



II LEGISLATURA

LETICIA ESTRADA HERNÁNDEZ

DIPUTADA LOCAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

DIPUTADO FAUSTO MANUEL ZAMORANO ESPARZA
PRESIDENTE DE LA MESA DIRECTIVA
CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO
II LEGISLATURA
PRESENTE

La que suscribe, **Leticia Estrada Hernández**, integrante del Grupo Parlamentario de Morena en la II Legislatura del Congreso de la Ciudad de México, con fundamento en lo dispuesto por los artículos 122, Apartado A, fracción II, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 29 Apartado D, párrafo primero, inciso K, de la Constitución Política de la Ciudad de México; 12 fracción II y 13 fracciones IX y XV de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México; 5 fracción I, 99 fracción II, 100 fracción I y 120 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, someto a la consideración del Honorable Pleno, la siguiente:

PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO POR EL QUE SE EXHORTA DE MANERA RESPETUOSA AL INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO PARA QUE, EN EL ÁMBITO DE SUS ATRIBUCIONES Y EN ATENCIÓN A SU SUFICIENCIA PRESUPUESTAL, CELEBRE UN CONVENIO DE COLABORACIÓN CON EL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, A FIN DE INSTRUMENTAR ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS DIRIGIDAS A LAS Y LOS TRABAJADORES DEL ÓRGANO LEGISLATIVO.

ANTECEDENTES

El sedentarismo laboral puede ocasionar múltiples problemas que merman el estado de salud de las personas. De acuerdo con la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo, la inactividad puede causar o agravar los trastornos



II LEGISLATURA

LETICIA ESTRADA HERNÁNDEZ

DIPUTADA LOCAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

musculoesqueléticos como la rigidez muscular y el dolor de espalda o de columna. También puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2, obesidad, ciertos tipos de cáncer, problemas de salud mental e incluso la muerte prematura.¹

Este fenómeno se ocasiona principalmente por "pasar más de ocho o nueve horas al día, cinco veces por semana, sentado frente a un ordenador o en un escritorio, sin realizar no solo ningún tipo de actividad física, sino ni tan siquiera unos pequeños ejercicios de estiramiento."²

Existen medidas que se pueden llevar a cabo para prevenir los efectos de esta problemática. Especialistas en la materia resaltan las siguientes:

- Higiene postural.
- Estiramientos durante la jornada laboral o descansos.
- **Ejercicio después del trabajo. Existen multitud de actividades deportivas para practicar solos o en grupo.**
- Caminar durante 15 o 20 minutos como mínimo.

¹ Palka, Andrzej, *El trabajo sedentario: un riesgo importante para la salud musculoesquelética*, <https://www.interempresas.net/Proteccion-laboral/Articulos/356353-El-trabajo-sedentario-un-riesgo-importante-para-la-salud-musculoesqueletica.html>.

² *Combate el sedentarismo laboral*, Quirónsalud, <https://www.tucanaldesalud.es/es/teinteresa/consejos-saludables-trabajar-frente-pantalla/combate-sedentarismo-laboral>.



II LEGISLATURA

LETICIA ESTRADA HERNÁNDEZ

DIPUTADA LOCAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

- Opta por medios de transporte saludables.
- Usa las escaleras, en lugar del ascensor. Esta práctica es muy positiva, especialmente para los problemas circulatorios.³

PROBLEMÁTICA PLANTEADA

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física se define “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”.⁴ La actividad física es fundamental para los seres humanos ya que beneficia a la salud. Sin embargo, no todas las personas la realizan por falta de tiempo o pereza. La OMS menciona que la inactividad física es uno de los principales riesgos de mortalidad por enfermedades no transmisibles.⁵

Un estilo de vida sedentario puede ocasionar enfermedades crónicas y padecimientos como:

- Obesidad.
- Enfermedades del corazón.
- Presión Alta.
- Colesterol Alto.
- Accidente cerebrovascular.
- Diabetes tipo 2

³ Ídem

⁴ Organización Mundial de la Salud, *Actividad física*, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

⁵ Ídem.



II LEGISLATURA

LETICIA ESTRADA HERNÁNDEZ

DIPUTADA LOCAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

- Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero.
- Osteoporosis.
- Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad.⁶

De acuerdo con el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el año 2021 solamente el 39.6% de la población de 18 y más años de edad realizó actividad física⁷. Mientras el 66.7% de las mujeres son inactivas físicamente y el 53.3% de los hombres mencionaron ser inactivos. También se señala que las principales razones por la cuales las personas no realizan ejercicio son: falta de tiempo, cansancio por el trabajo, problemas de salud, pereza y falta de dinero.⁸

La mayoría de las personas no realizan actividades físicas debido a muchos factores, entre los que se encuentra la falta de tiempo. Con las horas diarias que se dedican al trabajo, resulta complicado hacer ejercicio en lo que resta del día. Sin embargo, existen empleos donde se realizan actividades para incentivar el hábito del ejercicio entre las y los trabajadores.

Ejemplo de ello, es el Congreso de la Ciudad de México, donde sus trabajadores de base pueden participar en ciertas actividades deportivas, auspiciadas por su sindicato. A partir de la primera legislatura se han organizado distintas actividades deportivas como: Basquetbol, Fútbol Varonil y Yoga. Asimismo, en el mes de agosto del 2022 se llevaron a cabo clases de zumba, así como a otras actividades deportivas.

⁶ *Ibidem*.

⁷ INEGI. “Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)”. Presentación de Resultados: noviembre 2021. Véase en: <https://www.inegi.org.mx/programas/moprade/>

⁸ *Ídem*.



II LEGISLATURA

LETICIA ESTRADA HERNÁNDEZ

DIPUTADA LOCAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Sin embargo, se debe tener en cuenta que existen diversas aéreas y nóminas como: Mandos Medios y Superiores; Técnicos Operativos de Confianza; Personal Operativo de Limpieza y Personas Prestadoras de Servicios bajo el Régimen de Honorarios. En razón de esto, es oportuno que se realicen actividades deportivas donde puedan participar todas las personas que laboran en esta soberanía.

Es por lo anterior, que el presente punto de acuerdo propone exhortar al Instituto del Deporte de la Ciudad de México para que celebre un convenio de colaboración con el Congreso de la Ciudad de México, a fin de instrumentar actividades físicas y deportivas dirigidas a las y los trabajadores del órgano legislativo.

CONSIDERACIONES

PRIMERA. – Que **toda persona tiene derecho pleno al deporte**, asimismo, el Gobierno de la Ciudad garantizará este derecho, para lo cual promoverá la práctica del deporte individual y colectivo y de toda actividad física que ayude a promover la salud y el desarrollo integral de la persona, tanto en las escuelas como en las comunidades, como lo mandata el artículo 8 apartado E, inciso a) de la Constitución Política de la Ciudad de México.

SEGUNDA. – Que se le **reconoce el derecho a todas las personas al conocimiento, difusión y práctica del deporte**, donde se prohíbe toda forma de discriminación, formal o de facto, que atente con la dignidad humana o tenga por objeto o resultado la negación, exclusión, distinción, menoscabo, impedimento o restricción de los derechos de las personas, grupos y comunidades, motivada por origen étnico o nacional, apariencia física, color de piel, lengua, género, edad,



II LEGISLATURA

LETICIA ESTRADA HERNÁNDEZ

DIPUTADA LOCAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

discapacidades, condición social, situación migratoria, condiciones de salud, embarazo, religión, opiniones, preferencia sexual, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, características sexuales, estado civil o cualquier otra, como lo estipula el artículo 6 de la Ley de Educación Física y Deporte de la Ciudad de México.

TERCERA. – Que le corresponde al Instituto del Deporte de la Ciudad de México proponer, formular y ejecutar coordinadamente políticas que fomenten y desarrollen la práctica del deporte y la recreación, como lo establece el artículo 23, fracción I, de la Ley de Educación Física y Deporte de la Ciudad de México.

CUARTA. – Que una de las atribuciones del Instituto del Deporte de la Ciudad de México es promover la participación y conjunción de esfuerzos en materia deportiva entre los sectores público, social y privado, como lo indica el artículo 23, fracción IV, de la Ley de Educación Física y Deporte de la Ciudad de México.

QUINTA. – Que el Instituto del Deporte de la Ciudad de México puede promover convenios para la participación de los sectores social y privado, entidades de la Administración Pública Federal, así como de los organismos deportivos, con el fin de integrarlos al Sistema de Cultura Física y Deporte, como estipula el artículo 48 de la Ley de Educación Física y Deporte de la Ciudad de México.

Por lo antes expuesto y fundado, se somete a consideración de este Honorable Pleno del Congreso de la Ciudad de México, II Legislatura, la siguiente proposición con punto de acuerdo:



II LEGISLATURA

LETICIA ESTRADA HERNÁNDEZ
DIPUTADA LOCAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO

PUNTO DE ACUERDO

ÚNICO. - SE EXHORTA DE MANERA RESPETUOSAMENTE AL INSTITUTO DEL DEPORTE DE LA CIUDAD DE MÉXICO PARA QUE, EN EL ÁMBITO DE SUS ATRIBUCIONES Y EN ATENCIÓN A SU SUFICIENCIA PRESUPUESTAL, CELEBRE UN CONVENIO DE COLABORACIÓN CON EL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, A FIN DE INSTRUMENTAR ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS DIRIGIDAS A LAS Y LOS TRABAJADORES DEL ÓRGANO LEGISLATIVO.

ATENTAMENTE:

Leticia Estrada

DIPUTADA LETICIA ESTRADA HERNÁNDEZ

Dado en el Palacio Legislativo de Donceles,
Ciudad de México, en el mes de
abril de 2023.