

**Ciudad de México a 25 de abril de 2023**

**DIP. FAUSTO MANUEL ZAMORANO ESPARZA  
PRESIDENTE DE LA MESA DIRECTIVA  
DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO,  
II LEGISLATURA  
P R E S E N T E**

La suscrita **Diputada María Guadalupe Morales Rubio**, Vicecoordinadora del Grupo Parlamentario de MORENA de 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 Apartados A numeral 1, D inciso a) y 30 numeral 1 inciso b) de la Constitución Política de la Ciudad de México; 12 fracción II y 13 fracción LXIV de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México; 5 fracción I, 95 fracción II, 96, y 118 del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México; someto a la consideración de esta H. Soberanía la siguiente:

**INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE ADICIONA UNA FRACCIÓN I BIS AL ARTÍCULO 31 DE LA LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DEL DISTRITO FEDERAL,** al tenor de la siguiente:

### **EXPOSICIÓN DE MOTIVOS**

Actualmente, la poca o nula actividad física se considera un problema complejo a nivel mundial, porque contribuye a diversas enfermedades y adicciones en la sociedad sin importar la edad.

Desde el año 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS), solicitó a los estados miembros celebrar, cada 6 de abril, el Día Mundial de la Actividad Física, con el propósito de tener una buena salud y bienestar.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía; lo concibe como todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares o como parte del trabajo de una persona.

La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades tales como obesidad, problemas cardiovasculares, cáncer de colon, presión arterial alta, diabetes, colesterol alto y osteoporosis entre otras.

Otros de sus beneficios es el aumento de la capacidad de concentración y la memoria, en general todas las capacidades cognitivas que influyen en la **sensación del bienestar físico y mental.**

La OMS refiere los siguientes significativos beneficios que tiene la "actividad física" para el corazón, cuerpo y mente:

- Contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- Reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- Mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- Asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
- Mejora el bienestar general.

Aunado a lo anterior se menciona que a nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados, haciendo hincapié a que las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas

que alcanzan un nivel suficiente de actividad física;. Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física<sup>1</sup>

Estadísticas que resultan preocupantes por lo que las alcaldías deben generar acciones de difusión con objeto de informar a la población dichos beneficios, se deben instrumentar campañas de información y concientización.

La OMS considera y recomienda los siguientes niveles óptimos de actividad física que se debe efectuar en consideración a los parámetros de edad:

### **Menores de 5 años:**

#### **En las 24 horas de un día, los lactantes (de menos de 1 año)**

Deberían realizar actividades físicas varias veces al día de diversas maneras, especialmente mediante juegos interactivos.

#### **En las 24 horas de un día, los niños de 1 a 2 años.**

Deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, incluidas actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día, cuantas más, mejor.

#### **En las 24 horas de un día, los niños de 3 a 4 años de edad.**

Deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor.

### **Niños y adolescentes de 5 a 17 años**

Deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud, Actividad Física; disponible en la página <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=Se%20ha%20demostrado%20que%20la,y%20varios%20tipos%20de%20c%C3%A1ncer,> última fecha de consulta 19 de abril de 2023.

semana, incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, **al menos tres días a la semana.**

### **Adultos de 18 a 64 años**

- Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;
- Actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
- También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;

### **Los adultos de 65 a más años**

- Se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos y como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar **actividades físicas** variadas y **con diversos componentes**, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, **tres o más días a la semana**, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

### **Las mujeres durante el embarazo y el puerperio**

- Las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana.

### **Las personas con enfermedades crónicas** (hipertensión, diabetes de tipo 2, VIH y quienes han sobrevivido al cáncer).

- Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos, o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.

### **Los niños y adolescentes con discapacidad:**

- Deberían dedicar al menos un promedio de **60 minutos al día** a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;
- Incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, **al menos tres días a la semana**;

### **Los adultos con discapacidad:**

- Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos.
- Actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.

Se hace evidente que la educación física, actividad física y el deporte proveen importantes beneficios en materia de salud a las personas, lo que también resulta positivamente en el sector salud en medida que disminuyan enfermedades crónicas asociadas a la falta de activación física como son la obesidad y estrés entre otras tantas enfermedades logrando una sociedad más sana.

Como ya se mencionó anteriormente sin importar la edad todas las personas debemos de tener alguna actividad física, practicar algún deporte toda vez que es un complemento necesario para la salud al obtener beneficios Fisiológicos psicológicos y sociales.

En la actualidad algunas personas no conocen de los beneficios que se tienen al realizar alguna actividad física así como tampoco de los eventos deportivos o de activación física que las alcaldías programan y desarrollan de forma gratuita.

Derivado de lo anterior la presente iniciativa tiene por objeto que las Alcaldías tengan la obligación de realizar campañas de difusión y concientización con carácter informativo respecto a los beneficios que se tienen en la salud por la práctica cotidiana de actividad física o algún deporte a cualquier edad.

En mérito de lo anterior son de atenderse los siguientes

## ARGUMENTOS

**PRIMERO:** La Organización Mundial de la Salud, recomienda la realización de campañas con el fin de mejorar la concientización y la comprensión de los múltiples beneficios que reportan la actividad física y la reducción del sedentarismo.

**SEGUNDO:** Que el Plan de Acción Mundial sobre la Actividad Física 2018-2030, propone en su primer objetivo cuatro medidas normativas que tienen por objeto un cambio de paradigma en la sociedad, mediante el mejoramiento de conocimientos, comprensión y valoración de los múltiples beneficios de la actividad física regular en función de la capacidad y a todas las edades:

1. Realizar campañas de comunicación sobre prácticas óptimas vinculadas a programas comunitarios, con miras a fortalecer la sensibilización, el conocimiento, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reportan la actividad física y la disminución de los hábitos sedentarios, en función de la capacidad, al bienestar de las personas, las familias y la comunidad.
2. Realizar campañas nacionales y de base comunitaria con el fin de mejorar la concientización, la comprensión y la valoración de los beneficios sociales, económicos y medioambientales que reporta la actividad física, en particular los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios con ruedas (entre ellos las sillas de ruedas, patinetes y patines), y de esa manera contribuir significativamente al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 13, 15 y 16 de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.
3. Organizar actividades periódicas de participación masiva en espacios públicos en las que participe toda la comunidad, para facilitar el acceso gratuito a experiencias de actividad física social y culturalmente apropiadas, placenteras y asequibles.
4. Fortalecer la formación de profesionales antes y durante el servicio, tanto en el sector de la salud como en otros sectores, incluidos, aunque no

exclusivamente, los sectores de transporte, planificación urbana, educación, turismo y actividades recreativas, deportes y preparación física, así como entre los grupos comunitarios de base y las organizaciones de la sociedad civil, a fin de aumentar los conocimientos y las aptitudes concernientes a sus funciones y contribuciones para crear oportunidades integradoras y equitativas en favor de una sociedad activa.

**TERCERO:** Que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo 4 establece el derecho que toda persona tiene a la práctica de un deporte, y que corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia.

**CUARTO:** Que la Constitución Política de la Ciudad de México, reconoce en su artículo 8 apartado E, que toda persona tiene derecho pleno al deporte para lo cual:

- a) 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.
- b) Establecerá instalaciones deportivas apropiadas, en las escuelas y en espacios públicos seguros, suficientes y amigables con el medio ambiente, próximos a las comunidades y que permitan el acceso al deporte a las personas con discapacidad.

**QUINTO.** Que la Ley de Educación Física y Deporte del Distrito Federal, reconoce en su artículo 31 que los Órganos Político-Administrativos de cada una de las Alcaldías de la Ciudad de México, dentro de sus facultades Promoverá, organizara en sus respectivas circunscripciones actividades y prácticas físico-deportivas, como medio importante en la preservación de la salud, prevención de enfermedades, así como la prevención de las adicciones y el consumo de sustancias psicoactivas.

En términos de lo anterior sería importante que a efecto de tener una debida completa promoción se realicen campañas de difusión con el objeto de

**SEXTO.** De acuerdo al Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024, el deporte es salud, cohesión social y orgullo nacional.

Es una prioridad la activación física como parte de una política de salud integral, la activación física es importante para la prevención a enfermedades relacionadas con el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, particularmente.

Por ello se debe incentivar el uso de la bicicleta y la aplicación de políticas transversales para la activación física de la población en escuelas, centros de trabajo y espacios públicos.

### **El deporte para todos.**

Impulsar ligas deportivas inter-escolares e intermunicipales; apoyar el deporte de personas con discapacidad; fomentar semilleros de futuros atletas en escuelas y deportivos públicos.

Ya que la activación física dará pie y sentará las bases para la práctica del deporte. Para ello se necesita que los profesores de educación física estén mejor preparados y estén recibiendo capacitación constante. <sup>2</sup>

**SÉPTIMO.** En México atender y fortalecer la práctica de la actividad física y el deporte es una prioridad nacional, siendo uno de los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo 2019- 2024; aunado a ello la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos lo establece como un derecho y atiende a la necesidad de promover un estilo de vida saludable.

Niñas, niños, adolescentes, jóvenes y personas adultas requieren apoyo en actividades físicas y deportivas acordes con su edad y desarrollo para mejorar su salud, lo que se traduce a una mejor calidad de vida.

---

<sup>2</sup> Plan de Acción Mundial sobre la Actividad Física 2018-2030, Más Personas Activas para un Mundo Más Sano; disponible en la página, [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf), fecha de última consulta 20 de abril de 2023



Con la presente iniciativa se pretende que, a través de las alcaldías se diseñen campañas de información en las que de forma clara y sencilla se informe de los beneficios que tiene la realización de actividades físicas.

A efecto de ejemplificar claramente la propuesta de reforma, se presenta el siguiente cuadro comparativo:

<b>LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DEL DISTRITO FEDERAL</b>	
<p>Artículo 31.- Los Órganos Político-Administrativos de cada una de las Alcaldías de la Ciudad de México, tendrán las facultades siguientes:</p> <p>I.- ...</p> <p>Sin correlativo</p> <p>II.- a la XIV. ...</p>	<p>Artículo 31.- Los Órganos Político-Administrativos de cada una de las Alcaldías de la Ciudad de México, tendrán las facultades siguientes:</p> <p>I.- ...</p> <p><b>I- Bis. Realizar campañas de información y concientización sobre los beneficios que trae a la salud la práctica cotidiana de actividades físicas y deportivas.</b></p> <p>II.- a la XIV . ...</p>

Por lo anteriormente expuesto y fundado, someto a consideración de este H. Congreso de la Ciudad de México, la **INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE ADICIONA UNA FRACCIÓN I BIS AL ARTÍCULO 31 DE LA LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DEL DISTRITO FEDERAL**; para quedar como sigue:

## LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DEL DISTRITO FEDERAL

Artículo 31.- Los Órganos Político-Administrativos de cada una de las Alcaldías de la Ciudad de México, tendrán las facultades siguientes:

I.- ...

**I- Bis. Realizar campañas de información y concientización sobre los beneficios que trae a la salud la práctica cotidiana de actividades físicas y deportivas.**

II.- a la XIV . ...

### TRANSITORIOS

**PRIMERO.** - Remítase a la Jefatura de Gobierno para su promulgación y publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

**SEGUNDO.** - El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México.

### ATENTAMENTE

*Guadalupe Morales Rubio*

---

**DIP. MARÍA GUADALUPE  
MORALES RUBIO**



ASOCIACIÓN PARLAMENTARIA MUJERES DEMÓCRATAS  
DIP. ELIZABETH MATEOS HERNÁNDEZ  
COORDINADORA



II LEGISLATURA

Ciudad de México a 25 de Abril del 2023

CCM-IIL/EMH/037/2023

*ALVARO VEGA BONZÁRIZ*

**DIP. FAUSTO MANUEL ZAMORANO ESPARZA**  
**PRESIDENTE DE LA MESA DIRECTIVA**  
**DEL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, II LEGISLATURA**  
**P R E S E N T E**

Por medio del presente reciba un cordial saludo y al mismo tiempo, con fundamento en lo establecido por el numeral 37 del Acuerdo CCMX/II/JUCOPO/04/2021 de fecha 06 de septiembre de 2021, emitido por la Junta de Coordinación Política le solicito que, y en referencia al orden del día del martes 25 de abril del presente año por su conducto, se le pregunte a las y los promoventes de los siguientes productos legislativos, si me permiten suscribirlos:

**INICIATIVAS:**

**24.- CON PROYECTO DE DECRETO,** POR EL QUE SE ADICIONA UNA FRACCIÓN I BIS AL ARTÍCULO 31 DE LA LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE DEL DISTRITO FEDERAL; SUSCRITA POR LA DIPUTADA MARÍA GUADALUPE MORALES RUBIO, INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA.

**PROPOSICIONES**

**45.- CON PUNTO DE ACUERDO,** POR EL QUE SE EXHORTA RESPETUOSAMENTE AL INSTITUTO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE LA CIUDAD DE MÉXICO PARA QUE DE ACUERDO A SUS ATRIBUCIONES PROMUEVAN CON LA INICIATIVA PRIVADA DEL SECTOR DE JUEGOS DE ENTRETENIMIENTO Y ESPARCIMIENTO

Plaza de la Constitución No. 7, Sexto Piso  
Oficina 608 Col. Centro Histórico  
Tel. 555130 1980 Ext. 2611  
elizabeth.mateos@congresocdmx.gob.mx



ASOCIACIÓN PARLAMENTARIA MUJERES DEMÓCRATAS  
DIP. ELIZABETH MATEOS HERNÁNDEZ  
COORDINADORA



II LEGISLATURA

PLANES Y PROGRAMAS PARA QUE CUENTEN CON PERSONAL CAPACITADO EN MATERIA DE ATENCIÓN A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES MENORES DE EDAD CON DISCAPACIDAD; SUSCRITA POR LA DIPUTADA MARÍA DE LOURDES GONZÁLEZ HERNÁNDEZ, INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DEL PARTIDO REVOLUCIONARIO INSTITUCIONAL.

**56.- CON PUNTO DE ACUERDO DE URGENTE** Y OBVIA RESOLUCIÓN, POR EL QUE SE EXHORTA RESPETUOSAMENTE AL GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO Y A LAS 16 ALCALDÍAS DE ESTA CIUDAD PARA QUE DE CONFORMIDAD CON SUS FUNCIONES, ATRIBUCIONES Y CON BASE A SU SUFICIENCIA PRESUPUESTAL, SE REALICEN VISITAS DE VERIFICACIÓN A LOS RESTAURANTES DE ESTA CAPITAL CON EL PROPÓSITO DE QUE ESTÉN A LA VISTA LA LISTA DE PRECIOS DE LOS ALIMENTOS, BEBIDAS Y SERVICIOS QUE SE OFRECEN EN ESTOS ESTABLECIMIENTOS PARA EVITAR COBROS SORPRESIVOS A LOS CONSUMIDORES; SUSCRITA POR LA DIPUTADA ADRIANA MARÍA GUADALUPE ESPINOSA DE LOS MONTEROS GARCÍA; INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA.

**61.- CON PUNTO DE ACUERDO**, POR EL QUE, EL CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO, EXHORTA RESPETUOSAMENTE, A LA AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO, PARA QUE, EN EL ÁMBITO DE SUS ATRIBUCIONES Y DISPOSICIÓN PRESUPUESTARIA, DISEÑEN E IMPLEMENTEN TALLERES PARA ATENDER Y PREVENIR LA VIOLENCIA ESCOLAR, DIRIGIDOS A PADRES Y MADRES DE FAMILIA, EN ESCUELAS PÚBLICAS Y PRIVADAS; SUSCRITA POR LA DIPUTADA MIRIAM VALERIA CRUZ FLORES, INTEGRANTE DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA.



ASOCIACIÓN PARLAMENTARIA MUJERES DEMÓCRATAS  
DIP. ELIZABETH MATEOS HERNÁNDEZ  
COORDINADORA



II LEGISLATURA

Sin otro particular, me despido reiterándole las más distinguidas de mis consideraciones.

**ATENTAMENTE**

II LEGISLATURA

DIP. ELIZABETH MATEOS HERNÁNDEZ

**DIP. ELIZABETH MATEOS HERNÁNDEZ**

C.c.p. Mtro. Alfonso Vega González. Coordinador de Servicios Parlamentarios. Para su conocimiento. Presente.



CONGRESO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

Plaza de la Constitución No. 7, Sexto Piso  
Oficina 608 Col. Centro Histórico  
Tel. 555130 1980 Ext. 2611  
elizabeth.mateos@congresocdmx.gob.mx

Título	Suscripción asuntos OD 25 de abril de 2023
Nombre de archivo	SUSCRIPCIÓN 25 ABRIL FINAL[1].docx
Id. del documento	79875737d6e2d6936d5cfa6fead54efb165adadb
Formato de la fecha del registro de auditoría	DD / MM / YYYY
Estado	● Firma pendiente

---

## Historial del documento

 ENVIADO	<b>25 / 04 / 2023</b> 17:29:31 UTC	Enviado para firmar a Mesa Directiva (mesa.directiva@congresocdmx.gob.mx) and COORDINACIÓN DE SERVICIOS PARLAMENTARIOS (codeserparlamen.congresocdmx@gmail.com) por elizabeth.mateos@congresocdmx.gob.mx. IP: 187.168.5.54
 VISTO	<b>25 / 04 / 2023</b> 17:30:16 UTC	Visto por COORDINACIÓN DE SERVICIOS PARLAMENTARIOS (codeserparlamen.congresocdmx@gmail.com) IP: 200.68.173.133
 FIRMADO	<b>25 / 04 / 2023</b> 17:30:29 UTC	Firmado por COORDINACIÓN DE SERVICIOS PARLAMENTARIOS (codeserparlamen.congresocdmx@gmail.com) IP: 200.68.173.133
 INCOMPLETO	<b>25 / 04 / 2023</b> 17:30:29 UTC	No todos los firmantes firmaron este documento.

