



RESOLUCIÓN

VISTO:

El aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida, y;

CONSIDERANDO:

Que, más de una cuarta parte de la población adulta mundial (1 400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de actividad física.

Que, en todo el mundo, alrededor de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente actividad física para mantenerse sanos.

Que, los niveles de inactividad representan en los países de ingresos altos el doble que en los de ingresos bajos.

Que, los niveles mundiales de actividad física no han mejorado desde 2001.

Que, la insuficiente actividad física aumentó en un 5% (del 31,6% al 36,8%) en los países de ingresos altos en el período comprendido entre 2001 y 2016.

Que, a nivel mundial, el 28% de los adultos de 18 años o más no eran lo suficientemente activos en 2016 (el 23% de los hombres y el 32% de las mujeres). Esto significa que no se cumplieron las recomendaciones mundiales de realizar actividades físicas moderadas durante al menos 150 minutos a la semana, o actividades físicas intensas durante 75.

Que, en los países de ingresos altos el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no realizaban suficiente actividad física, en comparación con el 12% de los hombres y el 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con países que tienen un producto nacional bruto alto o en aumento.

Que, la disminución de la actividad física se debe en parte a la inactividad durante el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario en el trabajo y en el hogar. Asimismo, el aumento del uso de medios de transporte pasivos también contribuye a una actividad física insuficiente.

Que, a nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las adolescentes realizaban menos actividades físicas que los adolescentes, y el 85% de ellas frente al 78% de ellos no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día.

Que, la OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y por lo tanto en el que existe un consumo de energía. La intensidad de las actividades que se realicen varía de acuerdo a cada persona pero en general se recomienda:



* **Niños y adolescentes:** realizar 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa como juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o práctica de algún deporte.

* **Adultos mayores de 18 años:** realizar 150 minutos de actividad física moderada semanal como paseos a pie o en bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados.

Que, cuando se realiza actividad física disminuye el riesgo de desarrollar hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon; además de lo anterior mejora la salud ósea y es fundamental en el equilibrio calórico y por lo tanto, en el control del peso corporal.

Que, a pesar de lo anterior, uno de cada tres adultos no tiene un nivel de actividad física suficiente en el mundo y se estima que aproximadamente 3.2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física.

Que, se celebra el **6 de abril de cada año, el día Mundial de la Actividad Física.** Fue instaurado en el 2002 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de la actividad física diaria y los beneficios que representa para la salud.

POR ELLO:

EL CONCEJO DELIBERANTE
DE LA CIUDAD DE GENERAL ACHA

RESUELVE

Artículo 1º: DECLÁRASE de interés Legislativo, EL **6 DE ABRIL COMO EL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.-**

ARTICULO 2º.- SOLICÍTESE a la Dirección de Deportes realizar alguna actividad en conmemoración AL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA a partir del presente año quedando instaurada la actividad en la fecha mencionada en el artículo precedente en la agenda para los años siguientes.-

ARTICULO 3º.- SOLICÍTESE a la Dirección de Comunicaciones realizar difusión sobre la concientización de la importancia de la Actividad Física en conmemoración al día Mundial de la Actividad Física.-

Artículo 4º: Regístrese, comuníquese al Departamento Ejecutivo para sus demás efectos, Publíquese en el Boletín Oficial Municipal, cumplido, Archívese.-

DADA EN SALA DE SESIONES EL DIA CINCO DE ABRIL DEL DOS MIL VEINTICUATRO.-

RESOLUCIÓN N° 10/2024



Concejo Deliberante
de General Acha