

## **H. PLENO DEL AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL DE GUADALAJARA, JALISCO.**

**PRESENTE.-**

**KARLA ANDREA LEONARDO TORRES**, en mi carácter de Regidora del Ayuntamiento Constitucional de Guadalajara, con fundamento en los artículos 50 fracción II de la Ley del Gobierno y la Administración Pública Municipal del Estado de Jalisco, 90, 91 fracción II, 92 Y 108 fracción I del Código de Gobierno Municipal de Guadalajara se somete a su consideración la presente **Iniciativa de Acuerdo con Turno a Comisión, que tiene por objeto adicionar equipos de ejercicio geriátricos a los gimnasios al aire libre en espacios municipales**, de conformidad con la siguiente:

### **EXPOSICIÓN DE MOTIVOS**

**I.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que resulta en el gasto de energía. Esto abarca una amplia gama de acciones, desde movimientos cotidianos hasta actividades recreativas y deportes. Algunos ejemplos comunes de actividad física incluyen caminar, andar en bicicleta, practicar deportes y participar en actividades recreativas y juegos. Importante destacar que la actividad física puede ser realizada por personas de todos los niveles.

Además, numerosos estudios han demostrado que la práctica regular de actividad física desempeña un papel fundamental en la prevención y control de las enfermedades no transmisibles.

La OMS recomienda que los adultos de 65 o más años debieran realizar actividades:

Aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o intensas durante al menos 75 a 150 minutos.

Los adultos mayores deben considerar el fortalecimiento muscular de manera moderada o intensa, que involucre todos los grupos musculares principales, al

menos dos días a la semana. Sin embargo, es recomendable que intenten aumentar su nivel de actividad física por encima de este estándar. Además, es beneficioso diversificar las actividades físicas, incluyendo componentes que se enfoquen en el equilibrio funcional y el entrenamiento de la fuerza muscular, preferiblemente durante tres o más días a la semana. Este enfoque ayuda a mejorar la capacidad funcional y a prevenir caídas.

Es importante destacar que la actividad física regular conlleva beneficios significativos para la salud del corazón, el bienestar físico y mental. Incluso realizar cualquier forma de actividad física es preferible a la inactividad, ya que esta última representa uno de los principales factores de riesgo para enfermedades no transmisibles y la mortalidad asociada a ellas.

Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

A nivel mundial 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados ya que deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y realizar actividades físicas de cualquier intensidad.

Algunos Beneficios al realizar actividades físicas para los adultos y los adultos mayores son:

1. Contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
2. Reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
3. Mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
4. Reduce los incidentes de hipertensión, de diabetes de tipo 2 y de caídas.
5. También pueden mejorar la medición de la adiposidad.<sup>1</sup>

1.- OMS. Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20contribuye%20a,de%20razonamiento%2C%20aprendizaje%20y%20juicio>

**II.** En la Asamblea General de las Naciones Unidas<sup>2</sup> celebrada en diciembre de 2020, se proclamó la Década del Envejecimiento Saludable, que abarca desde 2021 hasta 2030. Esta iniciativa reúne a diversas entidades, incluyendo gobiernos, organizaciones civiles, instituciones académicas, medios de comunicación, empresas privadas y organismos internacionales. Su enfoque principal radica en la implementación de medidas preventivas y colaborativas con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, así como el bienestar de sus familias y de las comunidades en las que residen, promoviendo entornos saludables.

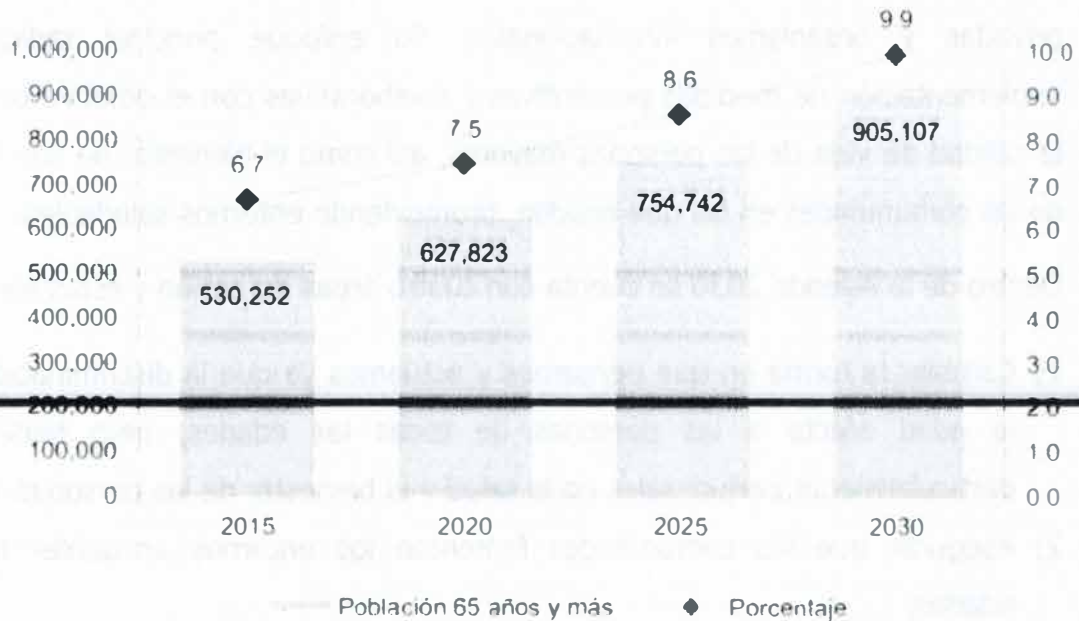
Dentro de la Agenda 2030 se cuenta con cuatro áreas de acción y estas son:

- 1) Cambiar la forma en que pensamos y actuamos ya que la discriminación contra la edad afecta a las personas de todas las edades, pero tiene efectos particularmente perjudiciales en la salud y el bienestar de las personas mayores,
- 2) Asegurar que las comunidades fomenten los entornos amigables todas las edades,
- 3) Ofrecer atención integrada centrada en las personas mayores y,
- 4) Brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan.

**III.** Las más recientes proyecciones de población del Consejo Nacional de Población (CONAPO) publicadas de agosto 2019 al 1 de julio de 2020, el 7.5% de la población total del estado serán personas adultas mayores de 65 años o más lo que equivale a 627 mil 823 habitantes.

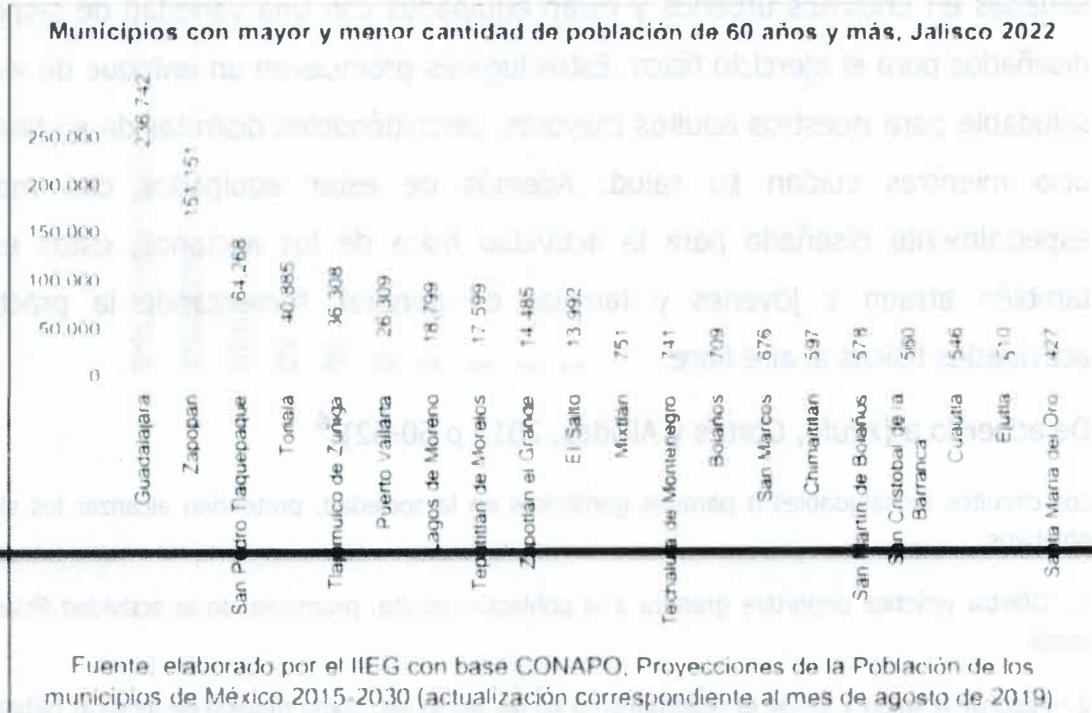
2.- Organización Panamericana de la Salud (s/f) Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030)  
<https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030/cuatro-areas-accion-decada>

### Proyecciones de la población de 65 años y más, Jalisco 2015-2030



Fuente: Elaborado por el IIEG con base en CONAPO, Proyecciones de la Población de los municipios de México 2015-2030 (actualización correspondiente al mes de agosto de 2019).

Lo mencionado anteriormente indica que alrededor de 1 de cada 10 habitantes de Jalisco será una persona adulta mayor. Esta situación plantea desafíos significativos en respuesta a las necesidades de este grupo de la población. Cabe destacar que Guadalajara es el municipio con la mayor cantidad de adultos mayores en todo el estado.



Si bien la longevidad se encuentra en aumento en todo el mundo, esta mayor esperanza de vida no siempre va acompañada de un buen estado de salud. “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.<sup>3</sup> (OMS).

**IV.** La presente iniciativa surge de una propuesta ciudadana del Doctor Adrián Ramírez P. Para su estudio y análisis se realizaron reuniones y mesas de trabajo del equipo técnico de la Regiduría de Servicios Públicos Municipales y el Director de la Unidad de Proyectos y Gestión de Recursos de Obras Públicas Arq. Juan Carlos Arauz Abarca, con el objetivo de presentar la idea más viable y adecuada que permita fomentar la participación de los adultos mayores en actividades físicas, a través de la selección de los aparatos de ejercicios con las características específicas que se ajusten a sus capacidades.

3.- Organización Mundial de la Salud (s/f) Constitución <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

**V.** Los Circuitos Biosaludables o Parques Geriátricos<sup>4</sup> representan áreas verdes situadas en entornos urbanos y están equipados con una variedad de dispositivos diseñados para el ejercicio físico. Estos lugares promueven un enfoque de vida más saludable para nuestros adultos mayores, permitiéndoles disfrutar de su tiempo de ocio mientras cuidan su salud. Además de estar equipados con mobiliario especialmente diseñado para la actividad física de los ancianos, estos espacios también atraen a jóvenes y familias en general, fomentando la práctica de actividades físicas al aire libre.

De acuerdo a (Arufe, Cortés y Alcides, 2013 p 60-62):<sup>5</sup>

Los circuitos biosaludables o parques geriátricos en la sociedad, pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

- 1.- Ofertar práctica deportiva gratuita a la población adulta, promoviendo la actividad física a nivel social.
- 2.- Mejorar la salud y evitar el sedentarismo en las personas, como medida de inculcar hábitos sanos y saludables.
- 3.- Lograr una interacción social entre los usuarios de la instalación.
- 4.- Mantiene y mejora la calidad de vida de la población con actividades físicas de bajo coste, así minimizando los gastos sociales en materia de salud y sanidad por parte de entes estatales.
- 5.- Fomento de la socialización y entretenimiento en la población.
- 6.-Prevención de diversas patologías asociadas al sedentarismo y unos hábitos de vida in saludable, propios de la sociedad actual (mala alimentación, tabaco, excesivo estrés, alcohol, fármacos, etc.)
- 7.- Mejoras en autonomía e independencia de nuestros ancianos, con efectos psicológicos y mejoras cognitivas y funcionales.
- 8.- Promover hábitos sociales y relaciones gregarias.
- 9.- Sensibilización ecológica y actividad física en ambiente verde y natural.
- 10.- Mejora destacable en calidad de vida y bienestar social, promoviendo el envejecimiento saludable.

4.- Hernández Aparicio, E (2015). Análisis de los circuitos biosaludables para la tercera edad en España. Analysis of geriatric parks for erderly people in Spain. InterSciencePlace, 1(2) 2-17

5.- Arufe Giráldez, V., Cortés Seoane, L., & Alcides Suárez, X. (2013). Estudio descriptivo de los servicios ofrecidos para los usuarios de parques biosaludables de Galicia. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 2(24) 60-62

## **VI. OBJETO Y MATERIA QUE PRETENDE REGULAR.**

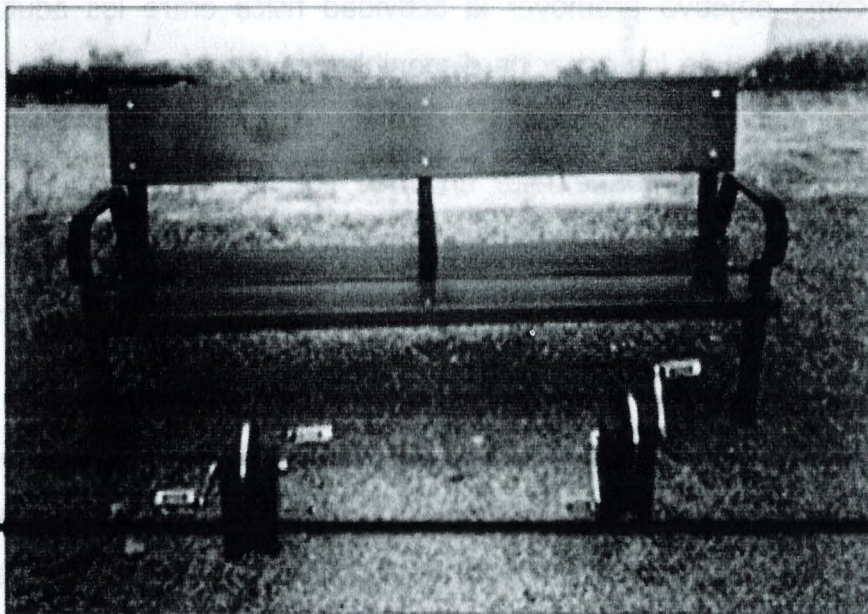
Tiene como objetivo promover la actividad física entre los adultos mayores, se busca la mejora de los espacios disponibles para realizar ejercicio. Esto implica la incorporación de equipos geriátricos en los gimnasios al aire libre de áreas municipales. Este enfoque está en línea con los principios promovidos por las Naciones Unidas en favor de las personas de edad. Es fundamental reconocer que cualquier acción emprendida por el ayuntamiento en esta dirección tendrá un impacto significativo en nuestra sociedad, generando repercusiones positivas.

Se pretende regular el espacio público a través de la creación de parques geriátricos, para promover el buen estado físico de los adultos mayores. En este proceso, se consideran aspectos cruciales como la accesibilidad, la seguridad y la cercanía a las comunidades de adultos mayores. Estos parques es necesario equiparlos y adaptarlos especialmente a sus necesidades, con el propósito de estimular la actividad física, brindar zonas de descanso y fomentar la recreación.

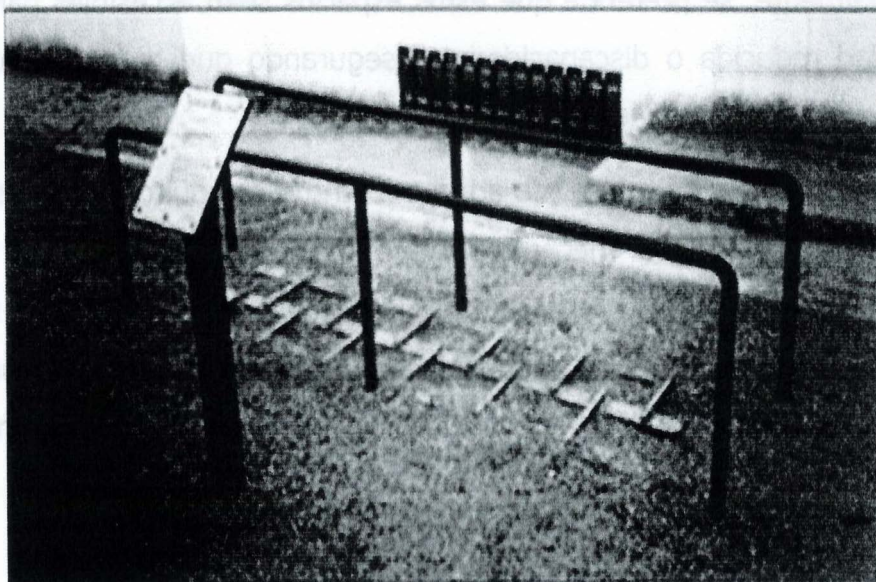
Adicionalmente, se pretende que estos espacios sean accesibles para personas con movilidad reducida o discapacidades, asegurando que todos los adultos mayores tengan la oportunidad de aprovecharlos al máximo.

**VII.** Para promover un ejercicio adecuado entre los adultos mayores, se dispone de una serie de equipos mecánicos que se enmarcan dentro de la fisioterapia, particularmente en el ámbito de la cinesiterapia. A continuación, mencionaremos algunos ejemplos con el propósito de ilustrar la amplia gama de opciones disponibles en la actualidad, que podrían ser consideradas para su instalación.

a) Juego de pedales - Flexibilizar la movilidad de las piernas:

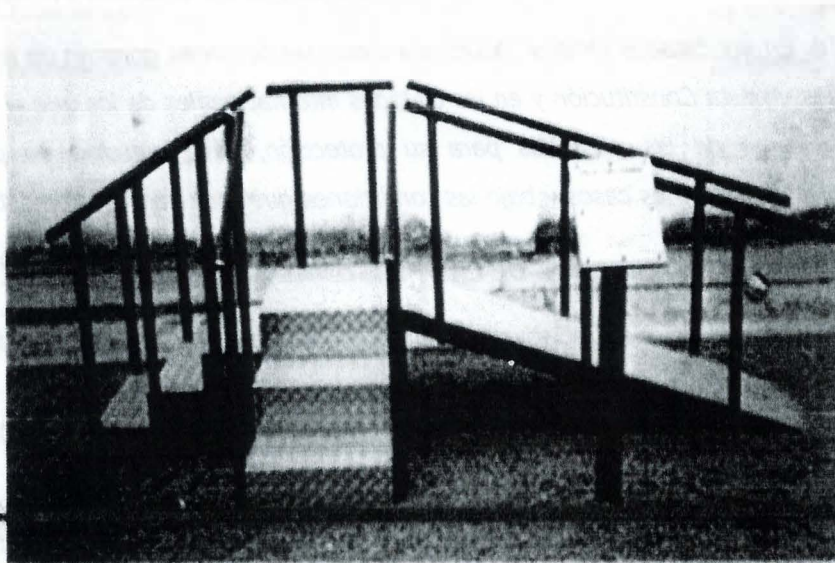


b) Barras paralelas - Facilitar la marcha y el equilibrio del cuerpo.





c) Escalera y rampas - Facilitar la independencia del individuo



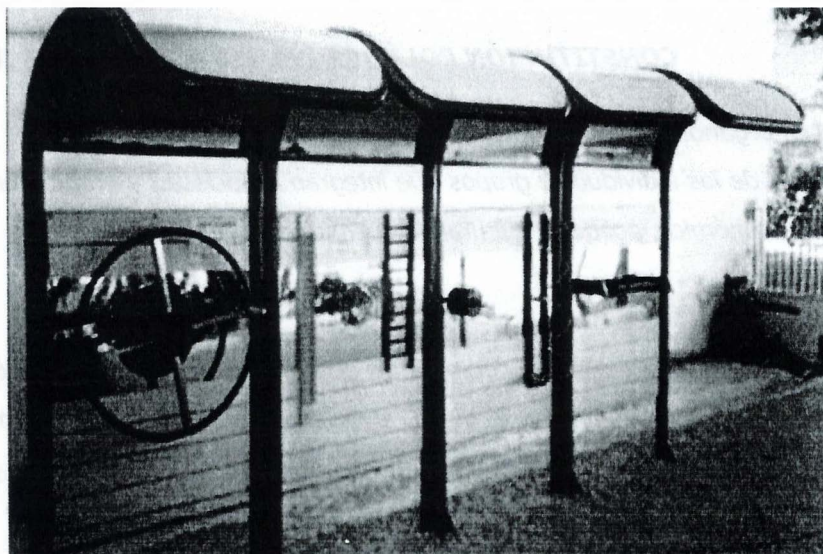
d) Rueda de hombro - Mantener la movilidad del hombro.

e) Escalera de dedos - Movilizar el hombro.

f) Rodillo giratorio - Mantener la flexibilidad de la muñeca y el antebrazo.

Placa giratoria - Mantener flexible el antebrazo.

h) Muelle para girar la muñeca - Mantener la flexibilidad de la muñeca y antebrazo.



## **VIII. FUNDAMENTO JURÍDICO.**

### **CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS.**

*Artículo 1o. En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece.*

### **LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.**

*Artículo 5o. De manera enunciativa y no limitativa, esta Ley tiene por objeto garantizar a las personas adultas mayores los siguientes derechos:*

*(.....)*

#### *VII. De la participación:*

*a. A participar en la planeación integral del desarrollo social, a través de la formulación y aplicación de las decisiones que afecten directamente a su bienestar, barrio, calle, colonia, delegación o municipio.*

*b. De asociarse y conformar organizaciones de personas adultas mayores para promover su desarrollo e incidir en las acciones dirigidas a este sector.*

*c. A participar en los procesos productivos, de educación y capacitación de su comunidad.*

*d. A participar en la vida cultural, deportiva y recreativa de su comunidad.*

*e. A formar parte de los diversos órganos de representación y consulta ciudadana.*

### **CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO DE JALISCO.**

*Art. 15. Los órganos del poder público del Estado proveerán las condiciones para el ejercicio pleno de la libertad de los individuos y grupos que integran la sociedad y propiciarán su participación en la vida social, económica, política y cultural de la entidad. Para ello:*

*(.....)*

*II. Se establecerá un sistema que coordine las acciones de apoyo e integración social de los adultos mayores para facilitarles una vida digna, decorosa y creativa, y se promoverá el tratamiento, rehabilitación e integración a la vida productiva de las personas con discapacidad;*

## **IX. ANÁLISIS DE LAS REPERCUSIONES.**

Repercusiones Jurídicas no existen ya que no se pretende reformar ninguna ley, reglamento o incorporar nuevos derechos u obligaciones, en cuanto a las repercusiones laborales no habrá ya que la propuesta no implica nueva contratación de personal para el ayuntamiento, al solicitar la adición de equipo geriátrico en los espacios públicos del municipio si se contemplan repercusiones presupuestales propias de las que se deriven de la adquisición de los equipos y sus instalaciones, las repercusiones sociales son positivas al promover la salud de los adultos mayores mediante la práctica de ejercicios físicos ya que "CADA MOVIMIENTO CUENTA" para el desarrollo e integración de los adultos mayores.

Por lo anteriormente expuesto y de conformidad a lo establecido en el artículo 109 fracciones XI y XV del Código de Gobierno Municipal de Guadalajara, se propone se turne a la Comisión Edilicia de Obras Públicas, Planeación del Desarrollo Urbano y Movilidad como convocante por ser materia de su competencia, y la Comisión de Hacienda Pública y Patrimonio Municipal como coadyuvante.

Con lo dispuesto por los artículos 1 y 115 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, 15 de la Constitución Política del Estado de Jalisco, 5 fracción VIII de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, artículo 50 fracción II de la Ley del Gobierno y la Administración Pública Municipal del Estado de Jalisco, 90, 92, 108, 109 fracción XV del Código de Gobierno Municipal de Guadalajara, me permito someter a su consideración a los siguientes puntos de:

## **ACUERDO**

**PRIMERO.-** Se instruye al titular de la Dirección de Obras Públicas, realice un estudio de viabilidad financiera y técnica para incorporar dentro de los gimnasios al aire libre que ya funcionan dentro del municipio, equipos de ejercicio enfocados para los adultos mayores, además de contemplar la inclusión de este tipo de aparatos en las nuevas intervenciones que se realicen dentro del espacio público municipal donde sea factible su instalación.

**SEGUNDO.-** Si con base en los resultados obtenidos del estudio de viabilidad financiera y técnica, es factible incorporar los aparatos de ejercicio enfocados para el uso de adultos mayores en los espacios públicos municipales, la Dirección de Obras Públicas proponga su inclusión dentro del Programa Operativo Anual 2024.

**TERCERO.-** Suscríbase toda la documentación necesaria para el cumplimiento del presente acuerdo por parte de los ciudadanos Presidente Municipal y Secretario General de este Ayuntamiento.

### **A T E N T A M E N T E**

Salón de Sesiones del Ayuntamiento de Guadalajara  
Guadalajara, Jalisco, 13 de octubre de 2023.

### **COMISIÓN EDILICIA DE SERVICIOS PÚBLICOS MUNICIPALES.**

**REGIDORA KARLA ANDREA LEONARDO TORRES.**

Presidenta de la Comisión Edilicia de  
Servicios Públicos Municipales.