



## RESOLUCIÓN

### VISTO:

La necesidad de garantizar el acceso de la población en general al desarrollo de actividades físicas y deportes con el fin de fomentar la salud física y mental, y;

### CONSIDERANDO:

Que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y varios tipos de cáncer. La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general.

Que, en un documento emitido en diciembre del año 2020, la OMS establece recomendaciones a través de **Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios** orientadas a todas las poblaciones y grupos de edad desde los 5 hasta los 65 años o más:

*1.- La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente. Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.*

*2.- Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.*

*3.- Toda actividad física cuenta. La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.*

*4.- El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas. Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad*



*al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.*

*5.- Demasiado sedentarismo puede ser malsano. Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.*

*6.- Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.*

Que, en los niños y adolescentes la actividad física ayuda a mejorar la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.

Que, según la OMS, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

Que, las ***Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*** ayudan a los países a elaborar políticas sanitarias nacionales de base científica apoyando la aplicación del Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030.

Que, en este sentido, estas ***Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*** son útiles como elemento de referencia para observar y monitorizar la salud pública y deberían entenderse como un punto de partida, basado en evidencia científica, para que los responsables de políticas promuevan la actividad física a nivel nacional. Según este documento emitido por la OMS, las políticas y planes nacionales sobre actividad física deberían incorporar múltiples estrategias encaminadas a ayudar a las personas y a propiciar un entorno adecuado y creativo para la práctica de la actividad física.

Que, los gimnasios, centros de entrenamiento y prácticas físicas cumplen un rol fundamental para promover y trabajar mediante acciones educativas, de incentivo y de promoción, el acceso de la población a las ventajas proporcionadas por la actividad física.

Que, desde el estado, conjuntamente con todos los efectores de la salud, se deben promover políticas tendientes a concientizar a la población del impacto positivo en la salud física y mental, que implica la incorporación de hábitos saludables; tales como la educación aplicada a este campo, lograr una alimentación equilibrada, y realizar prácticas de actividad física periódicamente.



Que, por todo lo expuesto, consideramos pertinente declarar como actividad esencial a la práctica de deportes y la actividad física bajo supervisión profesional en gimnasios, natatorios y centros de entrenamiento y educación física, pública y/o privada, como actividades promotoras esenciales de la salud.

**POR ELLO**

**EL CONCEJO DELIBERANTE DE  
LA CIUDAD DE GENERAL ACHA**

**RESUELVE**

**Artículo 1º:** Declárense actividades promotoras esenciales de la salud, complementarias a otras, a la práctica de deportes y a la actividad física realizada en gimnasios, natatorios, centros de entrenamiento y educación física públicos o privados, habilitados y bajo supervisión de profesionales, en el ejido urbano de la municipalidad de General Acha.

**Artículo 2º:** Declárase agentes promotores esenciales de la salud a los gimnasios, natatorios y centros de entrenamiento y educación física, públicos y/o privados debidamente habilitados, del municipio de General Acha.

**Artículo 3º:** Regístrese, comuníquese al Departamento Ejecutivo, para sus demás efectos, Publíquese en el Boletín Oficial Municipal. Cumplido, archívese.-

**DADA EN SALA DE SESIONES EL DÍA VEINTE DE MARZO DE DOS MIL VEINTICUATRO.**

**RESOLUCIÓN N° 09/2024**