

**Proposición con Punto de Acuerdo por el que se exhorta al Consejo Nacional de Cultura Física y Deporte y a los gobiernos en las 32 entidades federativas para que, de manera coordinada y en el ámbito de sus respectivas atribuciones, promuevan acciones a favor de la actividad física, a fin de mejorar la salud y calidad de vida de la población mexicana.**

La que suscribe, Ainara Rementería Coello, Senadora de la República integrante del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional de la LXIII Legislatura del H. Congreso de la Unión, con fundamento en lo dispuesto por los artículos 8 numeral 1 fracción II y 276 numeral 1 del Reglamento del Senado de la República, someto a la consideración del pleno la siguiente proposición con Punto de Acuerdo, al tenor de las siguientes:

**Consideraciones:**

La inactividad física se ha traducido en efectos negativos para la salud, ya que constituye el cuarto factor de riesgo en mortalidad en el mundo, con el 6% de las muertes registradas. Además, es la causa principal de aproximadamente entre el 21% y 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.<sup>1</sup> Se estima que, a nivel mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos, cifras que deben ser revertidas.

La actividad física guarda una relación intrínseca con la salud y se traduce en mejores niveles de bienestar. Está comprobado que las personas más activas físicamente tienen un mejor estado de salud y menos gastos asociados a cuadros de enfermedades, menos limitaciones respecto a la movilidad y mayor capacidad para realizar actividades cotidianas.

---

<sup>1</sup> OMS, *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, Disponible en [en línea:] <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

A través de la actividad física se pueden reducir los riesgos de padecer enfermedades como diabetes tipo 2, sobrepeso, obesidad, algunos tipos de cáncer como el colorrectal o el de mama. Además, ayuda a reducir la depresión y su recurrencia, reducir la ansiedad y mejorar la reacción al estrés, se ha comprobado que cuando se realiza actividad física de manera habitual, mejora notablemente la autoestima de las personas.

En nuestro país, la inactividad física también se considera uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes y se asocia con la aparición y falta de control de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, dislipidemias, osteoporosis y algunos tipos de cánceres. Cabe destacar que los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan el 32% de las muertes de mujeres y el 20% de hombres en el país.

La inactividad física aumentó significativamente a un 47.3% en los últimos seis años en adultos mexicanos de 20 a 69 años de edad.<sup>2</sup> Además, con base en datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, los cambios tecnológicos han propiciado que las personas tengan un estilo de vida más sedentario con episodios breves y ocasionales de actividad moderada o vigorosa durante el día.

El 51.4% de los adultos reportó haber pasado hasta dos horas diarias frente a una pantalla y 18.9% cuatro o más horas diarias promedio. Lo mismo puede decirse en el sector infantil, ya que únicamente 33% de los niños y adolescentes reportó haber cumplido con la recomendación de pasar un máximo de dos horas diarias frente a una pantalla, mientras que el 27.7% lo hace cuatro o más horas diarias.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Secretaría de Salud, *¿Por qué realizar actividad física?*, Disponible en [en línea:] <https://www.gob.mx/salud/articulos/por-que-realizar-actividad-fisica>

<sup>3</sup> Instituto Nacional de Salud Pública, *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012*, Disponible en [en línea:] <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>

Actualmente el 56% de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente, de la cual 58.2% son mujeres y 41.8% hombres; por otra parte, del 44% de la población que es activa físicamente, 54.2% son hombres y 45.8% de esta población activa son mujeres, como se puede visualizar a través del siguiente gráfico:

**Población de 18 años y más, por condición de actividad físico-deportiva**



Fuente: [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2016/especiales/especiales2016\\_01\\_08.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2016/especiales/especiales2016_01_08.pdf)

Debemos sumar otros problemas adicionales, ya que con base en la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), México ocupa el segundo lugar, sólo después de Estados Unidos, con mayor obesidad. Se estima que el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad.

Ante el escenario anteriormente descrito, es prioritario incrementar la actividad física entre la población mexicana.

En este sentido, en México se han promovido actividades a nivel nacional como la Estrategia Nacional de Activación Física "Muévete", la cual se ha convertido en una prioridad para el Gobierno Federal y tiene como propósito fomentar el desarrollo de la cultura física entre la población de manera incluyente, así como masificar la actividad física y recreativa, disminuir el sedentarismo y los factores de riesgo de enfermedades crónico degenerativas.

Destaca también el hecho de que en el año 2014, se realizó por primera vez una encuesta a nivel nacional entre el Instituto Nacional de Estadística y Geografía y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte con el objetivo de generar información estadística sobre la participación de hombres y mujeres en la práctica de algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre.

No obstante, pese a estas medidas, es necesario reforzar las acciones para mejorar la calidad de vida de los mexicanos y que se traduzcan, a su vez, en disminuir actividades sedentarias como transporte inactivo, tiempo frente a una pantalla y tiempo sentado, ello a favor de una mejor salud de vida y bienestar de los mexicanos.

De allí, el presente exhorto para que se promuevan diversas acciones a fin de fomentar la actividad física y mejorar la salud y calidad de vida de la población mexicana. La OMS recomienda practicar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

Por lo anterior expuesto, someto a la consideración de esta soberanía el siguiente:

#### ***PUNTO DE ACUERDO***

***Único.***- El Senado de la República exhorta respetuosamente al Consejo Nacional de Cultura Física y Deporte y a los gobiernos en las 32 entidades federativas para que, de manera coordinada y en el ámbito de sus respectivas atribuciones, promuevan acciones a favor de la actividad física, a fin de mejorar la salud y calidad de vida de la población mexicana.

Dado en el salón de sesiones del Senado de la República, al día 03 del mes de abril del año dos mil dieciocho.

**ATENTAMENTE**