salud, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial -6% de las muertes registradas en todo el mundo-. Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero



Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados



también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

La OMS ha elaborado las *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud* con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades. En ella se distinguen 3 grupos etarios:

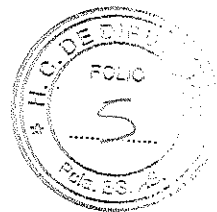
- **Jóvenes -5 a 17 años-**

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.



*Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados*



3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

- **Adultos -18 a 64 años-**

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos -por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta-, actividades ocupacionales -es decir, trabajo-, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.



*Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados*

4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

- **Adultos mayores -de 65 años en adelante.**

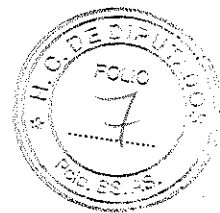
Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos -por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta-, actividades ocupacionales -cuando la persona todavía desempeña actividad laboral-, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.



*Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados*



4. Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

En lo que a los niños y niñas en edad escolar respecta – rango etario de 5 a 17 años-, La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

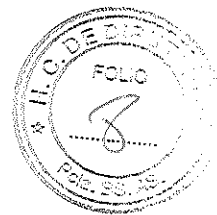
- Desarrollar un aparato locomotor -huesos, músculos y articulaciones- sano;
- Desarrollar un sistema cardiovascular -corazón y pulmones- sano;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular -coordinación y control de los movimientos-;
- Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido



Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados




que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Es indispensable incorporar la actividad física, para complementar la normativa referida a la educación en la Provincia de Buenos Aires y hábitos de alimentación saludable, en niños y niñas en etapa de desarrollo, y así poder garantizar, tanto lo establecido en la Convención de los Derechos del Niño, como con las recomendaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud en el marco de la "Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud" vigente desde el año 2004, siendo actualizada anualmente por la Asamblea Mundial de la Salud. La promoción de la actividad física contribuye a la prevención de patologías físicas y mentales

Con el ejercicio los niños logran un desarrollo físico, mental y académico superior, gozan de mejor salud y se relacionan de manera más independiente con sus pares.

Por lo expuesto, solicito a los Señores Legisladores, que acompañen el presente Proyecto de Ley.


Dr. JORGE LEONARDO SANTIAGO
Diputado
Bloque Gen Progresistas
H.C. Diputados Pcia. Bs. As.