

**Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia**

BLOQUE MOVIMIENTO POPULAR FUEGUINO  
CONCEJAL DAMIAN ALEJANDRO DE MARCO

|        |         |        |       |
|--------|---------|--------|-------|
| Fecha  | 9/10/13 | Hora   | 14:55 |
| Número | 1249    | Página | 3     |
| Por    | [Firma] |        |       |

NOTA Nº 269/2013

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.

El sedentarismo es un problema muy común que se da principalmente en las personas que trabajan jornadas de ocho o más horas, en las cuales permanecen de pie o sentadas todo ese tiempo, si bien en la actualidad todo está diseñado para evitar grandes esfuerzos físicos, lo cual impide el sano desarrollo del cuerpo humano, estimo interesante plantear a nivel local una serie de pautas dirigidas a los empleados municipales.

Las consecuencias de ser una persona sedentaria son muchas, pero las más comunes son la obesidad, el debilitamiento óseo, cansancio, dolores en la columna o espalda y el ser propenso a desgarres musculares, las personas sedentarias deben saber que pasar horas y horas frente a un escritorio, o estar de pie todo el día no es la actividad que el cuerpo necesita, siempre es bueno hacer ejercicio por ese motivo sugiero que en el ámbito laboral municipal se implementen actividades fáciles de realizar en la oficina para combatir el problema del sedentarismo.

Los ejercicios que se deben realizar varían dependiendo del tipo de trabajo y el tiempo que dura la jornada se recomiendan los de estiramiento, son sencillos y se pueden realizar en el lugar de trabajo.

[Firma manuscrita]

DAMIAN DE MARCO  
Concejal M.P.  
Concejo Deliberante Ushuaia

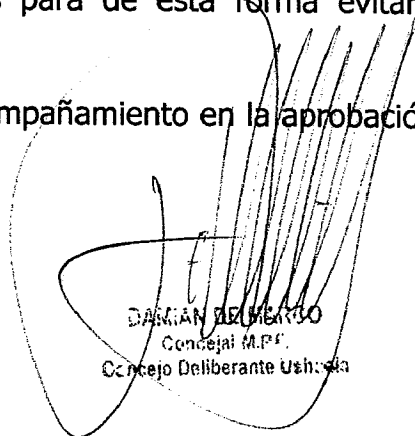


***Concejo Deliberante  
de la Ciudad de Ushuaia***

BLOQUE MOVIMIENTO POPULAR FUEGUINO  
CONCEJAL DAMIAN ALEJANDRO DE MARCO

Las tres actividades que debe tener el cuerpo como mínimo son caminar, estar de pie y estar sentado, pero entrelazándolas y combinándolas para de esta forma evitar males producidos por el sedentarismo.

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



DAMIAN ALEJANDRO 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 Municipal para que a través del área que corresponda se implementen programas de concientización y prevención para todos los empleados municipales, sobre las consecuencias del sedentarismo, y la importancia de la actividad física y la alimentación saludable, en el ámbito de las distintas dependencias del Municipio de nuestra ciudad.

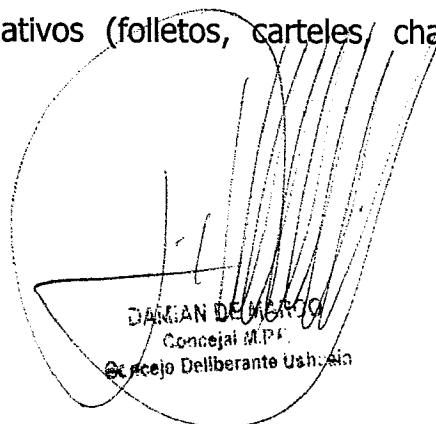
ARTICULO 2º.- Es el objetivo de la propuesta mejorar el nivel de salud de los trabajadores municipales mediante el fomento de la actividad física y las mejoras en su alimentación.

ARTICULO 3º.- Proponemos la formación de una comisión de trabajo integrada por miembros del Poder Ejecutivo y representantes gremiales para que analicen la situación y elaboren un programa de actividades.

ARTICULO 4º.- En la propuesta a realizar se deberá tener en cuenta

- a) Informar sobre los beneficios de la actividad física, por ejemplo:
  - Caminar siempre que se pueda.
  - Estacionarte lejos de tu destino final.
  - Utiliza escaleras antes que elevadores.
  - Aprovechar todas las oportunidades que tengas de moverte en tu oficina.
- b) Pautas de inicio al ejercicio físico (consejos para el tiempo de ocio).
- c) Recomendaciones sobre el desayuno saludable y el almuerzo en el trabajo.
- d) La importancia del ocio activo.
- e) Desarrollar distintos tipos de materiales informativos (folletos, carteles, charlas, actividades lúdicas, etc.)

ARTICULO 5º.- De forma.



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