



Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados

PROYECTO DE DECLARACIÓN

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

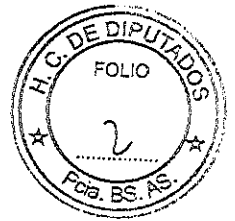
DECLARA

Que vería con agrado que el Poder Ejecutivo provincial habilitara en la ciudad de La Plata la práctica de actividades físicas individuales, dentro de la franja horaria 07:00 a 09:00 hs. y de 12:00 a 15:00 hs, bajo estricta custodia y responsabilidad de las autoridades municipales.

Ing. María Carolina Barros Schelotto
Diputada Provincial



Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados



FUNDAMENTOS

En el marco de la pandemia que estamos transitando y considerando el largo periodo de aislamiento al que se sometió a la población, resulta necesario flexibilizar algunas actividades que hacen al cuidado de la salud como la actividad física.

Prácticas como la caminata, corre caminata, ciclismo de ruta o rural, tenis individual, golf, entre otras, más allá de ser consideradas prácticas deportivas son actividades físicas en las que el objeto principal no es la competencia sino la preservación de la salud.

La organización mundial de la salud en su campaña #sanosencasa expresa que: *“El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19.*

El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos.

La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.”



Provincia de Buenos Aires
Honorable Cámara de Diputados



Son abundantes los estudios que vinculan positivamente a la actividad física con un fortalecimiento del sistema inmunológico. El efecto del ejercicio físico en la adultez y su función inmunitaria ha sido objeto de pocos estudios, pero aun así los datos disponibles muestran que la práctica del ejercicio moderado mejora la función inmunitaria.

Considerando: la gran diversidad y cantidad de espacios públicos abiertos de los que dispone la ciudad de La Plata, los beneficios que acarrea la práctica individual de actividad física en la salud y sopesándolos con los riesgos a los que se encontrarían expuestos por realizar estas actividades es que considero conducente que se habilite bajo responsabilidad de las autoridades municipales la práctica de actividad física individual. Por ello solicito a mis pares que acompañen con su voto.