



**Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia**

BLOQUE MOVIMIENTO POPULAR FUEGUINO  
CONCEJAL DAMIAN ALEJANDRO DE MARCO

Fecha	9/10/13	Hora	14:53
Número	1248	Página	3
Concejal	Dad		

NOTA N° 261/2013

LETRA: BMPF – DAD

Ushuaia, 10 de Octubre de 2013.-

**Señor Secretario  
Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia  
Dn. Alberto ARAUZ.**

S. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D.

De mi mayor consideración:

Por medio de la presente me dirijo a Usted, a efectos de remitirle el siguiente proyecto de RESOLUCION para que el mismo sea incorporado y tratado en la próxima Sesión Ordinaria prevista para el día 16 de Octubre de 2013, en virtud de los siguientes fundamentos.

Es el Municipio por su cercanía al ciudadano y a su entorno, quien puede jugar un papel fundamental para que los vecinos tomen en consideración las propuestas sobre un cambio de hábitos de vida que sirvan para conciliar su vida personal, laboral y social con un mejor nivel de salud.

El aumento de ciertas enfermedades está relacionado con el modelo de desarrollo económico y una compleja estructura social donde aparecen nuevos riesgos para la salud relacionados con la contaminación ambiental, el estrés, la falta de comunicación, el abuso de drogas y la aparición de nuevos y variados modos de ocio.

Sin embargo, la estructura social y el modo de vida actual hacen que resulte difícil que los ciudadanos eludan los factores de riesgo y cambien sus hábitos de vida para potenciar la salud. Para conseguirlo es necesario que los ciudadanos conozcan los riesgos a los que se ven sometidos y puedan adoptar una posición participativa en múltiples aspectos de la vida social, deben sentirse responsables directos de su propia salud.

Actualmente se coincide en que uno de los factores de riesgo más importantes para enfermarse es el sedentarismo, habitualmente asociado a una serie de situaciones muy negativas para la salud, como son: obesidad, hiperglucemia, hipertensión, pérdida de tono muscular, falta de resistencia física, pérdida de calcio y baja autoestima entre otros. Estas se instauran entre la población de forma directamente



**Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia**

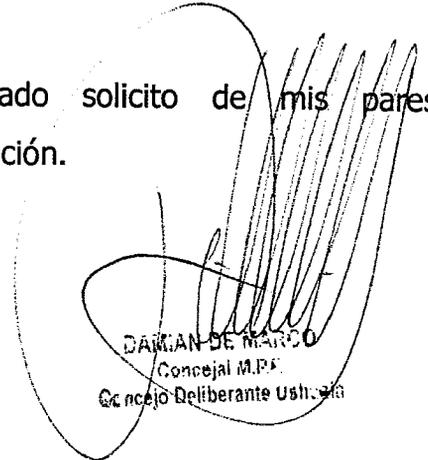
BLOQUE MOVIMIENTO POPULAR FUEGUINO  
CONCEJAL DAMIAN ALEJANDRO DE MARCO

proporcional al aumento de los estilos de vida sedentarios, todos los organismos coinciden en que el sobrepeso y la obesidad son los principales signos de alarma.

Es en esta línea que el fomento de la actividad física es el método más adecuado para prevenirlos, y por tal motivo en esta oportunidad proponemos la implementación de CIRCUITOS URBANOS PARA CAMINAR, con el objetivo de crear espacios para la práctica de ejercicios físicos y de relación con nuestro medio.

Asimismo la intención busca ofrecer alternativas para todas las personas que no pueden inscribirse en programas públicos o privados; todo ese trabajo debe estar complementado con una buena información clara y práctica sobre la alimentación saludable.

En función de lo expresado solicito de mis pares su acompañamiento en la aprobación de la siguiente Resolución.



DAMIAN DE MARCO  
Concejal M.P.F.  
Concejo Deliberante Ushuaia



*Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia*

BLOQUE MOVIMIENTO POPULAR FUEGUINO  
CONCEJAL DAMIAN ALEJANDRO DE MARCO

EL CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE USHUAIA  
RESUELVE

ARTICULO 1º.- SOLICITAR al Poder Ejecutivo local para que a través de las áreas de Deportes y Desarrollo Urbano Municipal, se inicie el proceso de planificación y desarrollo de CIRCUITOS URBANOS PARA CAMINAR.

ARTICULO 2º.- El proyecto tiene por objeto crear espacios urbanos para la práctica de ejercicios físicos y de relación con el medio, fomentando las caminatas como una actividad aconsejable para todas las edades, a la vez que ofrece alternativas para todas las personas que no pueden inscribirse en programas deportivos públicos o privados.

ARTICULO 3º.- En el desarrollo de la actividad debe tenerse prioritariamente en cuenta:

- a) El diseño de circuitos urbanos en diferentes sectores de la ciudad, con opciones en cuanto al esfuerzo requerido para realizarlas.
- b) Equiparlas con señalización adecuada de distancia y calorías consumidas
- c) Plano del circuito y tipo de suelo (tierra, ripio, asfalto, baldosas, etc)
- d) Recomendaciones sobre pequeñas torceduras, dolores, ritmo de la actividad, hidratación, ropa necesaria según la época del año y calzado adecuado.
- e) Colocación a lo largo del circuito de paneles informativos con recomendaciones generales sobre alimentación saludable.

ARTICULO 4º.- De forma

DAMIAN DE MARCO  
Concejal M.P.F.  
Concejo Deliberante Ushuaia