

LXIV
LEGISLATURA
H. CONGRESO DEL
ESTADO DE OAXACA

H. CONGRESO DEL ESTADO DE OAXACA
"2020 AÑO DE LA CULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

RECIBIDO
3 NOV 2020
13:14hs

ASUNTO: SE REMITE PROPOSICIÓN CON
PUNTO DE ACUERDO.

PODER LEGISLATIVO
DEL ESTADO DE OAXACA
San Raymundo Jalpan, Oax., 03 de Noviembre del 2020.

RECIBIDO
03 NOV. 2020
13:00

DIRECCION DE APOYO
LEGISLATIVO
LIC. JORGE ABRAHAM ESCOBAR ESCAS,
SECRETARIO DE SERVICIOS PARLAMENTARIOS
DEL HONORABLE CONGRESO DEL ESTADO DE OAXACA.
PRESENTE.

SECRETARÍA DE SERVICIOS PARLAMENTARIOS

La suscrita Diputada **AURORA BERTHA LÓPEZ ACEVEDO**, integrante del Grupo Parlamentario del Partido Verde Ecologista de México de la Sexagésima Cuarta Legislatura Constitucional del Honorable Congreso del Estado de Oaxaca, en uso de las facultades que se nos confieren los artículos 50 fracción I, de la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Oaxaca, artículo 104 fracción I, de la Ley Orgánica del Poder Legislativo; 59 fracción I, 60 Fracción II y 61 del Reglamento Interior del Congreso, anexo al presente remito por escrito, y medio electrónico la siguiente **Proposición con Punto de Acuerdo**, por el que la **Sexagésima Cuarta Legislatura Constitucional del Honorable Congreso del Estado de Oaxaca**, exhorta respetuosamente al Instituto de Cultura Física y Deporte de Oaxaca, y , en pleno respeto de su autonomía a los 570 Ayuntamientos y Consejos Municipales del estado libre y soberano de Oaxaca, para que, en el ámbito de su competencia y de conformidad con sus atribuciones, den a conocer a la población Oaxaqueña 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 de está; refuercen las acciones y las distintas formas de activación físicas que 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; así mismo se exhorta al INCUDE, 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 contrarrestar el estrés y la ansiedad que se ha originado en la población Oaxaqueña, a consecuencia de la pandemia causada por la COVID-19.

Atento a la relevancia del tema, con fundamento en lo dispuesto por el artículo 56 y 61 fracción III, del Reglamento Interior del Congreso del Estado de Oaxaca, se solicita, que dicha Proposición de Acuerdo sea considerada, como un asunto de urgente y obvia resolución.

Sin otro en particular, le envió un cordial saludo.



ATENTAMENTE
"EL RESPETO AL DERECHO AJENO ES LA PAZ"

Aurora López Acevedo
DIP. AURORA BERTHA LÓPEZ ACEVEDO.

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

ASUNTO: PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO.

**CIUDADANA DIPUTADA ELISA ZEPEDA LAGUNAS,
PRESIDENTA DE LA DE LA DIPUTACIÓN PERMANENTE
DE LA LXIV LEGISLATURA CONSTITUCIONAL DEL H.
CONGRESO DEL ESTADO DE OAXACA.
P R E S E N T E.**

La suscrita Diputada **AURORA BERTHA LÓPEZ ACEVEDO**, integrante del Grupo Parlamentario del Partido Verde Ecologista de México de la Sexagésima Cuarta Legislatura Constitucional del Honorable Congreso del Estado de Oaxaca, en uso de las facultades que me confieren los artículos 50 fracción I, de la Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Oaxaca, artículo 104 fracción I, de la Ley Orgánica del Poder Legislativo; 59 fracción I, 60 Fracción II y 61 del Reglamento Interior del Congreso, me permito someter a la consideración y aprobación en su caso, de esta Honorable Asamblea, por su conducto, la siguiente proposición con punto de acuerdo por el que, *la Sexagésima Cuarta Legislatura Constitucional del Honorable Congreso del Estado de Oaxaca, exhorta respetuosamente al Instituto de Cultura Física y Deporte de Oaxaca, y, en pleno respeto de su autonomía a los 570 Ayuntamientos y Consejos Municipales del estado libre y soberano de Oaxaca, para que, en el ámbito de su competencia y de conformidad con sus atribuciones, den a conocer a la población Oaxaqueña 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 de está; refuercen las acciones y las distintas formas de activación físicas que 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; así mismo se exhorta al INCUDE, 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 contrarrestar el estrés y la ansiedad que se ha originado en la población Oaxaqueña, a consecuencia de la pandemia causada por la COVID-19.*

Atento a la relevancia del tema, con fundamento en lo dispuesto por el artículo 56 y 61 fracción III, del Reglamento Interior del Congreso del Estado de Oaxaca, se solicita, que dicha Proposición de Acuerdo sea considerada, como un asunto de **urgente y obvia resolución.**

Basando la presente proposición, de conformidad con las siguientes:

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

CONSIDERACIONES:

El mundo vive una situación nunca antes vista. La pandemia del coronavirus afecta a todo el mundo, y quedarnos en casa es una de las medidas que se implementaron en varios países para hacerle frente a este virus.

Desde enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) como una emergencia de salud pública de importancia internacional. La OMS afirmó que existe un riesgo alto de diseminación de la enfermedad por COVID-19 a otros países en todo el mundo. En marzo del 2020, tras una evaluación la OMS decidió que COVID-19 puede ser caracterizado como una pandemia.¹ La cual género que varios países o incluso la mayoría decretara que la gente entrara en confinamiento.

A raíz de ello, una de las recomendaciones de la OMS para mantener y mejorar la salud es realizar actividad física. La OMS menciona que "la actividad física regular es beneficiosa tanto para el cuerpo como para la mente. Reduce la hipertensión arterial, ayuda a controlar el peso y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y diversos tipos de cáncer. También mejora la resistencia de los huesos y la fuerza de los músculos, así como el equilibrio, la flexibilidad y la aptitud física".

Algunos consejos para poder seguir teniendo actividad física aun estando en cuarentena son:

- **Evitar estar sentado por un largo periodo de tiempo:** Cada 20-30 minutos puede levantarse durante 3-5 minutos. Basta con levantarse y estirarse, o mejor aún, dar un pase por la casa, subir y bajar escaleras, o caminar por el jardín. Solo con moverse y estirarse un poco mejorara su salud y bienestar.
- **Establecer una rutina de ejercicio:** Fijar una hora concreta para hacer ejercicio ayuda a mantener activo todos los días. Anótelos en su agenda para no olvidarlo. Cumpla para crear una rutina y adaptarse a nuevas formas de trabajo, estudio y vida familiar en el marco de las restricciones impuestas durante la pandemia de COVID-19.
- **Marcar objetivos de actividad física para ti y tu familia:** Elegir un tipo de actividad, una hora del día o una duración determinada. Intente que cada miembro de la familia se fije su propio objetivo, un objetivo ambicioso pero realista con un poco de motivación y la ayuda de la familia y los amigos. Anote los progresos realizados en una tabla semanal y, si cree que puede ayudarlo, concédase una recompensa por los logros alcanzados, algo que le guste.

¹ <file:///C:/Users/PC/Downloads/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

En conclusión siguiendo estas recomendaciones **se mejora positivamente nuestra salud física, mental y nuestro bienestar**, ya que el ejercicio está relacionado con la reducción de estrés y así poder sobrellevar esta pandemia que estamos pasando.²

Desde que se dictó el aislamiento social preventivo y obligatorio, la mayoría de las personas pasa gran parte de su tiempo en casa durante el confinamiento y tiene muchas menos oportunidades de hacer actividad física, especialmente si habitualmente era de realizar actividades como caminar o andar en bicicleta, por poner algunos ejemplos. **Es muy probable que la inactividad física tenga un impacto a mediano y a largo plazo en muchas áreas, como la salud física y el bienestar mental de las personas afectadas.**

Julieta Russo, coordinadora médica de rehabilitación cognitiva y lenguaje del departamento de neurología cognitiva de Fleni, explicó que aunque estas medidas de distanciamiento social son importantes y obligatorias, en la emergencia sanitaria a nivel global, **los cuerpos y mentes necesitan actividad física y los innumerables beneficios de esta.**

Por lo tanto, la actividad física cuando es regular beneficia tanto al cuerpo como a la mente. Puede reducir la presión arterial alta, ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer, **todas las condiciones que pueden aumentar la susceptibilidad al COVID-19.**

Al mismo tiempo, la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. **La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.**

Ahora bien, en los adultos mayores, 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. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

En ese sentido, particularmente durante la pandemia de COVID-19 es aún más importante que todas las personas estén físicamente activas. Es más difícil para las personas que generalmente no hacen mucho ejercicio físico **pero en un momento como este, es muy importante que las personas de todas las edades y habilidades sean lo más activas posible.**

² <https://www.pivotsalud.com/blog/importancia-de-la-actividad-fisica-en-la-cuarentena>

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

A la luz de la situación actual en todo el mundo, ciertos beneficios de la actividad física pueden ser específicamente pertinentes para la pandemia de COVID-19. Estos beneficios son:

- **Ayuda a equilibrar los niveles de cortisol:** el estrés y la angustia (como durante una pandemia) crean un desequilibrio en los niveles de cortisol y esto influye negativamente en la función inmunológica y la inflamación, por lo tanto, podría reducir la gravedad de las infecciones;
- **Mejora las condiciones crónicas comunes que aumentan el riesgo de COVID-19 grave** (es decir, enfermedad cardiovascular, diabetes, hipertensión);
- **Permite controlar el estrés al reducir los síntomas de ansiedad y depresión;**
- Ayuda mantener una rutina diaria en estos momentos de confinamiento, mejorando no sólo la aptitud física de quienes lo llevan a cabo sino también contribuye en el funcionamiento cognitivo y conductual, sobre todo en aquellas patologías neurológicas en quienes la ausencia de rutina y/o de actividades regulares pueden alterar el comportamiento diario y el manejo de los cuidadores o familiares

Habría que decir también, que la pandemia por coronavirus 2019 (COVID-19) es una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y hoy representa un gran desafío a la salud mental. Estudios en epidemias anteriores han revelado una profunda y amplia gama de consecuencias psicosociales a nivel individual y comunitario durante los brotes. Son múltiples las alteraciones psicológicas asociadas que van desde síntomas aislados hasta trastornos complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático.

En este contexto es necesario que las entidades de salud mental desarrollen estrategias que permitan reaccionar con destreza y que logren un soporte al personal de salud y a la población afectada, en aras de reducir el desarrollo del impacto psicológico y de los síntomas psiquiátricos. Este artículo de reflexión tiene por objetivo, mostrar las posibles consecuencias en la salud mental de la población que pueden llegar a suceder como resultado del aislamiento social debido a la pandemia del COVID-19.

Las pandemias con el aislamiento social subsecuente han impactado de forma significativa en la salud mental, enmarcada en trastornos mentales con alta discapacidad, como el trastorno por estrés postraumático (TEPT), el trastorno depresivo mayor (TDM) y los trastornos de ansiedad principalmente. La actual pandemia emergente del COVID-19, implicará un aumento en la psicopatología de la población general, en especial de los trabajadores de la salud, generando un segundo brote o epidemia sobre la salud mental de los mismos importante para lo cual resulta imprescindible el desarrollo de estrategias dirigidas a la preparación, educación y fortalecimiento de la salud mental de la población afectada.³

³ <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/303/358>

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

Derivado de lo anterior la presente propuesta tiene la finalidad de exhortar al INCUDE, y a los 570 Ayuntamientos para que, en el ámbito de su competencia den a conocer a la población Oaxaqueña sobre las recomendaciones de la OMS, respecto del tiempo necesario a destinar para la activación física por rango de edad, así como los beneficios de ésta; y en caso de ya estar realizando ciertas actividades respecto a esta problemática, refuercen las acciones y las distintas formas de activación físicas que pueden realizar en los hogares.

Así mismo, se busca que dicha dependencia gubernamental, de manera coordinada con las autoridades que correspondan, hagan planes y ejecuten 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, esto cuando el confinamiento o en el momento que la emergencia sanitaria lo permita y con las medidas de higiene que se requieran; con el fin de contrarrestar el estrés y la ansiedad que se ha originado en la población Oaxaqueña.

Robustece lo anterior, las siguientes recomendaciones que la OMS ha emitido respecto de la actividad física:

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19. La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.

¿Cuánta actividad física se recomienda para las personas de su edad?

Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda los siguientes niveles de actividad física en función de la edad:

Bebés menores de 1 año

- 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).

Niños menores de 5 años

- 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

- Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

- 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

- 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.⁴

Con relación a lo anterior es de gran importancia la coordinación del Instituto de Cultura física y deporte de Oaxaca con los 570 Ayuntamientos y demás autoridades que consideren pertinentes, para implementar programas de desarrollo físico.

No es óbice mencionar, que es del conocimiento público, que en fechas pasadas se reabrieron los centros deportivos y parques públicos, solo con un porcentaje de personas que podían hacer ejercicio, esto debido a 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, como se lee en la siguiente nota informativa:

Para garantizar la seguridad de usuarias y usuarios, los parques a cargo de la Secretaría de Administración, encabezada por Germán Espinosa Santibáñez, aplican las medidas sanitarias para evitar la propagación de COVID 19, otorgando espacios dignos para que la ciudadanía se ejercite sin peligro.

A principios de septiembre, y por instrucciones del gobernador Alejandro Murat Hinojosa, el Parque Incluyente Luis Donaldo Colosio Murrieta, el Polideportivo Venustiano Carranza, la Unidad Deportiva y el Bosque El Tequio, reabrieron al público con estrictas medidas que continúan aplicándose para salvaguardar a mujeres y hombres que gustan hacer deporte.

Es por ello que estos espacios cuentan con una entrada y una salida para evitar la conglomeración de personas.

Al ingresar, las personas deben seguir un protocolo que involucra la toma de temperatura, la aplicación de gel antibacterial y el uso obligatorio de cubrebocas. Todo esto para cuidar la salud de oaxaqueñas y oaxaqueños.

⁴ <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

Asimismo, sólo se permite realizar actividades de manera individual y al aire libre, para garantizar la sana distancia; también se recomienda evitar el contacto con superficies y se promueve el lavado de manos. Para cuidar la salud de las personas más vulnerables, por el momento se evita la entrada de personas mayores de 60 años, con enfermedades crónicas degenerativas, así como niñas y niños.

Estos espacios públicos, los cuales sólo reciben el 30% de afluencia, cuentan con personal capacitado para asesorar y ayudar en cualquier momento. Además, se llevan a cabo trabajos de limpieza y mantenimiento permanentes, para otorgarle mayor confianza a todas las personas que decidan ejercitarse.

Cabe señalar que el Polideportivo Venustiano Carranza, la Unidad Deportiva y el Bosque El Tequio están abiertos al público en un horario de 7:00 a 17:00 horas. Mientras que el Parque Incluyente Luis Donaldo Colosio Murrieta abre de 6:00 a 16:00 horas.

Estas medidas son empleadas por la Secretaría de Administración, acatando las indicaciones del gobernador Alejandro Murat, para contribuir con la seguridad sanitaria; al tiempo que se fomenta la activación física que repercute positivamente en la salud de mujeres y hombres.⁵

Evidentemente la reactivación de este tipo de actividades de manera paulatina y conforme lo permita el control de la pandemia, deben de ser considerados importantes y se considera deben de tomar en cuenta el tipo de ejercicio o forma de ejercitarse, tomando en cuenta en su caso las recomendaciones de la OMS, es por ello, que se considera de suma relevancia que el INCUDE en coordinación con los ayuntamientos del estado y demás autoridades que considere pertinente, deben de hacer llegar esta información a toda la población oaxaqueña, debido a que la gran parte de la sociedad, aún se mantienen en confinamiento, lo que sin duda ha provocado grandes repercusiones como es la de salud mental, y problemas de obesidad en nuestra ciudadanía, entre otras.

Por otra parte, es plausible de igual forma los esfuerzos que hasta el momento, viene realizando el DIF Estatal, en coordinación con el Instituto, que han empezado a llevar a cabo un programa específico respecto al tema, por ello, consideramos necesario e importante que se deban de reforzar este tipo de acciones, pues evidentemente solo llega acierto tipo de población, mas no a la gran parte o a la mayoría de la ciudadanía oaxaqueña, tal y como se aprecia en la publicación en la página oficial del mencionado Instituto:

DIF Estatal e Incude Oaxaca coordinan la videoconferencia: "Activación Física en Tiempos de COVID-19"

- Se contó con la participación de 215 personas de 79 municipios integrantes del Sistema DIF Municipal y otras entidades

Oaxaca de Juárez, Oax. 1 de octubre de 2020. En días pasados, la directora general del Instituto de Cultura Física y Deporte de Oaxaca (Incude Oaxaca), Montserrat de los Ángeles Aragón Heinze, participó en la videoconferencia "Activación Física en Tiempos de COVID-19", convocada por el Sistema DIF Oaxaca.

⁵ <https://www.oaxaca.gob.mx/comunicacion/cumplen-parques-publicos-con-medidas-sanitarias-para-prevenir-el-covid-19/>

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

La Dirección de Operación de Asistencia Alimentaria del DIF Oaxaca, fue la encargada de realizar la capacitación, en coordinación con el Incude Oaxaca, con base en la estrategia de orientación alimentaria y aseguramiento de la calidad, establecida en la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario (IEASA DC2020).

Durante la videoconferencia, la Directora del Incude Oaxaca habló de la importancia de realizar y practicar los juegos y juguetes tradicionales en estos tiempos, como el salto de cuerda, el avioncito, el yoyo, trompo, por mencionar algunos, los cuales sirven para la activación física de la población en general.

Resaltó que este tipo de juegos son ideales para hacerlos en casa, sobre todo en estos tiempos en los que hay que evitar salir lo más posible; son una opción de juego, además permite la integración familiar y la enseñanza de generación en generación.

Antes de la intervención de la Directora del Instituto, la Unidad de Cultura Física que encabeza Ana Hernández Cardozo, ejemplificó algunos ejercicios para los más de sesenta asistentes, con la finalidad de mostrar que el cuerpo se puede mover aún en espacios cerrados o sentados.

La actividad se realizó para dar seguimiento a la 57 Asamblea Mundial de la Salud que aprueba la estrategia de la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre el régimen alimentario, actividad física y salud.

En la conexión se dieron cita 215 personas de 79 municipios: 97 hombres y 118 mujeres, entre integrantes del sistema DIF Municipal, comités de programa de alimentarios, alumnos y alumnas de diferentes universidades del estado.

Entre las universidades participantes se encuentra La Salle, Universidad de la Sierra Sur (Unsis), Universidad del Istmo (Unistmo), Universidad de Chalcatongo (Unicha), así como promotores estatales y municipales, comités de programas de alimentarios y 60 operativos de la Dirección de Operación Alimentaria.

Todos ellos, tienen el compromiso de impulsar cambios de comportamiento en comunidades, para adoptar decisiones positivas en relación a una alimentación saludable y el riesgo paulatino a la práctica de la actividad física en más de 350 municipios del estado.

La capacitación buscó promover la conciencia para el regreso paulatino a la actividad física y deporte, después de seis meses de cuarentena y, a su vez, tiene el propósito de proporcionar una oportunidad para transmitir a la población los beneficios de preparar los órganos del cuerpo para disfrutar de las bondades de la cultura física.⁶

Como se ha mencionado en líneas anteriores, dicha actividad se ha realizado con la participación de ciertos sectores de la sociedad, por lo que pugnamos porque este tipo de acciones se sigan realizando, por lo que se deben de redoblar esfuerzos para lograr una más amplia participación para beneficio de una mayor parte de la sociedad Oaxaqueña, por ello, lo que se está buscando que se dé una amplia coordinación con los ayuntamientos y demás autoridades que se consideren pertinentes, con el fin de contribuir a la salud y bienestar de las personas debido a que este es un derecho primordial y que se encuentra establecido en nuestra carta magna.

⁶ <https://www.oaxaca.gob.mx/incude/dif-estatal-c-incude-oaxaca-coordinan-la-videoconferencia-activacion-fisica-en-tiempos-de-covid-19/>

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

Sin duda, el derecho a la salud lo tenemos todos en nuestro país, sin excepción de personas, que toda persona debe de disfrutar de los referidos derechos sin distinción alguna, como lo establece nuestra Constitución Federal en su artículo 4 párrafo cuarto:

Artículo 4o.- párrafo primero a tercero...

Toda Persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución. La Ley definirá un sistema de salud para el bienestar, con el fin de garantizar la extensión progresiva, cuantitativa y cualitativa de los servicios de salud para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social.

En similares términos, nuestra Constitución Local en su artículo 12 párrafo séptimo menciona lo siguiente:

En el ámbito territorial del Estado Libre y Soberano de Oaxaca, toda persona tiene derecho a la protección de la salud, este implicará la participación de todos los órganos de poder público, para que en la medida de sus competencias hagan funcional este derecho fundamental. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud. Establecerá la participación del Gobierno del Estado en materia de salubridad general concurrente, atendiendo a lo dispuesto por la Legislación Sanitaria Federal. **Asimismo definirá la competencia del Estado y de los Municipios en materia de salubridad local.**

Como se puede deducir, la salud es un derecho consagrado por nuestra constitución tanto federal como local, y es competencia del estado pero también los ayuntamientos, es por ello, que se exhorta a los mismos en pleno respeto a su autonomía y competencia a dar a conocer las recomendaciones emitidas por la OMS en materia de activación física.

Ahora bien, es de saberse que la misión de la INCUDE es el de contribuir a una mejor calidad de vida a través del deporte, esto lo establecen su Misión y Visión del mismo, tal y como se plasma a continuación:

Misión

Impulsar el desarrollo sustentable de la Cultura Física y el Deporte a través de Políticas Públicas que fomenten la participación masiva de la población y la integración corresponsable de los diversos sectores, para contribuir a una mejor calidad de vida de la sociedad, enfocando nuestros recursos como una inversión orientada a promover la excelencia del deporte oaxaqueño.

Visión

En Oaxaca, la Cultura Física y el Deporte están al alcance de toda la sociedad, formando parte integral de su forma de vida, a través de programas permanentes y sistemáticos que permiten mejores niveles de salud y bienestar en la población, lo cual se traduce en tener deportistas competentes y competitivos, que ubicarán a la entidad entre los cinco primeros estados en competencias de nivel nacional e internacional.

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

Objetivo General

Dirigir y coordinar la Política Estatal en materia de Cultura Física y Deporte, promoviendo en esta actividad la participación de los sectores público y privado, a fin de propiciar su colaboración, desarrollo e integración social.⁷

En el mismo sentido una de las funciones y en su caso las facultades del INCUDE es la de llevar a cabo el desarrollo de la cultura física y la de llevar a cabo programas de capacitación en materia de cultura física, tal y como se establece en las fracciones IV de las funciones y VI de las facultades de la misma:

FUNCIONES ESPECÍFICAS:

I a III...

IV. Coordinar el Sistema Estatal de la Cultura Física y el Deporte, con las Dependencias y Entidades del sector público, a efecto de impulsar el desarrollo de la cultura física y el deporte en el Estado;

...

FACULTADES

I a V...

VI. Llevar a cabo programas de capacitación en materia de deporte y cultura física.⁸

...

En mérito de lo anterior, se propone exhortar respetuosamente al Instituto de Cultura Física y Deporte de Oaxaca, y, en pleno respeto de su autonomía a los 570 Ayuntamientos y Consejos Municipales del estado libre y soberano de Oaxaca para que den 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, todos sus beneficios y consecuencias en caso de realizarlas o no; y planear y ejecutar un Programa Integral de Reactivación Física, que permita fomentar e incentivar la actividad física y/o deportiva programa que implique ubicar en cada uno de los parques públicos, 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 necesaria, y con ello mejorar la salud de nuestra sociedad en general sin importar la edad.

Por todo lo anteriormente expuesto, en ejercicio de las facultades que se me confiere, me permito presentar a la consideración de esta Honorable Asamblea, para su discusión y aprobación en su caso, la siguiente Proposición con:

PUNTO DE ACUERDO

PRIMERO: La Sexagésima Cuarta Legislatura Constitucional del Honorable Congreso del Estado de Oaxaca, exhorta respetuosamente al Instituto de Cultura Física y Deporte de Oaxaca, y en pleno respeto de su autonomía, a los 570 Ayuntamientos y Consejos

⁷ <https://www.oaxaca.gob.mx/incude/mision/>

⁸ <https://www.oaxaca.gob.mx/incude/facultades/>

"2020, AÑO DE LA PLURICULTURALIDAD DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS Y AFROMEXICANO"

Municipales del Estado Libre y Soberano de Oaxaca, para que, en el ámbito de su competencia y de conformidad con sus atribuciones, den a conocer a la población Oaxaqueña 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 de ésta; refuercen las acciones y las distintas formas de activación físicas que 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.

SEGUNDO: La Sexagésima Cuarta Legislatura Constitucional del Honorable Congreso del Estado de Oaxaca, exhorta respetuosamente al Instituto de Cultura Física y Deporte de Oaxaca, 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 contrarrestar el estrés y la ansiedad que se ha originado en la población Oaxaqueña, a consecuencia de la pandemia causada por la COVID-19.

TRANSITORIOS.

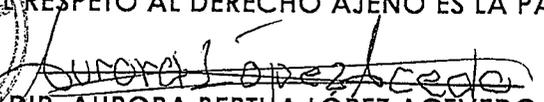
PRIMERO. El presente Acuerdo entrará en vigor a partir del día siguiente de su aprobación.

SEGUNDO. Comuníquese al Titular del Instituto de Cultura Física y Deporte de Oaxaca, y a los 570 Ayuntamientos y Consejos Municipales del Estado Libre y Soberano de Oaxaca, para su conocimiento y atención.

San Raymundo Jalpan, Centro, Oax., 03 de Noviembre de 2020.

ATENTAMENTE

EL RESPETO AL DERECHO AJENO ES LA PAZ"


DIP. AURORA BERTHA LÓPEZ ACEVEDO.


CONGRESO DEL ESTADO DE OAXACA
LXIV LEGISLATURA

DIP. AURORA BERTHA
LÓPEZ ACEVEDO