**FUNDAMENTOS**

En el ámbito académico, existen distintas concepciones y enfoques referidos al término educación física, ya que ésta puede ser tanto una actividad educativa, recreativa, social, competitiva o terapéutica.

En lo que hace referencia a su sentido educativo o formativo, la educación física es una disciplina científico-pedagógica, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del sujeto.

Por lo tanto, la educación física es una disciplina y no una ciencia, ya que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto, sino que toma elementos de diversas ciencias hasta conformar su marco de aplicación.

En cuanto al desarrollo integral del individuo, la educación física trasciende la antigua idea del ser humano como una suma de cuerpo, mente y alma; por el contrario, trabaja sobre todos los aspectos de la persona como una unidad.

Las distintas corrientes de la educación física pueden definirse de acuerdo a la forma en que se focaliza la disciplina. Existen corrientes que se centran en la educación (su campo de acción es la escuela y el sistema educativo en general), en la salud (se considera a la educación física como un agente promotor de la salud, con la intención de prevenir enfermedades), en la competencia (la disciplina como entrenamiento deportivo para el desarrollo de alto rendimiento), en la recreación (actividades lúdicas para vincular al sujeto con el medio) y en la expresión corporal (a partir de la influencia que recibe de la danza, el yoga y la música).

Los beneficios de realizar actividad física son múltiples, y entre otros favorece el sistema cardiovascular, ya que el músculo más importante del cuerpo es el corazón. Con el ejercicio se muscula (aumenta la masa muscular), se fortalece (aumenta la fuerza) y pierde la grasa que lo rodea. Por lo que cada latido es más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo. Si conseguimos un corazón más grande, más fuerte y con menos grasa, estamos haciendo una mejora considerable.

El deporte, a diferencia de una dieta o unos medicamentos mejora el corazón en todos los aspectos. Los medicamentos o la dieta pueden reducir la grasa y hacer los

latidos más eficientes, pero nunca podrán mejorar en los tres aspectos, tamaño, fuerza y eficiencia.

Otro beneficio se evidencia en el sistema óseo, ya que los músculos ganan en fuerza, y empieza un proceso por el cual los huesos se hacen más gruesos y fuertes a fin de poder soportar las nuevas tensiones que provoca la nueva musculatura.

También se benefician las articulaciones debido a la musculación de tendones y ligamentos y a una mejora de la lubricación interna, sumado al aumento de la masa muscular y de su resistencia, hace que nuestra calidad de vida aumente.

Como contrapartida, Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia además:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.

- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices)

- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.

- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

- Disminuye el nivel de concentración.

De las expresadas ventajas y desventajas, se evidencia la importancia de la actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida de los seres humanos, sobre todo cuando ésta se realiza con regularidad y

desde temprana edad, ya que es en la niñez, donde se aprenden los hábitos saludables que acompañarán la vida adulta.

En este marco, el Poder Legislativo Nacional, aprobó la ley n° 26775 que incluye a la ciudad de Cipolletti, en el calendario de fiestas nacionales dándole esa categoría a la celebración de la Actividad Física, que tendrá su primera edición en 2013.

Por ello:

**Autor**: Norma Susana Dellapitima.

*Legislatura de la Provincia*
*de Río Negro*

**LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO**

**C O M U N I C A**

**Artículo 1°.-** Al Congreso de la Nación Argentina, Honorable Cámara de Senadores, su satisfacción por la sanción de la Ley n° 26775 a través de la cual se declara "Fiesta Nacional" a la "Fiesta de la Actividad Física", con sede en la ciudad de Cipolletti, y que se lleva a cabo el primer fin de semana del mes de marzo de cada año.

**Artículo 2°.-** De forma.