



H. Cámara de Diputados
ENTRE RÍOS

LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE ENTRE RÍOS

SANCIONA CON FUERZA DE LEY

Artículo 1° - Creación. Crease el Programa de Inclusión a la Actividad Física en el ámbito de la Secretaría de Deportes de la Provincia de Entre Ríos, o el organismo que en el futuro la reemplace.

Artículo 2° - Objetivo. El Programa de Inclusión a la Actividad Física tiene por objetivo acercar la actividad física a la ciudadanía teniendo como fundamento la mejora en la salud física y psicológica.

Artículo 3° - Destinatarios. Son destinatarios del presente programa todos los habitantes de la Provincia de Entre Ríos con un enfoque específico en grupos de riesgo de padecer enfermedades derivadas del sedentarismo.

Artículo 4° - Profesionales. El programa será llevado a cabo por profesionales de la actividad física en trabajo interdisciplinario con Médicos Deportólogos, Licenciados en Nutrición y Licenciados en Psicología.

Artículo 5° - Plataforma. Es parte integral del presente una plataforma virtual que garantice la inclusión de los diferentes sectores de la sociedad.

Artículo 6° - Presupuesto. Autorízase al Poder Ejecutivo provincial a realizar la adecuación presupuestaria correspondiente para el cumplimiento de la presente ley.



H. Cámara de Diputados
ENTRE RÍOS

Artículo 7° - Cláusula Transitoria. Por el periodo que dure el Aislamiento y el Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio en el marco del COVID-19 son destinatarios prioritarios del presente programa los ciudadanos pertenecientes a los grupos de riesgo de contraer la enfermedad.

Artículo 8° - Comuníquese, etc.

Manuel Troncoso
Diputado Provincial
Bloque PRO
Autor



H. Cámara de Diputados
ENTRE RÍOS

FUNDAMENTOS

Sr. Presidente:

De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del



H. Cámara de Diputados
ENTRE RÍOS

trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

La Organización Mundial de la Salud presentó el «Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano». Se trata de una herramienta que brinda a los países posibles vías para reducir la inactividad física en adultos y adolescentes en un 15% para 2030.

En este sentido, recomienda un conjunto de 20 medidas normativas que, combinadas, tienen por objeto crear sociedades más activas mejorando los entornos y las oportunidades para que personas de todas las edades y capacidades dediquen más tiempo a caminar o ir en bicicleta, practicar deporte o un ocio creativo, bailar o jugar.

De acuerdo con la Asociación Americana de Medicina del Deporte, la generación actual (niños de 10 años, aproximadamente) es la primera que puede tener una expectativa de vida menor a la de sus padres. Esto es alarmante, pues quiere decir que en general, las personas nos estamos moviendo mucho menos.

De la misma manera que la obesidad se está volviendo una epidemia, la falta de actividad física también. Es una situación que afecta en muchos aspectos al ser humano, no solamente en la salud, sino también en la economía de los países.

Se calcula que para el 2030 la población estadounidense será prácticamente la mitad de lo activa que era en 1965; además, los costos por las consecuencias de la inactividad física seguirán elevándose cada vez más. En el 2008 el costo de la inactividad física en seis países (China, India, EU, Brasil, Reino Unido y Rusia) fue de



H. Cámara de Diputados
ENTRE RÍOS

más de 218,000 millones de dólares. Y se calcula que aproximadamente el 9% de las muertes actuales ocurren por la inactividad física.

En la Argentina, el 55% de la población es sedentaria, según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2013) del Ministerio de Salud de la Nación. En adolescentes de 13 a 15 años, por su parte, menos del 20% realiza la actividad física sugerida para su edad.

A pesar de estas alarmantes cifras, nuestro país no cuenta con un plan nacional que busque promover la actividad física. Es una problemática que requiere de la acción de los gobiernos y de un abordaje social, multidisciplinario y adaptado a las características locales.

También el científico argentino Facundo Manes es tajante sobre la importancia de la actividad física ya que nuestro cuerpo produce endorfinas, un conjunto de opioides naturalmente sintetizados por el organismo que tienen un importante efecto para calmar los dolores y modular nuestro ánimo. De hecho, “personas que realizan actividad física de manera consistente tienen niveles más bajos de depresión, ansiedad e ira”. El camino biológico por el cual sucede esto es aún materia de debate, pero estudios de distintos laboratorios demostraron que existen múltiples vías neurobiológicas involucradas en el efecto de la actividad sobre nuestro cerebro, sus químicos y, en consecuencia, nuestra conducta. Estas vías incluyen la activación de cascadas moleculares de enzimas que favorecen la depuración de depósitos tóxicos en nuestro cerebro, otras que estimulan la formación de factores de crecimiento que ayudan a la formación de neuronas y a la conexión entre éstas.

Según Manes, “hay un área del cerebro que se llama hipocampo (en la base del cerebro) que se dedica a consolidar la memoria y es lo primero que se afecta en el Alzheimer”, y detalla que “después de los 65 años estudios demuestran que esa zona



H. Cámara de Diputados
ENTRE RÍOS

(aunque la persona no tenga Alzheimer) se “gasta” anualmente alrededor de un 1%. Y en gente sedentaria que empezó a caminar regularmente, esa zona aumentó de tamaño y eso significa millones de neuronas nuevas. Caminar solamente implica mayores conexiones en el cerebro”.

Además, el ejercicio facilita “camino” que conectan el sistema nervioso con otros aparatos, tales como el cardiovascular y el digestivo, y genera una orquesta biológica que funciona a favor de nuestra salud en general. Tanto es así, que distintos grupos de investigación demostraron los beneficios del entrenamiento en la reducción del riesgo de desarrollar los síntomas de distintas enfermedades que afectan el cerebro.

Por ejemplo, científicos de Suecia señalaron que personas en edad media que entrenan al menos dos veces por semana tienen 60% menos de probabilidad de desarrollar trastornos cognitivos en comparación a personas sedentarias (según estos estudios, este entrenamiento debe ser de, por lo menos, 25 a 30 minutos y moderada a altamente aeróbico para producir un verdadero efecto).

Y los efectos se pueden ver de inmediato cuando se hacen pruebas específicas: en un estudio en Irlanda, un grupo de hombres sedentarios completaron una prueba de memoria. La mitad, luego, se sentó en una bicicleta fija sin pedalear por 30 minutos. La otra mitad se entrenó de manera intensa hasta agotarse. Este último grupo demostró una gran mejoría respecto del anterior cuando volvieron a hacer la prueba de memoria. Al analizar su sangre, los investigadores notaron que en el grupo que había realizado ejercicio existían niveles elevados de una proteína que promueve la salud de las neuronas.

En resumidas cuentas, Manes sintetizó que la estimulación intelectual, una dieta saludable, reducir el estrés, practicar actividad física, controlar los factores de riesgo vascular y tener una vida social activa “fueron identificados como factores potenciales



H. Cámara de Diputados
ENTRE RÍOS

de protección en la mediana edad que pueden ayudar a mantener la reserva cognitiva en la vida adulta”.

Si vamos a un ejemplo que nos toca de cerca en la actualidad, en lo que refiere a COVID-19 la revista científica The Lancet publicó el último trabajo de un equipo liderado por el científico argentino Oscar Cingolani donde explica porque la obesidad se convirtió en el factor de riesgo más subestimado de la pandemia. Se trata de un estudio que demostró en 265 pacientes que los jóvenes con coronavirus tienen menos chance de entrar a una Unidad de Cuidados Intensivos (UTI) ya que la obesidad podría transformar la enfermedad COVID-19 en un caso grave en pacientes jóvenes. El estadio grave por coronavirus hasta ahora siempre se lo había vinculado con el adulto mayor, como el eslabón de mayor riesgo en esta pandemia, a menos que los menores tengan obesidad.

Desde un punto de vista más referido a la tercera edad la Licenciada en Psicología Adriana Velinsone asevera que en el 2020 vemos con entusiasmo que han cambiado los paradigmas representativos de la vejez, de las mecedoras frente al fuego a adultos mayores en piscinas haciendo aqua-gym, trotando en parques o caminando alrededor de plazas en grupos dirigidos o autogestionados.

También nos hace referencia a que la investigación científica ha demostrado la importancia del envejecimiento activo pos jubilación mediante actividades que generen o mantengan lazos esenciales con la vida, léase: relaciones sociales, valoración de lazos amistosos incluidos en proyectos y rutinas compartidas que organizan y dan sentido al nuevo tiempo, libre de obligaciones laborales.

En la actividad física y deportiva en la tercera edad confluyen varios objetivos, siendo el primordial la prevención de diversas patologías asociadas al envejecimiento celular, en especial desde lo cognitivo, mejorando la memoria alejando el fantasma del



H. Cámara de Diputados
ENTRE RÍOS

Alzheimer, hasta el estado anímico porque las actividades físicas desarrollan el control sobre el propio cuerpo asegurando la sensación de autonomía asociada con la salud psicofísica y la no dependencia del resto de la familia, ya que la actividad física realizada con asiduidad libera hormonas conectadas con el placer y el bienestar.

La pandemia Covid-19 ha anulado la asistencia de los adultos mayores a gimnasios o espacios de esparcimiento social donde el mantenimiento de vínculos afectivos con líderes o congéneres, garantizaba la sensación de pertenencia a grupos etarios con objetivos placenteros y terapéuticos. Lazos que la pandemia ha cercenado generando mayor aislamiento, malestar y presunción de futuro incierto que agrava la convivencia consigo mismos y con el contexto familiar de aquellos que comparten viviendas.

La Lic. Velinsone también refiere a las angustias que aquejan a los adultos mayores confinados que ven acotado su reloj biológico generando sufrimiento psíquico y desasosiego. De ahí que es importante que los profesores de Educación Física y los responsables del armado de rutinas de ejercicios adecuados a la tercera edad, reinventen nuevas formas de adaptar la tecnología y sus pantallas a la concreción de nuevas propuestas, ya sean clases por zoom, tutoriales, instructivos u otros dispositivos para garantizar la continuidad de herramientas con las que contaban nuestros adultos mayores para hacer sus vidas más plenas y su envejecimiento más digno y placentero.

Por las razones expuestas, solicito a mis pares la aprobación del presente proyecto de ley.

Manuel Troncoso
Diputado Provincial
Bloque PRO
Autor