FUNDAMENTOS

Está comprobado que el ejercicio físico ayuda a tener una buena salud mental. El vínculo ejercicio físico y mejor salud mental se deriva del aumento de la circulación sanguínea que causa la propia actividad física. Un mayor flujo sanguíneo impacta positivamente las zonas del cerebro que controlan las reacciones físicas relacionadas con el estrés, la motivación, el estado de ánimo y la integración de la memoria.

En este sentido, los ejercicios dentro del agua son propicios para liberar el estrés diario. Además, la natación es conocida por ser un ejercicio que trabaja todo el cuerpo con casi todos los grupos musculares activados. Esto da como resultado la tonificación de los músculos, ganando fuerza y resistencia, y mejorando la condición física total. Se ha descubierto que la natación reduce el riesgo de enfermedad y mejora la salud cardiovascular. Asimismo, brinda un espacio de contención, de identidad y de pertenencia.

La natación competitiva, contiene estos beneficios y consiste en nadar con el fin de mejorar las marcas propias, es un deporte de auto superación. Se hizo popular en el Siglo XIX y constituye un evento importante de los Juegos Olímpicos.

Competitivamente, Fe.Ri.Na, participa en la Confederación Argentina de Deportes y es la entidad en la República Argentina que nuclea a todos los deportes en general, olímpicos, no olímpicos, no tradicionales, a los municipios y a las provincias, a través de sus confederaciones provinciales, con una perspectiva de género e igualdad, donde se incluyen todos los nadadores rionegrinos.

Es importante mencionar que en el año 2022 la selección de natación rionegrina dependiente de dicha institución, participó en los Juegos de la Araucanía, la misma fue integrada por deportistas de Roca, Cipolletti, Allen, Choele Choel y Bariloche, logrando el triunfo del campeonato en damas y el subcampeonato en varones.

De esta manera, las nadadoras y nadadores provinciales se destacaron en los eventos deportivos organizados en la geografía nacional y constituyendo un orgullo para nuestra provincia.
Consideramos de importancia fomentar las actividades deportivas y por ello, es de destacar que, durante la última semana de febrero, la Federación Rionegrina de Natación, realizó el 1° Torneo Provincial correspondiente al año 2023 en

las instalaciones del Club Círculo Italiano de la ciudad de Villa Regina.

Por ello;

Autora: Silvia Beatriz Morales.

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 deportivo y social el 1° Torneo Provincial de Natación, fiscalizado por Fe.Ri.Na (Federación Rionegrina de Natación), realizado en las instalaciones del Club Círculo Italiano de Villa Regina, los días 24, 25 y 26 de febrero de 2023.

Artículo 2°.- De forma.