



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

FUNDAMENTOS

La salud y el cuidado físico y mental de la población deben ser revalorizados propiciando los espacios de encuentros sociales y ofreciendo el contacto con la naturaleza. Científicamente está comprobado que hacer ejercicio brinda mejor calidad de vida y permite llegar a edades más avanzadas, lo que redundará en la prevención de enfermedades y disminuye el estrés.

En los últimos años, los espacios verdes de cascos urbanos de varias ciudades a lo largo y ancho del país han ido incorporando una serie de "aparatos" que, aprovechando el propio peso del usuario, estimulan el trabajo de distintas zonas del cuerpo.

En este sentido, estamos proponiendo la creación de PLAZAS SALUDABLES, cuyo principal objetivo es que todos los habitantes de la ciudad tengan acceso a una vida más saludable. Son espacios de recreación aeróbica bajo el concepto de ejercicio al aire libre, ubicados en las plazas o parques conjugados con el ambiente habitual de los mismos, brindando al ciudadano, la posibilidad del ejercicio aeróbico-físico a través de aparatos de diseño para la modalidad.

Las plazas saludables representan un gimnasio a cielo abierto, que incluye dispositivos y aparatos para la realización de ejercicios físico-aeróbicos además de información sobre los beneficios de la actividad física en cartelera y consejos para la auto administración de la misma. La idea es equipar a distintos espacios con aparatos para que los vecinos realicen ejercicios.

Para ello, es fundamental encontrar los medios que permitan un aumento en la aptitud física, la cual conlleva a una mejora en la calidad de vida y una reducción de la mortalidad. Así, las Plazas podrán contar con aductores y abductores con péndulo, bicicleta, rotador, abdominales y espinales, péndulo doble, paralelas y elongador, dorsalera y pectoralera, caminador aéreo, escalador y plato rotador.

Cabe destacar que, la salud llega a tu plaza para evitar enfermedades crónicas frecuentes como hipertensión arterial, dislipemias, obesidad y diabetes. Estas enfermedades pueden ser detectadas y tratadas a tiempo llevando adelante una alimentación equilibrada y realizando actividad física con regularidad.

La idea de esta iniciativa es justamente poner en valor la salud y el cuidado físico y mental de la población, a partir de la instalación de espacios



Legislatura de la Provincia de Río Negro

verdes preparados y equipados con los recursos necesarios para cumplir con estas condiciones. De esta manera, no solo se contribuirá a una vida más saludable sino que también se propiciarán encuentros sociales y el contacto con la naturaleza.

Lo cierto es que la prevención es la mejor manera de cuidar la salud de los ciudadanos, porque estadísticamente se ha comprobado que en una de cada dos personas no realiza actividades físicas, lo que conlleva a enfermedades cerebrales y cardiovasculares. Sumado a ello, esta es una gran oportunidad para la gente que no pueda pagar un gimnasio, pero si quiere cuidar su salud a través del ejercicio físico, lo haga en las plazas saludables.

La propuesta también resulta muy beneficiosa para los adultos mayores que necesitan realizar ejercicios. El ejercicio aeróbico y una buena hidratación son fundamentales para mantener un ritmo saludable en la rutina diaria, activando y manteniendo en estado óptimo mecanismos hormonales, estados ácido base de electrolitos, sistemas digestivos, nerviosos, intestinales y de equilibrio intercelulares.

Las Plazas Saludables deben contar con cartelera con información elaborada por las áreas pertinentes, donde se informe al ciudadano los beneficios de la práctica de actividad física, sobre aspectos a tener en cuenta al momento de organizar su rutina de actividad física, indumentaria, hidratación, estiramientos previos y posteriores a la actividad, formas de administrar la carga de ejercitación física, entre otros.

Realizar ejercicio, entendiendo a este como una herramienta que modifica la aptitud física, aeróbico-físico es beneficioso, no tiene ninguna contra indicación para personas saludables y es recomendado, en algunas ocasiones, de manera moderada. Es bueno a cualquier edad y tanto para hombres como para mujeres. El incremento de la aptitud física se asocia con la reducción y con todas las causas de morbilidad y mortalidad. Está ampliamente demostrado que practicar ejercicio de manera regular, al menos tres veces por semana en días no consecutivos, brinda una mejor calidad de vida y permite llegar a edades más avanzadas. La prevención, se asocia a múltiples enfermedades como accidentes cardiovasculares, enfermedades respiratorias, diabetes, problemas motrices, osteoporosis, estrés, etc.

En definitiva, el ejercicio brinda la posibilidad de una sociedad más saludable tanto en lo físico como en lo mental. Vale la pena destacar que las Plazas Saludables tienen sus inicios en la República China, luego



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

expandiéndose a Europa. Hoy se puede hablar de una tendencia mundial que viene profundizándose en América Latina con ejemplos como el de Chile y Brasil. Además, existen regulaciones sobre la temática en nuestro país en regiones como San Luis, Tandil, La Plata y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Por lo expuesto, creemos que es el momento para adoptar esta modalidad en todo el territorio rionegrino para desarrollar ámbitos de encuentro y recreación entre los ciudadanos, canalizándolos a través del deporte, generando programas de ejercicio placenteros que contemplen la socialización y estimulación mental e intelectual, los cuales en definitiva apuntaran a una mejor calidad de vida de la sociedad.

Por ello:

Autores: Jorge Armando Ocampos, Daniela Beatriz Agostino.



*Legislatura de la Provincia
de Río Negro*

LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO

SANCIONA CON FUERZA DE

LEY

Artículo 1°.- Créase el Programa "Plazas Saludables", con el objeto que las mismas cuenten con equipamientos deportivos, aparatos e implementos para la realización de rutinas de ejercicios aeróbico-físico y gimnasia al aire libre, en los parques y plazas de cada ciudad rionegrina.

Artículo 2°.- Establézcase que las Plazas Saludables contarán con cartelería provista por las áreas de Deportes municipal y/o provincial, donde se informe al ciudadano sobre aspectos a tener en cuenta al momento de organizar su rutina de actividad física como: hidratación, estiramientos previos y posteriores a la actividad, y formas de administrar la carga de ejercitación física.

Artículo 3°.- Será autoridad de aplicación de la presente ley el Ministerio de Turismo, Cultura y Deporte de la Provincia de Río Negro.

Artículo 4°.- Invítase a los Municipios y Comisiones de Fomento de la provincia de Río Negro a adherir a la presente ley.

Artículo 5°.- El Poder Ejecutivo Provincial deberá reglamentar esta norma en un plazo no mayor a ciento ochenta (180) días de su promulgación.

Artículo 6°.- De forma.