



**CC. DIPUTADOS INTEGRANTES DE LA COMISIÓN PERMANENTE
DE LA LX LEGISLATURA DEL HONORABLE CONGRESO DEL ESTADO
LIBRE Y SOBERANO DE PUEBLA
P R E S E N T E**

Los suscritos Diputados *Uruviel González Vieyra*, Representante Legislativo del Partido Compromiso por Puebla; *Alejandra Guadalupe Esquitín Lastiri* y *Carlos Alberto Morales Álvarez*, integrante y Coordinador del Grupo Legislativo del Partido Movimiento Ciudadano; *Liliana Luna Aguirre* y *José Armando García Avendaño*, Vicecoordinadora y Coordinador del Grupo Legislativo del Partido de la Revolución Democrática, y *Héctor Eduardo Alonso Granados*, integrante de la LX Legislatura del Honorable Congreso del Estado de Puebla; con fundamento en lo dispuesto por los artículos 56 y 69 de la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Puebla; 2 fracción XIX; 44 fracción II, 84, 134, 135 y 151 de la Ley Orgánica del Poder Legislativo del Estado Libre y Soberano de Puebla; 120 fracción VI, 121 y 146 del Reglamento Interior del Honorable Congreso del Estado Libre y Soberano de Puebla, sometemos a consideración de este Honorable Cuerpo Colegiado el siguiente PUNTO DE ACUERDO, al tenor de lo siguiente:

CONSIDERANDO

Que, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que 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 la misma Constitución establece.

Igualmente, reconoce como derecho de toda persona, la protección de la salud, así como el derecho a la cultura física y a la práctica del deporte para su desarrollo y bienestar, debiendo el Estado garantizar el respeto a este derecho.

Que, de acuerdo a la Ley General de Salud, la promoción de la salud tiene por objeto crear, conservar y mejorar las condiciones deseables de salud para toda la población y propiciar en el individuo las actitudes, valores y conductas adecuadas para motivar su participación en beneficio de la salud individual y colectiva; es así que la promoción de la salud comprende entre otros aspectos la alimentación nutritiva, *actividad física* y nutrición.



La salud esta fuertemente ligada a la actividad física, pues según la Organización Panamericana de la Salud, la actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional; es un determinante clave del gasto energético, y por tanto, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Asimismo, la OMS establece recomendaciones de niveles de actividad física en función de la edad, como lo muestra la siguiente tabla:

Edad	Recomendación
Bebés menores de 1 año	<ul style="list-style-type: none">• Todos los bebés deben realizar ejercicio varias veces al día.• En el caso de los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos, esto implica permanecer tumbados boca abajo al menos 30 minutos (repartidos a lo largo del día, y siempre mientras estén despiertos). 1862
Niños menores de 5 años	<ul style="list-style-type: none">• Todos los niños pequeños deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad durante al menos 180 minutos al día.• Los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.
Niños y adolescentes de 5 a 17 años	<ul style="list-style-type: none">• Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.• Al menos 3 días por semana, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.• Hacer ejercicio durante más de 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud.
Adultos mayores de 18 años	<ul style="list-style-type: none">• Todos los adultos deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad.• Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.• Para mejorar y mantener la salud del aparato locomotor, se deben realizar 2 o más días por semana actividades que fortalezcan los principales grupos musculares.• Además, las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas, 3 o más días a la semana.

FUENTE: Tabla elaborada de los datos de la OMS. #SanosEnCasa-Actividad Física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>.



Es así que, aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual; por lo que exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

De acuerdo con el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030¹, “*Más personas activas para un mundo más sano*”, la actividad física regular es un factor de protección bien conocido para la prevención y el tratamiento de las principales enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. También contribuye a la prevención de otros factores de riesgo importantes de las enfermedades no transmisibles, como la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y está asociada a una mejor salud mental, un retraso en el inicio de la demencia y mayor calidad de vida y bienestar.

Asimismo, se señala que los hábitos sedentarios se definen como cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto de energía menor o igual a 1,5 equivalentes metabólicos, como sentarse, recostarse o tumbarse. Los datos recientes indican que los altos niveles de hábitos sedentarios continuados (como estar sentado durante largos períodos de tiempo) están relacionados con un metabolismo anormal de la glucosa y morbilidad cardiometabólica, así como con la mortalidad general; por lo que la reducción de los hábitos sedentarios gracias a la promoción de la actividad física incidental (como estar de pie, subir escaleras o caminar por períodos cortos) puede ayudar a las personas a aumentar gradualmente sus niveles de actividad física hacia el logro de los niveles recomendados para una salud óptima.

De acuerdo con los datos del documento en cita, a nivel mundial el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen las recomendaciones mundiales de la OMS sobre actividad física para la salud. Es de resaltar, que las estimaciones tanto de los países de ingresos altos como de los de ingresos medianos bajos (PIMB) indican que entre el 1% y el 3% del gasto nacional en atención de salud es atribuible a la inactividad física; sin embargo, estas estimaciones se estiman conservadoras, en razón de las limitaciones en los datos disponibles y la exclusión de los costos asociados con la salud mental y las afecciones musculoesqueléticas.

¹ https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf



Dicho Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030, establece como misión, el asegurar que todas las personas tengan acceso a entornos seguros y propicios, así como a diversas oportunidades para mantenerse físicamente activas en su vida cotidiana, como un medio que permita mejorar la salud individual y comunitaria, y contribuir al desarrollo social, cultural y económico de todas las naciones; además de alcanzar la meta de una reducción relativa del 15%, tomando como línea de base el año 2016, en la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos y adolescentes para el 2030.

Que, la Ley General de Cultura Física y Deporte establece que, la Federación, las entidades federativas, los Municipios y las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, fomentarán la activación física, la cultura física y el deporte en el ámbito de su competencia; promoverán el adecuado ejercicio del derecho de todos los mexicanos y las mexicanas a la cultura física y a la práctica del deporte; además de que promoverán, y fomentarán el desarrollo de la activación física, la cultura física y del deporte con los habitantes de su territorio, conforme al ámbito de su competencia y jurisdicción.

Asimismo, señala que entre las atribuciones que corresponden a las entidades federativas, en el ámbito de sus respectivas competencias, se encuentran: formular, conducir y evaluar la política de cultura física y deporte estatal; así como promover la participación de los sectores social y privado para el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte.

Por su parte, la Ley Estatal del Deporte, dispone que el Gobernador del Estado dentro del Sistema Estatal del Deporte, tendrá entre sus facultades determinar los espacios que deban destinarse a la creación de áreas deportivas y recreativas públicas, coordinar con los Ayuntamientos; y como atribuciones de los Municipios, a través de sus Ayuntamientos, vigilar el cumplimiento de la legislación en materia de reserva de espacios deportivos y recreativos.

Que como parte de las consecuencias por la pandemia derivada por el virus sars-cov2 (Covid-19), se implementó en muchos países entre ellos México, una política de distanciamiento social, lo cual ha provocado un incremento en el sedentarismo de mexicanas y mexicanos sin discriminación de edad; sedentarismo que provoca complicaciones de salud ya sean cardiovasculares, elevación en los niveles de glucosa, y afectaciones emocionales como psicológicas.



Incluso, la Organización Mundial de la Salud considera que debido al confinamiento causado por la COVID-19, el nivel de sedentarismo en las personas ha aumentado; además de que el distanciamiento social puede propiciar situaciones de riesgo de padecer depresión, misma que puede ser prevenida con programas de ejercicio y salud física.

Que, la pandemia por la enfermedad COVID-19 tiene impacto mental en la población, manifestándose de distintas formas como: preocupación excesiva al contagio, sentimientos de soledad, hiperalertamiento, palpitaciones, falta subjetiva de aire, entre otros; elevando sensaciones de tristeza, estrés, confusión, miedo o enojo, y provocando en algunas personas trastornos de ansiedad.

La Organización Panamericana de la Salud ha señalado que el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis; por lo que, al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Es así que resalta la importancia del cuidado de la salud física como mental, ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos.

La OPS señala que la salud mental está directamente relacionada con el bienestar personal, familiar y comunitario, aunque muchas veces sea subestimada frente a la salud física. Sin embargo, los trastornos mentales y neurológicos representan el 22% de la carga total de enfermedades en América Latina y el Caribe, y resulta evidente que los mismos tienen un impacto importante en términos de mortalidad, morbilidad y discapacidad en todas las etapas de la vida.

Que, la actividad física, es una herramienta esencial para mejorar la salud física como mental, ya que ayuda a la prevención y tratamiento de las enfermedades mentales, dando como resultados mejorías psiquiátricas y psicológicas derivado de la producción de neurotransmisores como la endorfina y la serotonina, que son hormonas que producen sensaciones de placer y bienestar, mejorando el estado de ánimo de las personas.



Que, en la entidad poblana y sus municipios se han realizado diversas inversiones a lo largo de los años para la creación y mantenimiento de espacios deportivos, mismos que permiten dar servicios a un número determinado de habitantes, y sin duda los beneficios que obtienen quienes hacen uso de ellos, son significativos. Sin embargo, llegan a ser insuficientes para la población que los requiere y los demanda.

En ese sentido, se considera necesario hacer uso de otros espacios públicos, que permitan llegar a más personas, pero no solo eso, sino incentivar a la población de distintas edades a realizar actividad física y/o deportiva, que permita incidir de manera positiva en la salud de niñas, niños, adolescentes, jóvenes, y adultos de acuerdo a sus necesidades; con el fin de prevenir distintas enfermedades que afectan la salud física y mental y de mejorar la calidad de vida de la población.

Que, los parques públicos son una excelente opción para llevar a cabo actividad física al aire libre, y representan una oportunidad para promover y fomentar actividades físicas y deportivas en la comunidad, ya que las y los habitantes pueden acudir al parque público más cercano, haciéndolos de fácil acceso.

Que, autoridades estatales como municipales, administran parques públicos para dar acceso a las y los habitantes; sin embargo, hay una gran parte de la población que aún sin el tema de pandemia, no acudían a estos espacios, por lo que se debe planearse e implementarse una estrategia que haga atractivo el acudir a realizar actividades físicas y/o deportivas tanto a niños, jóvenes y adultos, teniendo como meta los beneficios sociales y de salud pública que impacten en todo el estado de Puebla.

Que, en ese sentido, además de la importancia de dar a conocer a las personas las recomendaciones de la OMS respecto del tiempo necesario a destinar a la actividad física de acuerdo a la edad, los beneficios y consecuencias de realizarlas o no; se considera prudente, iniciar con el análisis de un programa que implique ubicar en cada uno de los parques públicos, cuando menos a un entrenador físico que acuda en horas y días previamente establecidos, capaz de brindar atención a la ciudadanía para que realicen actividad física o deportiva de acuerdo a su edad. Lo anterior en el momento que la situación de emergencia sanitaria lo permita y bajo las condiciones de salubridad necesarias.



Que, por lo anteriormente expuesto y fundado, se somete a este Honorable Cuerpo Colegiado, el siguiente:

PUNTO DE ACUERDO

PRIMERO. – Se exhorta de manera respetuosa a la Titular del Instituto Poblano del Deporte y a los 217 Ayuntamientos del Estado Libre y Soberano de Puebla, para que, en el ámbito de su competencia y de conformidad con sus atribuciones, den a conocer a la población las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, respecto del tiempo necesario a destinar para la activación física por rango de edad, así como los beneficios para prevenir afectaciones a la salud física y mental.

SEGUNDO. – Se exhorta de manera respetuosa a la Titular del Instituto Poblano del Deporte y a los 217 Ayuntamientos del Estado Libre y Soberano de Puebla, para que, en el ámbito de su competencia y de conformidad con sus atribuciones, refuercen las acciones a fin de dar a conocer a la población las distintas formas de activación física que se pueden realizar en los hogares, así como las actividades físicas recomendadas para personas adultas mayores; con el fin de prevenir afectaciones en la salud física y mental, además de contrarrestar el estrés y la ansiedad que se ha originado en la población a consecuencia de la pandemia por la COVID-19 y que afecta la salud mental de las y los poblanos.

TERCERO. – Se exhorta de manera respetuosa a la Titular del Instituto Poblano del Deporte y a los 217 Ayuntamientos del Estado Libre y Soberano de Puebla, para que en el ámbito de su competencia y de conformidad con sus atribuciones, realicen de manera coordinada con las autoridades que correspondan, el análisis, planeación y ejecución de un Programa Integral de Reactivación Física, que permita fomentar e incentivar la actividad física y/o deportiva en la población, haciendo uso de los espacios deportivos y parques públicos, en el momento que la emergencia sanitaria lo permita y con las medidas de higiene que se requieran; con el fin de prevenir afectaciones en la salud física y mental, además de contrarrestar el estrés y la ansiedad que se ha originado en la población a consecuencia de la pandemia por la COVID-19 y que afecta la salud mental de las y los poblanos. Programa que contemple lo siguiente:

- ♦ La designación de personal de entrenamiento de activación física tanto en espacios deportivos como parques públicos, que implementen actividades idóneas para mejorar la salud de las y los habitantes sin distinción de edad,



que permita a la población formar el hábito de realizar actividad física para mejorar su salud y su calidad de vida.

- ♦ La implementación progresiva en los espacios públicos, dependiendo de su demanda y personal designado para dichas actividades.
- ♦ La implementación de un programa piloto que permita identificar las zonas de mayor demanda, los horarios idóneos para el mejor aprovechamiento del personal capacitado, los programas de activación física a implementar, así como los resultados de mayor impacto.

ATENTAMENTE
CUATRO VECES HEROICA PUEBLA DE ZARAGOZA,
A 20 DE OCTUBRE DE 2020

DIP. URUVIEL GONZÁLEZ VIEYRA
REPRESENTANTE LEGISLATIVO DEL PARTIDO
POLÍTICO COMPROMISO POR PUEBLA

DIP. ALEJANDRA GUADALUPE ESQUITÍN LASTIRI
INTEGRANTE DEL GRUPO LEGISLATIVO DEL
PARTIDO POLÍTICO MOVIMIENTO CIUDADANO

DIP. CARLOS ALBERTO MORALES ÁLVAREZ
COORDINADOR DEL GRUPO LEGISLATIVO DEL
PARTIDO POLÍTICO MOVIMIENTO CIUDADANO

DIP. LILIANA LUNA AGUIRRE
VICECOORDINADORA DEL GRUPO LEGISLATIVO DEL
PARTIDO DE LA REVOLUCIÓN DEMOCRÁTICA

DIP. JOSÉ ARMANDO GARCÍA AVENDAÑO
COORDINADOR DEL GRUPO LEGISLATIVO
DEL PARTIDO DE LA REVOLUCIÓN DEMOCRÁTICA

DIP. HÉCTOR EDUARDO ALONSO GRANADOS
INTEGRANTE DE LA LX LEGISLATURA