

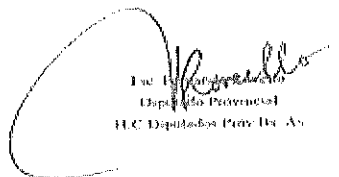
*Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires*

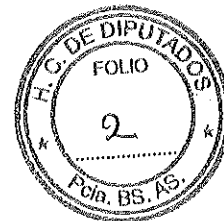
PROYECTO DE DECLARACIÓN

La Honorable Cámara de Diputados de la Provincia de Buenos Aires

DECLARA

De interés legislativo el Día Mundial de la Actividad Física se celebró el 6 de abril del corriente con el fin de promover hábitos saludables y combatir el sedentarismo, con el lema de 2026 enfocado en "Más movimiento, más vida".


Lic. [Nombre] [Apellido]
Diputado Provincial
H.C. Diputados Prov. De. As.



*Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires*

FUNDAMENTOS

Cada 6 de abril, el Día Mundial de la Actividad Física busca concientizar sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo, aspecto fundamental para la prevención de enfermedades no transmisibles y el cuidado integral de la salud, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La OMS advirtió que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad global y exhorta a promover hábitos de movimiento en todas las edades.

Según la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, combinados con ejercicios de fortalecimiento muscular, disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensión, además de mejorar el bienestar psicológico y la salud ósea y muscular.

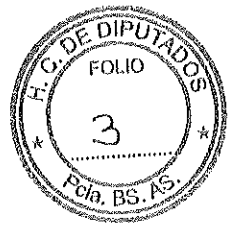
Estas recomendaciones, subrayan que el movimiento cotidiano, como caminar, bailar o subir escalera aporta beneficios sustanciales para la salud física y mental.

La actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implique un gasto de energía, según la OMS. No se limita a deportes organizados: incluye actividades cotidianas como caminar, pedalear, realizar tareas domésticas o participar en juegos recreativos.

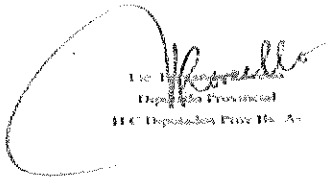
La inactividad física afecta al 31% de la población adulta a nivel mundial, una cifra que ha crecido por el uso intensivo de transporte motorizado y el aumento del tiempo frente a pantallas, factores que fomentan el sedentarismo.

La actividad física cotidiana, más allá de su función preventiva, brinda la oportunidad de experimentar bienestar y disfrutar el movimiento en la vida diaria. Incorporar el ejercicio de manera regular potencia la salud física y mental y permite redescubrir el bienestar asociado a un estilo de vida activo.

Por lo expuesto, solicito a los Señores Legisladores que acompañen con su voto la presente iniciativa.



*Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires*


Diputado Provincial
H.C. Diputados Prov. Bs. As.