



SEN. AMERICO VILLARREAL ANAYA

Ciudad de México, 19 de julio 2020.

SEN. EDUARDO RAMÍREZ AGUILAR.
PRESIDENTE DE LA MESA DIRECTIVA DE LA COMISIÓN PERMANENTE
DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN.
P R E S E N T E.

Por este medio le solicito de la manera más atenta, gire sus apreciables instrucciones a quien corresponda, con la finalidad de que se inscriba en el orden del día y se publique en la Gaceta del Senado de la próxima sesión de este Cuerpo Colegiado la siguiente:

PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO POR EL QUE LA COMISIÓN PERMANENTE DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN HACE UN RESPETUOSO EXHORTO A LA COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE (CONADE), PARA QUE EN USO DE SUS FACULTADES Y FUNCIONES DIFUNDA A NIVEL NACIONAL LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y QUE SE ESTIMULE A LA JUVENTUD A PARTICIPAR EN PROGRAMAS DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTIVA.

Sin más por el momento, reciba un cordial saludo.

A T E N T A M E N T E

SEN. AMERICO VILLARREAL ANAYA



Dr. Américo Villarreal Anaya

SENADOR DE LA REPUBLICA

PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO POR EL QUE LA COMISIÓN PERMANENTE DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN HACE UN RESPETUOSO EXHORTO A LA COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE (CONADE), PARA QUE EN USO DE SUS FACULTADES Y FUNCIONES DIFUNDA A NIVEL NACIONAL LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y QUE SE ESTIMULE A LA JUVENTUD A PARTICIPAR EN PROGRAMAS DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTIVA.

El que suscribe, Senador Américo Villarreal Anaya, integrante del Grupo Parlamentario del Partido Movimiento de Regeneración Nacional de la LXIV Legislatura del H. Congreso de la Unión, con fundamento en lo dispuesto por los artículos 8, numeral 1, fracción II y 276, numeral 1, fracción I, del Reglamento del Senado de la República, someto a la consideración del pleno la siguiente proposición con Punto de Acuerdo, al tenor de los siguientes:

CONSIDERACIONES:

- 1.- Con base en la publicación del calendario de las Ceremonias de Apertura y de Clausura, la inauguración de los Juegos Olímpicos Tokyo 2020, se llevará a cabo el próximo viernes 23 de julio, mismos que -como todos sabemos- fueron pospuestos para este año con motivo de la pandemia que afectó al mundo por la aparición del Coronavirus SARS-Cov-2.¹
- 2.- Por su parte, el Comité Olímpico Mexicano contabiliza 83 plazas, de las cuales son 39 varoniles, 40 femeniles y 4 mixtos y 140 deportistas (84 varoniles y 51 femeniles)², que participarán en los juegos olímpicos referidos.
- 3.- Llama la atención la cantidad de deportistas con las que cuenta nuestro país con relación a la población que el INEGI da a conocer con base en los resultados del Censo de Población y Vivienda 2020, misma que el número de habitantes en

¹ <https://olympics.com/tokyo-2020/es/calendario/>

² http://tokio2020.com.mx/assets/uploads/banners/3e032-plazas-27.06.21.pdf



Dr. Américo Villarreal Anaya

SENADOR DE LA REPUBLICA

México asciende a 126,014,024 personas, además de colocar a nuestro país en el sitio 11 entre las naciones más pobladas en el mundo³.

4.- El INEGI en su Comunicado de Prensa Núm. 64/21, publicado el 28 de enero del presente año da a conocer los Resultados del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) levantado en noviembre de 2020⁴. Dando a conocer lo siguiente:

- En México, 38.9% de la población de 18 años y más declaró ser activa físicamente. Es el valor más bajo observado desde 2013, aunque la disminución no es significativa estadísticamente.

- El 61.1% de la población de 18 y más años de edad declaró ser inactiva físicamente. De este grupo, 71.7% alguna vez realizó práctica físico-deportiva mientras que el 28.3% nunca ha realizado ejercicio físico.

- Por sexo, 43.8% de los hombres declaró realizar deporte o ejercicio físico en tiempo libre, en tanto que las mujeres la proporción es del 34.4%.

- El nivel de escolaridad se relaciona de forma directa con la participación en la actividad física.

- Población de 18 y más años de edad que no ha concluido su educación básica, 25.7% son activos.
- Población que tiene al menos un grado de educación superior la proporción alcanza el 51.5 por ciento.

- El tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva con nivel de suficiencia es de 6 horas para hombres, mientras que el de las mujeres es de 4 horas 55 minutos.

³ <https://www.infobae.com/america/mexico/2021/01/25/inegi-la-poblacion-de-mexico-supero-los-126-millones-de-habitante/>

⁴ <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/mopradef2020.pdf>



Dr. Américo Villarreal Anaya

SENADOR DE LA REPUBLICA

- El 60% de la población activa físicamente realiza deporte o ejercicio físico en instalaciones o lugares públicos (menor que en los levantamientos de 2018 y 2019 con 68.3% y 66%, respectivamente).

La proporción de quienes declararon realizarlo en una casa o domicilio particular aumentó (28.8%) y disminuyó el porcentaje de quienes practican en instalaciones privadas (11.2%, contra 23.9% en 2019 y 25.6% en 2018).

- El 70% de la población que realiza práctica físico-deportiva en tiempo libre señaló que lo hace por salud. Esta proporción aumentó con respecto a 2019 y disminuyó la de las personas que lo realizan por diversión o para verse mejor.

- Las principales razones para no ejercitarse físicamente o para abandonar la práctica son las siguientes:

Motivo	Porcentaje
Falta de tiempo	44.4%
Problemas de salud	19.0%
Cansancio por el trabajo	15.4%
Otro	Este porcentaje se incrementó, principalmente, porque la población entrevistada refirió a la pandemia como razón para no poder realizar práctica físico-deportiva.

A su vez, el INEGI en su comunicado, menciona que:

"Los resultados de este proyecto ofrecen un panorama general sobre la prevalencia y las características asociadas a la práctica físico-deportiva de la población en México de 18 y más años de edad, de 32 áreas urbanas de 100 mil y más habitantes en el país, con el propósito de contribuir al diseño de políticas públicas orientadas al fomento del deporte y la actividad física".

Adicionalmente, en su nota técnica menciona que el objetivo del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) es:

"...generar información estadística sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre, así como otras características de interés



Dr. Américo Villarreal Anaya

SENADOR DE LA REPUBLICA

sobre estas actividades físicas, para la formulación de políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de los mexicanos”.

5.- Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha elaborado las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT)⁵.

Las recomendaciones que menciona la OMS en el documento distinguen tres grupos de edad: 5-17, 18-64 y más de 65.

A. Jóvenes (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

B. Adultos (18 a 64 años)

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

- B.1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada,

⁵ <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>



Dr. Américo Villarreal Anaya

SENADOR DE LA REPUBLICA

o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

B.2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

B.3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

B.4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

C. Adultos mayores (de 65 años en adelante)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

C.1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

C.2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

C.3. Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.



Dr. Américo Villarreal Anaya

SENADOR DE LA REPUBLICA

C.4. Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

C.5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

C.6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

7.- Tomando en consideración los datos del Comunicado de Prensa Núm. 528/20 de fecha 11 de noviembre de 2020⁶, el INEGI informa sobre la obesidad, mismos que son los siguientes:

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 revela que en el país poco más de una quinta parte (22%) de niñas y niños con menos de 5 años, tienen riesgo de padecer sobrepeso.

En 2018, de la población de 5 a 11 años, 18% tiene sobrepeso y va en incremento conforme aumenta la edad; 21% de los hombres de 12 a 19 años y 27% de las mujeres de la misma edad, presentan sobrepeso. En la población de 20 años o más, los hombres (42%) reportan una prevalencia más alta que las mujeres (37 por ciento).

Con base en todas las consideraciones expresadas, es de gran importancia para la preservación de la salud de la población mexicana de todas las edades la práctica de algún deporte o ejercicio físico, ya que con esto se pueden evitar enfermedades que cobran vidas.

Por otra parte, también se busca que los niños y jóvenes tengan un mejor rendimiento académico, ya que lo ideal es su día estén en actividades que disfruten y, en consecuencia, se obtengan buenos resultados.

⁶ https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf



Dr. Américo Villarreal Anaya

SENADOR DE LA REPUBLICA

Por lo antes expuesto, de conformidad con los artículos 8, numeral 1, fracción II y 276, numeral 1, fracción I del Reglamento del Senado de la República, someto a consideración y aprobación, el siguiente:

PUNTO DE ACUERDO

ÚNICO. -La Comisión Permanente del H. Congreso de la Unión hace un respetuoso exhorto a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), para que en uso de sus facultades y funciones difunda a nivel nacional los beneficios para la salud la práctica deportiva y que se estimule a la juventud a participar en programas de cultura física y deportiva.

Dado en el Senado de la República a los 02 días del mes de julio de 2021, lo suscribe:

Atentamente.



DR. AMÉRICO VILLARREAL ANAYA

SENADOR DE LA REPUBLICA