



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

FUNDAENTOS

La República Argentina, como casi todos los países occidentales, padece desde hace décadas una grave y creciente epidemia de enfermedades cardiovasculares, que se han convertido en principal causa de muerte en los últimos treinta años.

A pesar de que la mortalidad de origen coronario tiende a disminuir merced a los adelantos diagnósticos y terapéuticos, la prevalencia de la enfermedad cardiovascular sigue en aumento.

Todas las enfermedades del aparato circulatorio sumadas, son la principal causa de muerte de Argentina. En los adultos de 50 años o más, las enfermedades cardiovasculares, diabetes y arterosclerosis están entre las diez primeras causas de muerte y constituyen, en conjunto, casi la mitad de las causas de muerte entre ellos.

Según las conclusiones preliminares del estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud en 1999 sobre factores de riesgo, el modo de vida sedentaria es una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II, de obesidad, depresión y ansiedad.

Los estudios epidemiológicos han mostrado los beneficios que aporta la actividad física moderada y regular, poniendo en evidencia que existe una relación inversamente proporcional entre la práctica de actividades deportivas y la muerte después de una enfermedad cardiovascular o la muerte súbita, resultado también de causas cardiovasculares.

Utilizando el tiempo libre en actividades físicas se pueden recuperar las fuerzas perdidas en el desgaste laboral y aliviar las tensiones provocadas por el estrés y el sistema de vida actual que provoca deterioros físicos y mentales.

La actividad física coadyuva en la formación integral de las personas a nivel físico, intelectual y social, a través del desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y motoras, proporcionando beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos.

Estudios diversos han demostrado que el nivel de forma física de los ciudadanos se correlaciona con la



Legislatura de la Provincia de Río Negro

salud mental. La actividad física bien realizada mejora el rendimiento académico, la personalidad, la estabilidad emocional, la memoria, la autoestima, el bienestar y disminuye el estrés y la agresividad.

En el transcurso del último decenio, se ha podido constatar un desplazamiento de la importancia concedida al desarrollo de la condición física aeróbica en dirección a la promoción de una actividad física regular y a mantener durante toda la vida.

Los beneficios que implica la práctica regular y orientada de la actividad física y los deportes ya no es una cuestión de estatus social y estética sino un derecho a las mencionadas prácticas en pos de una mejor calidad de vida.

Pero el hábito de la actividad física aún no está incorporado en las decisiones políticas y recreativas, ni en el imaginario colectivo. Es necesario construir un marco para el cambio social, donde se produzcan transformaciones de actitudes.

Y para ello es fundamental el rol de la educación, tanto formal como no formal. La educación física es una condición para la educación para la vida.

Tendrá una visión hacia la educación física, el deporte y la recreación con calidad, equidad y diversidad, reflejando la importancia que tiene en la perspectiva del desarrollo humano.

En este sentido, el objetivo debería ser mejorar la calidad de vida de la población favoreciendo la práctica sistemática de actividades físicas/recreativas, teniendo en cuenta el estilo de vida y la cultura y promoviendo la participación comunitaria.

Para ofrecer a la mayor cantidad posible de personas la posibilidad de acceder a una oferta amplia, deberá ser una educación inclusiva, comprendiendo a todos los grupos etáreos de las diferentes situaciones socioeconómicas, de distintas capacidades y sexo, sanos, con patologías temporarias y crónicas.

Brindará atención, formación, prevención y acciones continuas dentro de la actividad física, la recreación y el deporte, procurando el desarrollo integral, la adquisición de valores y hábitos sociales (cooperación y solidaridad), motrices y de salud (higiene y cuidado personal).



Legislatura de la Provincia de Río Negro

Se ha observado que el placer y la satisfacción encontrados por participar en actividades físicas podrían reforzar la autoestima y contribuir a desarrollar una participación continuada.

Contribuye también a la rehabilitación de conductas inadecuadas para incorporar a todos a la sociedad.

“A medida que los ingresos familiares descienden se reducen las posibilidades de usar el tiempo libre para lo que fue creado, hasta llegar a las clases más pobres que no disponen de excedentes suficientes para pagarse un viaje de vacaciones e ir a algún lado los fines de semana. Sus necesidades son otras. Lo que los impulsa a reinvertir el tiempo libre trabajando; si es que tienen la suerte de conseguir un empleo temporal. Si no lo logran, esos días se convierten en tiempo pasivo y como las horas sin nada que hacer desesperan, la anestesia de la bebida es el recurso más barato y al alcance de la mano para “matar el tiempo”. A veces junto con el tiempo, la persona se mata a sí misma, pero como el cuerpo sigue vivo, el hecho pasa inadvertido”.

Todo esto sucede tanto en el campo como en la ciudad. Allá porque el sistema cerrado carece de alternativas recreacionales y aquí porque las alternativas existentes son inalcanzables para la mayoría de la población”. Boullón,R (2000:123).

Educación física, deporte y recreación son mecanismos que brindan un trabajo significativo de las emociones, contra las actitudes violentas y compulsivas en el tiempo libre, permitiendo y propiciando en los participantes el trabajo en equipo, la comunicación, el respeto, el desarrollo de individuos competentes y principalmente la confianza.

“La investigación sobre el estilo de vida y la participación en actividades físicas y deportivas ha puesto en evidencia que las percepciones que tenían los participantes sobre su salud, sus capacidades atléticas y su aspecto físico ejercían influencias a menudo determinantes (Dishman,1990; Duda,1989). En un informe sobre las relaciones entre la actividad física y la salud, De Bordeaudhuij y Bouckaert (2001) señalan que una quincena de estudios destacan que la actividad física regular está asociada a un sentimiento de bienestar y de confianza en uno mismo. Esto facilita la integración en la sociedad y en la práctica de actividades sociales.



Legislatura de la Provincia de Río Negro

Una débil percepción de competencia conduce a una participación y autoestima reducidas. Un aspecto muy importante para el joven y particularmente para el adolescente es que una débil percepción de competencia en el dominio puede influir en otros aspectos de la vida del individuo (Fox, Gouda, Biddle, Duda y Armstrong, 1994).

Es evidente que el estado psicológico del joven o la manera según la cual se percibe juega un papel determinante en su bienestar". (Pieron, Maurice. "Estilo de vida, práctica de actividades físicas y deportivas, calidad de vida").

Respecto a las personas con discapacidad, la actividad física ayuda a mejorar y mantener las capacidades coordinativas y condicionales.

La discapacidad no está ni fijada ni dicotomizada, es más bien fluida, continua y cambiante, dependiendo de las limitaciones funcionales de la persona y de los apoyos disponibles en el ambiente personal.

Una forma de reducir las limitaciones funcionales y, por lo tanto, la discapacidad de la persona, consiste en intervenir o proveer servicios y apoyos que se centren en la conducta adaptativa y en el nivel que se desempeña en la sociedad.

Para ello es necesario incentivar la práctica deportivo-recreativa, ofreciendo espacios para la práctica y el aprendizaje de los distintos deportes adaptados e inclusivos.

Y, fundamentalmente, brindar la posibilidad de compartir la actividad física en un espacio común, facilitando la integración de las personas con discapacidad a la sociedad, algo que todos postulan pero que en la práctica aún es muchas veces resistido.

En la XX Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (París 1978) se proclamó la "Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte", cuyo artículo 1° señala que "La práctica de la Educación Física y el Deporte es un derecho fundamental para todos" y en el inciso 3° plantea que se le han de ofrecer oportunidades especiales, entre otros, a las personas de edad o sea a los adultos mayores, a fin de lograr el desarrollo integral de su personalidad mediante programas adaptados a sus necesidades.

Por lo tanto, deben gestionarse servicios integrales para el adulto mayor, considerando prioritario la activación física, salud y recreación terapéutica.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

La actividad física orientada hacia una práctica de tipo recreativo ha probado ser uno de los elementos más atractivos y de beneficio en este tipo de programas.

Mediante la recreación se elevan los niveles de salud física y mental, se supera el estrés y las tensiones diarias a través de momentos de distracción libres de preocupaciones, se mejora la integración grupal a través de trabajos y juegos y se mejoran y mantienen las capacidades coordinativas y condicionales.

Las actividades físicas recreativas y en contacto con la naturaleza permiten desarrollar en los sujetos una actitud reflexiva y responsable en el conocimiento, cuidado y limitaciones de su cuerpo. Con ese cuerpo nos comunicamos, expresamos y relacionamos con nuestros pares, ocupando de esta manera un lugar importante, las relaciones socio-afectivas.

Otro beneficio que ofrecen las actividades socio-recreativas, en contacto con la naturaleza, en un clima cordial y de respeto por cada uno de los participantes y por el medio ambiente, es la educación respecto al conocimiento y cuidado ambiental, poniendo énfasis en el carácter sostenible.

Los tópicos mencionados y más serán tratados en el "Primer Congreso Internacional de Actividad Física", que se desarrollará en la ciudad de Cipolletti los días 1,2 y 3 de marzo de 2007 cuyo tema central es "La actividad física y su proyección social".

Se dividirán en las Áreas Científicas de Actividad Física y su Proyección Social en Educación, Actividad Física y su Proyección Social en Deportes, Actividad Física y su Proyección Social en Salud, Actividad Física y su Proyección Social en Tiempo Libre y Recreación.

Durante tres días se abrirán debates, se brindarán aportes científicos y se expondrán y compartirán resultados de investigaciones.

Los objetivos del Congreso son:

- Conformar el apoyo académico a la planificación y la gestión de la actividad física, la recreación y el deporte.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

- Contribuir a la formación de trabajos interdisciplinarios que arrojen conclusiones de accesible aplicación en la comunidad.
- Desarrollar, profundizar y debatir temas libres e investigaciones elaboradas sobre temáticas del Congreso.
- Colaborar en la formación de las Políticas de Gestión que comprometan a los Gobiernos Municipales, Provinciales y Nacionales a desarrollar planificaciones que beneficien calidad de vida a la población.

En cuanto a las Actividades Académicas, se llevarán a cabo conferencias, mesas redondas, presentación de posters (investigaciones) y de temas libres, talleres prácticos.

Las Actividades Sociales incluirán una "Fiesta de la Integración" el viernes 2 de marzo.

Habrá Actividad Física con la invitación a participar en la XXII Corrida de Cipolletti el 3 de marzo, en sus dos opciones de marcha aeróbica de 400 metros o corrida de 12 kilómetros.

Acudirán Ponentes de varios países. Para mencionar algunos: Michel Pratt (EE UU), Arnaldo Rivero Fuxa (Cuba), Domingo Blázquez Sánchez (España), Diógenes Vergara Lara (Colombia), Belkys de Bracht (Brasil), Horacio Lara Díaz (Chile), Enrique Chavez (Ecuador), Godofredo Chirino (Perú).

Entre los Ponentes de nuestro país recibiremos a Dr. Néstor Lentini (Bs.As.- Salud), Lic. Jorge Gómez (Bs.As.- E. Física), Lic. Oscar Incarbone (Tiempo Libre y Recreación), Lic. Gustavo Moreno (Bs.As. - Salud), Dr. Julio Zuster (Bs. As. - Salud), Prof. Pablo Esper (Pehuajó - Deportes), Lic. Juan Carlos Díaz (Catamarca - E. Física), Prof. Eduardo Casali (Viedma - Deportes), Lic. Mario Cesarin (Gral. Roca - Deportes), Lic. Luis Erdoquian (Bs. As.), Dr. Marcelo Angriman (Cipolletti), Lic. Rolando Shnaidler (Neuquén), Rd. Raúl Supital (Bs. As.), Lic. María Eugenia Vila (La Plata), Lic. María Laura González (Tucumán), Lic. Sergio Centurión (Córdoba), Lic. Jorge Guridi (Rosario), Prof. Alejandro Beltramino (Córdoba).

Paralelamente al Congreso se desarrollará el "Foro sobre Actividad Física y su Proyección Social en Personas con Discapacidad". Abarcará cuatro áreas:



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

Deportes, Educación Física, Tiempo Libre y Recreación y
Actividad Física y Salud.

Sumado a la importancia que, tanto el Congreso como el Foro, representan para los ámbitos educativos, sociales y de salud, el hecho de que sea de nivel internacional genera una oportunidad para que los asistentes conozcan el Alto Valle y se informen sobre los atractivos turísticos de la Provincia de Río Negro.

- Fuentes: Asociación Latinoamericana de Salud y Actividad Física.
- Baratti, Abel. "Las políticas sociales, su influencia en la prevención de la salud y en la formación deportiva".
- Hospital Italiano de Buenos Aires. Centro Agustín Roca.
-
- XIX Congreso Panamericano de Educación Física. Una visión hacia la Educación Física, el Deporte y la Recreación. "Calidad y Equidad". Conclusiones.

Por ello:

Autor: María Marta Arriaga

Firmantes: Fabián Gustavo Gatti, Luis Di Giacomo, Carlos Valeri y Beatriz Manzo



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

**LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO
D E C L A R A**

Artículo 1°.- De interés educativo, social, sanitario y turístico el "Primer Congreso Internacional de Actividad Física" y el "Foro sobre Actividades Físicas y su Proyección Social en Personas con Discapacidad", que se realizarán los días 1, 2 y 3 de marzo de 2007 en la ciudad de Cipolletti.

Artículo 2°.- De forma.