



*Provincia de Buenos Aires*  
*Honorable Cámara de Diputados*

**Proyecto de Declaración**

**LA H. CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES**

**DECLARA**

Que vería con agrado que el Poder Ejecutivo, a través del organismo que corresponda, tenga a bien atender la posibilidad de elaborar un Protocolo para que la población pueda realizar actividad física al aire libre mediante salidas programadas tras el período de aislamiento obligatorio establecido en el marco de la emergencia sanitaria por el coronavirus COVID-19, para lo cual se sugieren los siguientes lineamientos generales:

- 1- Habilitar a las personas a realizar actividad física al aire libre, con las siguientes prioridades:
  - a- Personas que, por prescripción médica deban hacer ejercicios con regularidad como, hipertensos, pacientes con Alzheimer, depresión, hipertiroidismo, adicciones u otras enfermedades.
  - b- Atletas convencionales y con discapacidades de corta, media y largas distancias de Atletismo y Ciclismo, federados/as.
  - c- Deportistas convencionales y con discapacidades de otros deportes individuales y por equipos, federados/as.
  - d- Ciudadanos y ciudadanas en general, que consideren necesaria la actividad física en sus vidas para mantener y mejorar su salud psicofísica. Éste grupo de personas sería el último a incorporarse.
- 2- Para el control de los grupos a- b- y c- arriba mencionados, solicitar el permiso para realizar actividad física al aire libre a través de una página web ministerial, presentando online la documentación requerida.



*Provincia de Buenos Aires*  
*Honorable Cámara de Diputados*

**FUNDAMENTOS**

Para elaborar el presente proyecto se tomó como eje al “Protocolo para la realización de actividad física y recreativa en etapa de flexibilización de aislamiento por pandemia COVID-19”, confeccionado por el Frente del Deporte y La Educación Física, que nuclea a un grupo de docentes de Educación Física de distintos puntos del país, congregados por convicciones profesionales y humanísticas.

En este sentido, se hizo especial hincapié en los considerandos de dicho protocolo, que respetamos, hacemos propios y colocamos textualmente a continuación:

*“Que el Poder Ejecutivo manifestó, en la última conferencia de prensa el pasado viernes 10 de abril, lograr un pacto social en el que todos estemos de acuerdo en lo que tenemos que hacer, en referencia a la actividad física, recreativa y deportiva al aire libre.*

*Que se extiende la vigencia del aislamiento social, preventivo y obligatorio hasta el 26 de abril de 2020 inclusive, y es hasta el momento, incierto su levantamiento definitivo.*

*Que la OMS considera la inactividad física como el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo. (El sedentarismo produce un debilitamiento del sistema inmunitario aumentando exponencialmente el riesgo de mortalidad)*

*Que el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas no transmisibles, sedentarismo y obesidad generadores de hipertensión y diabetes etc. y conlleva a otras enfermedades, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y*



*Provincia de Buenos Aires*  
*Honorable Cámara de Diputados*

*disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. (Barbosa, S., Urrea, A. (2018)<sup>1</sup>.*

*Que las personas con discapacidad y con espectro autista ya hayan sido alcanzadas por medidas similares, medida que celebramos.*

*Que consideramos necesario ir sumando, en la medida que se siga prorrogando el aislamiento social, preventivo y obligatorio, a otros actores sociales, estableciendo un orden de prioridades hasta lograr que todos los ciudadanos puedan ser alcanzados por este beneficio.*

*Que la distancia, el tapabocas, la higiene de manos, el alcohol en gel, etc., son elementos que colaboran en la prevención del contagio.”*

Realmente estamos atravesando una etapa muy difícil en el que el aislamiento social preventivo y obligatorio decretado para resguardar la salud de nuestra población, tiene como contrapartida, consecuencias psicológicas, emotivas, familiares y físicas. Por lo tanto, se nos es imperioso pensar desde el Estado en la elaboración de protocolos de actuación para distintas áreas, –entre ellas, la de la actividad física-, con el fin de estar preparados para una salida progresiva y programada de la situación, con las precauciones requeridas según el caso.

En esta línea, es posible enumerar territorios que cuentan con protocolos para la realización de actividad física y recreativa con fines saludables:

- La municipalidad de Viedma, (Río Negro), autorizó caminatas saludables, una vez al día, en un rango de 500 metros, en una franja horaria reducida y de acuerdo a la terminación del DNI.

---

<sup>1</sup> Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>



*Provincia de Buenos Aires*  
*Honorable Cámara de Diputados*

- Similar es el protocolo propuesto en la provincia de Mendoza, que autoriza caminatas y actividad física en un radio cercano al domicilio de la persona y en días establecidos de acuerdo a la terminación del DNI.
- Por su parte el Gobierno de la provincia de Córdoba anunció que se encuentra trabajando en un protocolo para la práctica deportiva y actividad física, bajo condición de que se trate de un deporte federado y de bajo riesgo.
- En la provincia de Corrientes la gobernación autorizó las caminatas saludables individuales, en días determinados según la terminación del DNI.
- En la provincia de Jujuy se permitió la reapertura de gimnasios de acuerdo a estrictos controles de seguridad e higiene que indican: el ingreso restringido según terminación de DNI, entrenamientos de 45 minutos como máximo, destinando media hora entre turno y turno para tareas de desinfección, y espacios con ocupación de hasta el 30% de su capacidad. Asimismo, se prohibió la utilización de las salas de musculación, el uso de baños y de vestuarios.
- En la provincia de Buenos Aires ya son varias las localidades que permitieron la ejercitación física al aire libre, tal es el caso de Tandil, cuyo protocolo permite actividad física individual, ajustando salidas de acuerdo a la terminación del DNI, en un rango máximo de 2 horas. Por su parte, la comuna de San Cayetano autorizó las prácticas de trote aeróbico y de ciclismo en el horario de 08:00 a 17:00 horas, en zonas de baja circulación y manteniendo las distancias requeridas. En esta línea, la municipalidad de Tornquist anunció que podrán realizarse deportes individuales, que no impliquen contacto y en espacios abiertos, los mismos se practicarán en días determinados según la terminación del DNI.

La actividad física y deportiva genera un impacto positivo sobre la salud mental de las personas que la practican. La producción de neurotransmisores, como la endorfina y serotonina, que se genera al realizar actividad física, produce sensaciones de placer y bienestar que contribuyen a disminuir los niveles de ansiedad y aliviar la depresión, al tiempo que tienen un efecto paliativo contra el



*Provincia de Buenos Aires*  
*Honorable Cámara de Diputados*

estrés. En este sentido, existen instancias terapéuticas en el ámbito de la salud mental que utilizan la práctica deportiva como herramienta en el tratamiento de patologías psicológicas tales como el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otras.

Es por lo expuesto que compartimos la inquietud del citado grupo de profesionales de la educación física, por lo que acercamos la propuesta al Poder Ejecutivo materializada en el presente proyecto de Declaración, para el que agradezco el voto positivo de mis pares.

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Debora Sabrina Galan".

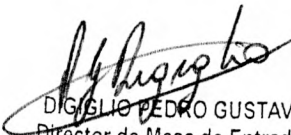
**Debora Sabrina Galan**  
Diputada Provincial  
Bloque Frente de Todos



La Plata, 4 de junio de 2020

Hago constar que el presente proyecto ha sido remitido desde el correo oficial del Diputado/a autor/a del mismo de acuerdo a lo establecido en Resolución de Presidencia N° 1448/2020.-

CONSTE.-

  
DIGILIO PEDRO GUSTAVO  
Director de Mesa de Entradas  
Salidas y Archivos  
H. C. de Diputados Pcia. Bs. As.