

**A LA MESA DE LA ASAMBLEA DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE
CEUTA.**

Manuel Hernández Peinado. Portavoz del Grupo Parlamentario Socialista, de conformidad con lo establecido en el artículo 50 del Reglamento de la Asamblea de la ciudad autónoma de Ceuta eleva, para su aprobación por el Pleno de la Asamblea la siguiente **PROPUESTA:**

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

Al menos un 60 % de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente dedicación al ejercicio físico durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. Además, el aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Además, la crisis sanitaria de la COVID-19 ha obligado a tener que adoptar medidas extraordinarias durante estos meses para evitar nuevos contagios de coronavirus. Entre ellas, destaca la situación de confinamiento de la población, una medida que ha afectado de forma directa a la práctica de ejercicio físico.

Por otro lado, España está sufriendo un proceso de envejecimiento demográfico notable, que debe ser tratado desde la perspectiva del

envejecimiento activo saludable, por lo que resulta conveniente generar programas de actividad física y socialización para las personas mayores.

El ejercicio físico regular, con un control de duración, frecuencia e intensidad necesaria y adaptada, facilita el mantenimiento de una buena calidad de vida al contrarrestar la falta de actividad y el sedentarismo.

Además, otro aspecto muy positivo es que determinado tipo de actividades fomentan la participación y la convivencia con otras personas. Por todo ello, se deben impulsar políticas públicas que inviten a la población a desarrollar una actividad física adecuada de una forma atractiva para que incorporen a su rutina hábitos saludables vinculados a alternativas de ocio.

Las condiciones climáticas que presenta la Ciudad de Ceuta, invita a la realización de actividades al aire libre que mejoran las condiciones físicas de la ciudadanía.

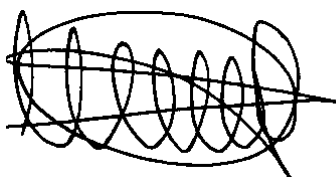
No solo se trataría de incentivar la actividad física con la creación de rutas que resulten interesantes para los ceutíes sino también la implantación de parques biosaludables con elementos que permitan hacer ejercicios sin un coste económico dado lo maltrecho de la economía de muchos ceutíes, que con la pandemia han visto agravada la crisis económica que ya padecían, además de encontrarnos con la ciudad con los datos de paro más elevados del territorio nacional.

Por todo lo anterior, el Grupo Parlamentario Socialista en la Ciudad de Ceuta propone para su aprobación en esta sesión plenaria la puesta en marcha de medidas para reforzar desde este marco de trabajo, actividades

para fomentar el ejercicio físico entre la población ceutí y presenta la siguiente **PROPUESTA** para su debate y aprobación por el Pleno de la Asamblea de Ceuta.

- 1. La creación de rutas de senderismo urbano y por el extrarradio.**
- 2. Que estas rutas senderistas enlacen con distintos enclaves de toda de la ciudad.**
- 3. Que incluyan recorridos para complementar la actividad física con el uso de los aparatos biosaludables distribuidos por nuestros parques y espacios públicos.**
- 4. Que estas rutas permitan descubrir zonas de interés cultural o natural.**
- 5. Que se compatibilice el uso de la bicicleta con el senderismo.**

Ciudad Autónoma de Ceuta a quince de marzo de 2021.



Manuel Hernández Peinado.

Portavoz del Grupo Parlamentario Socialista de Ceuta.



■ **Grupo Parlamentario Socialista**