



## **ORDENANZA N° 21/2020 – C.D.T.**

**(Ref. Puesta en valor la actividad física y el ejercicio físico al aire libre como la medicina más económica en prevención de enfermedades no transmisibles).**

### **VISTO:**

Las facultades que nos confiere la Ley Orgánica de los Municipios 4466/89 Artículo N° 99 y Artículo 120 Inciso i).

La necesidad de poner en consideración una Ordenanza en la que queden plasmados las diferentes formas y medios para que las personas realicen actividades físicas al aire libre.

La importancia de generar acciones tendientes a mejorar la participación ciudadana en los distintos eventos de Actividad Física en favor de una VIDA SALUDABLE. Y;

### **CONSIDERANDO:**

Que, la OMS define a la Actividad Física, como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”.

Que, la OMS alerta de que el 32% de la población adulta y hasta el 81% de los niños no son suficientemente activos, lo que puede ser un factor de riesgo significativo para desarrollar enfermedades NO TRANSMISIBLES como la diabetes, el cáncer o el ictus.

Que, la falta de Actividad de Física cada vez mayor llevó a las Naciones Unidas a incluir entre los objetivos de su Plan de acción global contra la prevención de enfermedades no transmisibles 2013 – 2020 conseguir que la gente sea menos sedentaria. En concreto, plantean reducir al menos un 10% la falta de Actividad Física para 2015.

Que, la Organización Mundial de la Salud en el año 2002, mediante resolución, solicitó a sus Estados miembros a conmemorar el Día 6 de Abril como el Día Mundial de la Actividad Física, con el objetivo de promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar.

Que, según la O.M.S. el hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso, combate las afecciones y las enfermedades como; accidentes cerebrovasculares, síndrome metabólico, presión arterial alta, diabetes tipo 2, depresión, ansiedad, muchos tipos de cáncer, artritis,



caídas, también puede ayudar a mejorar la función cognitiva y ayuda a reducir el riesgo de muerte por cualquier causa.

Que, en Buenos Aires, el 10 de abril de 2012 funcionarios del Ministerio de Salud de Argentina presentaron el primer Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina, el Manual contiene recomendaciones específicas de actividad física sustentadas en las evidencia científica, que permite orientar el trabajo de los equipos de atención primaria y de promoción de la salud fomentando la realización de actividad física y disminuyendo la inactividad.

Que, la iniciativa del Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina busca incrementar el nivel de actividad física de la población con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas.

Que, el Ejercicio Físico es un componente cada vez más presente en el ámbito de la salud, tanto por su faceta preventiva como por su capacidad de recuperación de ciertas lesiones y enfermedades. No en vano, el sedentarismo está considerado uno de los factores de riesgo más importantes para las enfermedades del sistema cardiovascular (Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas, Editorial OCÉANO).

Que, numerosos estudios han demostrado que las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad menor que las personas sedentarias (Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas, Editorial OCÉANO).

Que, diferentes investigaciones han dado como resultado que cuando individuos de edad avanzada realizan una actividad física pueden prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque sea realizado de forma moderada, puede retardar los efectos del envejecimiento. Algo más de 30 minutos de caminata rápida tres o cuatro veces a la semana puede suponer 10 años de rejuvenecimiento (Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas, Editorial OCÉANO). .

Que, los efectos de la Actividad Física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como la hipertensión, la



cardiopatía coronaria, la osteoporosis e incluso algún tipo de enfermedad cancerosa (Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas, Editorial OCÉANO).

Que, entre los beneficios comprobados se destacan: mejor funcionamiento cardíaco y respiratorio, mayor fuerza muscular, huesos más compactos, capacidad de reacción más rápida y menor tendencia a la depresión (Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas, Editorial OCÉANO).

Que, influye en la prevención secundaria, ya que forma parte del tratamiento precoz de enfermedades como la cardiopatía coronaria y la osteoporosis (Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas, Editorial OCÉANO).

Que, en la prevención terciaria, tiene una importante incidencia en el tratamiento, la recuperación y la prevención de recaídas en ciertas patologías, como la cardiopatía coronaria, la hipertensión, la diabetes mellitus, la osteoporosis y la depresión (Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas, Editorial OCÉANO).

Que, produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida (Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas, Editorial OCÉANO).

Que, existen pruebas epidemiológicas de que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diversos trastornos y son causa, entre otros factores, de la gran mortalidad y enfermedades presentes en los países desarrollados y subdesarrollados. Se ha comprobado que elevados niveles de condición física disminuyen la mortalidad general ajustada por la edad, es decir, que, según parece, una buena forma física podría retrasar la mortalidad por todas las causas (Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y actividades prácticas, Editorial OCÉANO).

Que, la prescripción de ejercicio físico con personas con necesidades especiales: diabéticos, hipertensos, obesos, personas de la tercera edad, etcétera, Constituye una acción urgente para paliar los efectos negativos de las enfermedades.



Qué, el ejercicio mejora el estado de ánimo, aumenta la energía, promueve un mejor sueño, el ejercicio puede ser divertido y una actividad social.

Que, para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante inculcar a la población una serie de hábitos de vida saludables.

Que, en los niños mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices y contribuye al desarrollo integral de las personas.

Que, Tilcara tiene todos los recursos naturales y sitios construidos para llevar a cabo la práctica de ejercicios físicos y actividad física individual y grupal al aire libre.

Por todo ello:

**El Honorable Concejo Deliberante de San Francisco de Tilcara, en uso de  
las atribuciones que le confiere la Ley Orgánica Municipal N° 4466/89,  
sanciona la presente ORDENANZA N° 21/2020:**

**Artículo 1º.-** Declárese de Interés Municipal la Actividad Física y el Ejercicio Físico al aire libre como la medicina más económica en prevención de enfermedades no trasmisibles.

**Artículo 2º.-** Promuévase desde la Municipalidad de Tilcara la implementación de la ACTIVIDAD FISICA y el FORTALECIMIENTO MUSCULAR al menos dos veces a la semana en plazas, parques, en todos los espacios verdes, caminos, sendas, rutas y miradores. Debiendo crearse una tasa mínima como aporte de los participantes para cubrir gastos básicos.

**Artículo 3º.-** Promuévase El Plan de Acción Global contra la prevención de enfermedades NO TRANSMISIBLES 2013 -2020 y conseguir que la gente sea menos sedentaria y de esta forma reducir al menos un 10% LA FALTA DE ACTIVIDAD FISICA para 2025

**Artículo 4º.-** Articúlense acciones puntuales y en forma sistemática de ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIOS desde el MUNICIPIO con el HOSPITAL, LA POLICÍA, CLUBES, diferentes CENTROS EDUCATIVOS DE TODOS LOS NIVELES y demás instituciones.



**Artículo 5º.-** Exímase todo impuesto municipal a los eventos mencionados en el artículo N°2 sin fines de lucro, con el fin de lograr que se realicen y se lleven a la práctica actividades y ejercicios físicos que promuevan una vida saludable.

**Artículo 6º.-** Facúltese al Poder Ejecutivo Municipal a celebrar convenios, ante los organismos provinciales, nacionales e interjurisdiccionales para realizar capacitaciones y diferentes actividades físicas en un marco de cooperación y colaboración en la promoción de la Actividad Física y Ejercicio Físico al aire libre.

**Artículo 7º.-** Créase por la presente un programa de arreglos, mantenimiento, conservación y protección de caminos vecinales en toda la jurisdicción de Tilcara.

**Artículo 8º.-** Queda terminantemente prohibido la destrucción de sitios naturales y construidos como; realizar graffitis en los espacios de recreación y arrojar residuos en los espacios verdes, en caminos vecinales, senderos, ríos, arroyos, quebradas, plazas, miradores, parques.

**Artículo 9º.-** El no cumplimiento de la presente ordenanza será considerado falta grave y se apercibirá a los infractores multas por el valor de 30 litros de nafta de la mejor calidad previa notificación.

**Artículo 10º.-** Pase al Departamento Ejecutivo para su conocimiento y demás efectos, tome razón la Dirección de Deportes, Dirección de Medio Ambiente y Contaduría Municipal.

**Artículo 11º.-** Pase al Juzgado de Faltas para su conocimiento y demás efectos.

**Artículo 12º.-** Regístrese, Promúlguese y publíquese.

**Artículo 13º.-** De forma

Concejo Deliberante de Tilcara, a los 11 días del mes de noviembre del año 2020.-