



LA HONORABLE CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE ENTRE RÍOS:

PROYECTO DE RESOLUCIÓN

Vería con agrado que el Poder Ejecutivo Provincial, a través de la Secretaría de Deportes, arbitre las medidas necesarias para garantizar que las carreras callejeras y las denominadas Cross Country, sean fiscalizadas junto a la Federación Atlética de Entre Ríos.



Fundamentos

En los últimos años los grupos de running ganaron cada vez más espacio. Correr puede asociarse a una actividad saludable y económica (apenas se necesita un par de zapatillas). En la provincia, se realizan más de cien (100) carreras callejeras por año que superan los 300 inscriptos y, se calcula, que hay unos 10 mil aficionados que salen a trotar regularmente. Frente a tanto furor y a los lamentables sucesos recientemente acaecidos, se hace necesario reglamentar la actividad de los grupos de entrenamiento que trabajan en espacios públicos. A la brevedad, los responsables deberán acreditar idoneidad (equivalente a los gimnasios) y garantizar que los corredores cumplan con controles médicos.

Es imperioso llevar un registro de grupos de running y de aquellos que realizan la práctica de forma individual. Nuestro interés es establecer pautas para minimizar los riesgos en la salud y crear conciencia sobre las condiciones en las que se debe desarrollar la actividad. Como así también, establecer las responsabilidades de los organizadores de los eventos.

De acuerdo con el trabajo realizado en el 2013 por el Ministerio de Salud de la Nación y la Secretaría de Deporte, el fútbol es el deporte más



practicado en el país. Lo practican el 9% de los argentinos, el ciclismo (6%) y el running (5%) completan el podio de las disciplinas con más aficionados.

Entendemos que la actividad física debe ser promovida y alentada, pero también deben existir un mínimo de condiciones para que su práctica sea más segura.

La dimensión que ha tomado la práctica de running y cross country, hace necesario desde el Estado, involucrando a la entidad que regula el deporte, se regule su práctica. En la provincia hay pruebas que nuclean a más de 6.000 corredores, nacionales y extranjeros, los cuales requieren que se minimicen los riesgos.

Menos del 10 % de los competidores son deportistas y el promedio de edad de los corredores es de 35 años para arriba. Por eso, consideramos muy importante insistir en la necesidad de concientizar en someterse a controles médicos y también, que las personas que están a cargo de los grupos sean idóneas. Los entrenamientos deben adecuarse a la edad, la salud y la capacidad física de quienes hacen ejercicio.



La actividad aeróbica es la más adecuada para las personas que llevan una vida sedentaria, ayuda a fortalecer músculos, regularizar el metabolismo, quemar grasas, prevenir lesiones, prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes y del sistema nervioso central.

Sin embargo, es recomendable ir de a poco. No hay que apurarse a tener resultados, hay que saber que llegar a prepararse para una carrera de calle es un proceso, primero hay que caminar, trotar y, sobre todo, disfrutar del deporte para no terminar lesionado o con algún problema de salud. Todo ello, previo estudio médico que recomiende o no ponga reparos en la práctica.