



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
CENTRO UNIVERITARIO UAEM NEZAHUALCOYOTL
LICENCIATURA EN EDUCACION PARA LA SALUD**

***LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR PREVENTIVO DE
LA OBESIDAD INFANTIL: UNA REVISIÓN NORMATIVA***

Tesina que presenta

JAVIER VEGA LUNA

para obtener el título de

LICENCIADO EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Asesora

DRA. EN C.S.C. GEORGINA CONTRERAS LANDGRAVE

AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN



Universidad Autónoma del Estado de México
Centro Universitario UAEM Nezahualcóyotl

Oficio No. CUN/SA/18/686
04 de septiembre de 2018
OFICIO DE LIBERACIÓN

C. JAVIER VEGA LUNA
PASANTE DE LICENCIATURA EN
EDUCACIÓN PARA LA SALUD
PRESENTE:

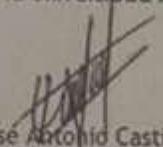
Con fundamento en lo establecido por el Reglamento de Evaluación Profesional de la Universidad Autónoma del Estado de México, informo a usted que una vez concluida la revisión del trabajo escrito por Tesina, titulado "La actividad física como factor preventivo de la obesidad infantil: una revisión normativa", tanto el Asesor como los Revisores emitieron su voto aprobatorio.

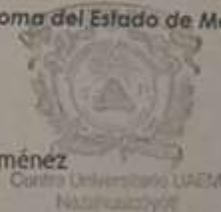
Para dar continuidad a su trámite, deberá presentarse en el Departamento de Evaluación Profesional con los documentos correspondientes a la modalidad y el empastado de su trabajo.

Sin más por el momento, reciba un cordial saludo.

ATENTAMENTE
PATRIA, CIENCIA Y TRABAJO

"2018. Año del 190 Aniversario de la Universidad Autónoma del Estado de México"


M. en C. José Antonio Castillo Jiménez
Subdirector Académico



ccp. M. en A. N. Paulina Robles Herrejón, Jefa del Departamento de Evaluación Profesional.

Av. Bordo de Xochiaca S/N Col. Benito
Jurez C.P. 57000 Nezahualcóyotl,
Estado de México
Tel. (0155) 5112-6426 /
5112-6372 Ext. 7948
www.uaemex.mx



AGRADECIMIENTOS

A dios:

Por darme la energí, ganas y motivación necesaria para tanto esfuerzo y años de trabajo en la licenciatura.

A mis padres y hermanos:

Sergio Vega Vega

Mónica Luna Márquez

Sergio de Jesús Vega Luna

Miguel Ángel Vega Luna

Por estar en todo momento siendo parte de este gran objetivo, sin ellos hubiera sido imposible culminar la Licenciatura en Educación para la Salud.

A mis profesores, por todas sus enseñanzas, su tiempo, tanto a nivel académico como personal, en especial a la Dra. Georgina por ser mi guía en esta tesina.

A mis compañeros, por acompañarme en esta gran aventura, sin duda su compañía facilitó este viaje.

A la Licenciatura en Educación para la Salud por brindarme información para modificar mi propio estilo de vida y educar y promover un estilo de vida saludable en la sociedad.

***Gracias Licenciatura en Educación para la Salud, por tanto,
gracias C.U Nezahualcóyotl, gracias UAEM.***

Javier

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi madre y padre, son ellos los principales responsables de culminar este gran sueño familiar, gracias por todo su apoyo incondicional y por enseñarme la cultura del trabajo y del esfuerzo.

Esto es de ustedes, estaré toda la vida agradecido con ustedes por nunca dejarme solo en este camino, por creer en mí, en que lo podía lograr.

Dedico esta tesis a mis hermanos por seguir mis pasos y estudiar la misma carrera que su servidor, la Licenciatura en Educación para la Salud es noble y también las personas quienes deciden estar en esta licenciatura.

Dedico esta tesis a los profesores, de verdad que sin sus conocimientos y apoyo no hubiera valido la pena esta gran aventura llamada Licenciatura en Educación para la Salud.

Dedico esta tesis al plantel que me permitió ser parte de sus instalaciones para poder superarme en distintos ámbitos de la vida.

A mí por tener la voluntad de terminar lo que me proponga, por tener el carácter de sobreponerme a cualquier obstáculo, me siento orgulloso de ti Javier Vega Luna porque culminas algo que al inicio parecía interminable.

Javier

INDICE

| | Pág. |
|---------------|------|
| RESUMEN..... | 7,8 |
| ABSTRACT..... | 9,10 |

PRIMERA PARTE

PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

| | |
|---|----|
| I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 12 |
| II. APORTACIONES DE INVESTIGADORES..... | 15 |
| III. OBJETIVOS..... | 25 |
| IV. JUSTIFICACION..... | 26 |
| V. MARCO METODOLÓGICO..... | 27 |

SEGUNDA PARTE

DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

CAPITULO 1. LA ACTIVIDAD FISICA

| | |
|---|----|
| 1.1 La actividad física | 34 |
| 1.2 Beneficios de la actividad física | 38 |
| 1.3 Pronóstico | 42 |

CAPITULO 2. ASPECTOS SOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

| | |
|--|----|
| 2.1 Determinantes de la salud..... | 44 |
| 2.2 Clasificación de Lalonde..... | 45 |
| 2.3 Clasificación de Dallaren y Whitehead..... | 46 |

CAPITULO 3. NORMATIVIDAD INTERNACIONAL SOBRE ACTIVIDAD FISICA

| | |
|--|----|
| 3.1 Carta Internacional revisada de la educación física, la actividad física y el deporte..... | 48 |
|--|----|

CAPITULO 4. NORMATIVIDAD NACIONAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

| | |
|---|----|
| 4.1 Ley General del Deporte 2000..... | 64 |
| 4.2 Ley General de Cultura Física y Deporte 2003..... | 66 |
| 4.3 Ley General de Cultura Física y Deporte 2010..... | 67 |

| | |
|---|----|
| 4.4 Ley General de Cultura Física y Deporte 2013..... | 68 |
| 4.5 Reglamento de la Ley General de Cultura Física y Deporte..... | 70 |
| 4.6 Estrategia Nacional De Actividad Física..... | 74 |

CAPITULO 5. NORMATIVIDAD EMITIDA A NIVEL ESTATAL EN MATERIAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

| | |
|---|----|
| 5.1 “Beneficios de la Actividad Física” | 76 |
|---|----|

CAPITULO 6. ESTRUCTURA DEL DEPORTE

| | |
|---|----|
| 6.1 Estructura del deporte nivel nacional..... | 78 |
| 6.2 Estructura del deporte nivel estatal | 86 |
| 6.3 Estructura del deporte en el municipio de Nezahualcóyotl..... | 88 |

CAPITULO 7. LA ACTIVACIÓN FISICA EN EL MUNICIPIO DE NEZAHUALCÓYOTL

| | |
|---|-----|
| 7.1 El IMCUFIDENE 2013 – 2015..... | 91 |
| 7.2 El Reglamento del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Nezahualcóyotl..... | 92 |
| 7.3 Ley que crea el Organismo Público Descentralizado denominado Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Nezahualcóyotl..... | 95 |
| 7.4 Actividades deportivas en Nezahualcóyotl..... | 106 |

CAPÍTULO 8. Resultados.....110

CAPITULO-9.CONCLUSIONES.....111

- **BIBLIOGRAFIA.....113**

- **ANEXOS.....119**

RESUMEN

Objetivos

Describir la normatividad emitida a nivel internacional, nacional y estatal sobre la actividad física que se implementa en el municipio de Nezahualcóyotl. Conocer la normatividad emitida a nivel internacional en materia de activación física. Planteando para su cumplimiento tres objetivos específicos: Conocer la normatividad emitida a nivel nacional en materia de activación física. Conocer la normatividad emitida a nivel estatal en materias de activación física. Identificar las actividades que se realizan en el Municipio de Nezahualcóyotl sobre activación física.

Material y métodos

La presente investigación es documental y retrospectiva ya que para el cumplimiento del objetivo general se revisaron documentos ya emitidos a nivel internacional, nacional y estatal, por lo que se puede afirmar que no fue experimental. De manera complementaria se realizaron dos entrevistas con los responsables del programa a ejecutar.

Resultados

En la presente Tesina se hizo una revisión documental sobre el tema de activación física, considerando documentos que forman el marco normativo en México. La información seleccionada y sistematizada se presentó en los diferentes capítulos que la contienen, llegando a las siguientes conclusiones. En el ámbito internacional existe documentación donde se sugieren diversas acciones a seguir por todos los países.

Conclusiones

La realidad de la actividad física en México es algo triste ya que no hay seguimiento al trabajo de cada sexenio, cada que llega un presidente se crean planes y programas nuevos sobre actividad física, lo lamentable es que solo queda en eso, los programas nunca se ejecutan. No existe un plan de trabajo

colaborativo entre las instituciones como CONADE (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte), el instituto estatal mexiquense y municipal del Municipio de Nezahualcóyotl. Pareciera que evaden su responsabilidad y se creyera que nadie quiere trabajar. Los responsables del deporte municipal no demuestran interés de pedir información sobre qué actividades se deben realizar sobre activación física y por otra se asignan los cargos sin que tengan la preparación necesaria para desempeñarlo.

Aunado a lo anterior, las costumbres sociales en donde la vida diaria genera más estrés y menor tiempo libre, la falta de autocuidado que se tiene, los medios de comunicación que difunden estilos de vida no saludables como la ingesta de alimentos y bebidas procesados hipercalóricos ha dado como resultado el que cada vez somos más sedentarios.

ABSTRACT

Objective

Describe the regulations issued at international, national and state level on physical activity that is implemented in the municipality of Nezahualcóyotl. Posing for its fulfillment three specific objectives: Know the regulations issued at national level in terms of physical activation. Know the regulations issued at the state level in matters of physical activation. Identify the activities carried out in the Municipality of Nezahualcóyotl on physical activation.

Material and methods

The present investigation is documentary and retrospective since for the fulfillment of the general objective documents already emitted at international, national and state level were reviewed, reason why it is possible to be affirmed that it was not experimental. In a complementary manner, two interviews were conducted with those responsible for the program to be executed.

Results

In the present Thesis a documentary review was made on the subject of physical activation, considering documents that form the normative framework in Mexico. The selected and systematized information was presented in the different chapters that contain it, reaching the following conclusions. In the international arena there is documentation where various actions to be followed by all countries are suggested.

Conclusions

The reality of physical activity in Mexico is a sad thing since there is no follow-up to the work of each sexennium, each time a president arrives, new plans and programs are created about physical activity, the unfortunate thing is that it only remains in that, the programs never execute There is no collaborative work plan between institutions such as CONADE (National Commission of Physical Culture and Sport), the state and municipal institute of the Municipality of Nezahualcoyotl. It seems that they evade their responsibility and believe that nobody wants to work.

Those responsible for municipal sports do not show interest in requesting information on what activities should be performed on physical activation and on the other charges are assigned without having the necessary preparation to perform it.

Coupled with the above, the social customs where daily life generates more stress and less free time, the lack of self-care that you have, the media that disseminate unhealthy lifestyles such as the intake of processed foods and hypercaloric drinks has As a result, we are becoming more sedentary.

PRIMERA PARTE
PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se entiende por obesidad El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. En todo el mundo, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 42 millones en 2013. Sólo en la Región de África de la OMS, el número de niños con sobrepeso u obesidad aumentó de 4 a 9 millones en el mismo período (OMS, 2013).

Si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2010 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo. Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo. En 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso (ONU, 2013).

México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad tanto en niños como en adultos, por lo que la Representación de la OPS/OMS colabora de forma activa brindando cooperación técnica al país en la lucha para controlar esta enfermedad, especialmente por la influencia que tiene en la aparición de muchos otros problemas de salud. Según señalan datos sobre obesidad infantil, ha habido un aumento dramático en los pasados diez años. En México, las encuestas nacionales de salud de los años 1999 y 2006 demuestran que tanto el sobrepeso como la obesidad en niños de entre 5 y 11 años aumentaron casi un 40%. La última encuesta nacional reveló que, en el país, 26% de los niños en edad escolar presentan sobrepeso y obesidad. En Sonora, los datos son aún más preocupantes, pues el 40% de los niños y el 35% de las niñas padecen sobrepeso u obesidad (Quizán, Álvarez y Espinoza, 2007).

Un estudio realizado por la FAO reveló que México tiene entre su población un 32.8% de personas obesas por encima de Estados Unidos con un 31.8%-

(Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) (FAO 2012).

En el Estado de México, este problema de salud ha aumentado su frecuencia en todos los grupos poblacionales, con un 47.7% en hombres y mujeres 42.6% (Instituto de Salud del Estado de México [ISEM], 2010). En la población infantil en edad entre cinco y 11 años, 31.5% (30.8% para hombres y 32.3% para mujeres) presenta sobrepeso y obesidad. Tal porcentaje en las zonas urbanas representa 33.8%, mayor casi 14 puntos porcentuales que en las localidades rurales (20.2%). Estos datos ubican a esta entidad como la de mayor prevalencia en el país. Así, en el país la problemática del sobrepeso, se ha convertido en uno de los retos para la salud más importantes (Poder Ejecutivo del Estado de México [PEEM], 2012).

Nezahualcóyotl y Ecatepec son los municipios mexiquenses con el mayor índice de niños y adolescentes del nivel de educación básica con sobrepeso y obesidad. De acuerdo con datos del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades, estos padecimientos afectan a uno de cada cuatro niños que cursa el nivel primario en el Estado de México de acuerdo con su índice de masa corporal. Según la medición, el 19 por ciento de los niños de primero a sexto grado presentan sobrepeso y el 7 por ciento obesidad, mientras que el 65 por ciento de los menores se encuentra en el rango considerado peso normal (Ramírez, 2013).

La Licenciatura en Educación para la Salud juega un papel sumamente relevante en cuanto al tema de la obesidad infantil, ya que esta problemática tiene una etapa preventiva en donde se empodera al individuo desde esta etapa de su vida lo que le ayudará a que tenga el auto cuidado respecto a su alimentación y sus estilos de vida repercutiendo en su estado nutricional.

Se considera que para evitarla la obesidad debe existir un balance entre la ingesta de alimentos y la actividad física que se realice diariamente. Sobre esta ésta, se sabe que en México existe diferente normatividad y programas que la fomentan

las cuáles retoman aportaciones internacionales, sin embargo la problemática de obesidad infantil va en aumento.

Por lo que en el presente trabajo se formula la pregunta cuál es la normatividad emitida a nivel internacional, nacional y estatal sobre la actividad física que se implementa en el municipio de Nezahualcóyotl.

2. ESTADO DEL ARTE

En el país de Argentina en el año 2013, Molina y cols. Realizan el estudio llamado: "Frecuencia de obesidad infantil y determinación de los factores asociados". Con el objetivo de establecer la frecuencia de sobrepeso y obesidad en niños de 2 años y analizar factores asociados a su desarrollo, se realizó un estudio en Centros de Atención Primaria de la Municipalidad de Rosario, de tipo descriptivo y de corte transversal. Se consultaron 476 historias clínicas familiares, No se encontró relación estadísticamente significativa entre edad de exclusividad de lactancia materna y diagnóstico nutricional a los 2 años, sin embargo, el 38% de los niños con sobrepeso u obesidad abandonaron la lactancia materna exclusiva antes del 4° mes. Como resultado se obtuvo que el 70% de los niños a los 2 años de edad presentaron estado nutricional normal, con riesgo de sobrepeso se evaluó al 15.1%, con sobrepeso y obesidad al 10.7%, cifras superiores al total de niños emaciados que no superaron al 1%.

Colomer y cols. En Valencia España en el año 2005 realizan un estudio llamado: "Prevención de la obesidad infantil" el artículo va enfocado a las situaciones de sedentarismo, mala alimentación y falta de ejercicio que desempeñan los infantes, el objetivo del estudio es relacionar la obesidad que presentan con sus estilos de vida. El artículo recomienda tener un control de los infantes a partir de los 2 años de edad, así de esta manera se le puede dar seguimiento desde una etapa temprana. Como conclusión deben ser considerados de riesgo los antecedentes de obesidad en los padres, la macrosomía al nacimiento, el comportamiento sedentario, la dieta inadecuada y la identificación de cambios en el índice de masa corporal (IMC). El resultado del estudio arrojó que se ha identificado una pendiente de crecimiento durante el primer año de la vida que decrece a partir de esta edad, llegando a sus valores mínimos entre los 4 y los 8 años, momento en el que se produce un nuevo aumento hasta la edad adulta.

Meléndez, Cañez y Frías, en el año 2010 publican un artículo llamado "Comportamiento alimentario y obesidad infantil en Sonora, México", aquí

encuentran que la obesidad en México se presenta de diferente manera ya que en el estado de Sonora presentan algunos rasgos diferentes a los demás estados del país, los infantes están propensos a factores de alto riesgo en la sociedad ya que en este estado del país los niños a pesar de su corta edad se preocupan por su imagen física, de igual manera presentan preocupación de cómo es que la sociedad los ve, los infantes son niños de entre 7 a 12 años de edad, Los resultados muestran que el 40% de la población estudiada presentó sobrepeso y obesidad; el 39 % tuvo predisposición a prácticas alimentarias de riesgo y el 30% ya presentaba dichos rasgos.

En el año 2011 la asociación española de pediatría en atención primaria de Madrid España, realiza el estudio llamado: “Estudio de prevalencia de la obesidad infantil”, en este estudio se trata de relacionar la falta de activación física y la mala alimentación en niños de 6 a 9.9 años de edad quienes están cursando la educación primaria, el estudio se realizó con el objetivo de estimarla prevalencia de la obesidad infantil en España, tratar de caracterizar los determinantes más importantes en ella y servir de punto de partida para una posterior evaluación de la tendencia de la epidemia. Como resultado del estudio la prevalencia de sobrepeso en España hallada fue que en niños de seis a 9,9 años ha sido del 26,3%, mientras que la prevalencia en niñas ha sido del 25,9%. La prevalencia de obesidad ha sido del 22% en niños y del 16,2% en niñas.

Bonilla y Esperanza en el año 2012 publica el artículo “Obesidad infantil: otro problema de malnutrición en la capital de Colombia: Bogotá”, el estudio se realiza con el objetivo de encontrar los diversos problemas alimenticios que presentan los infantes en Bogotá, ya que la encuesta nacional arroja que la población infantil menor a 5 años ha ido en disminución, debido a la mal nutrición y la escasez de alimento para los infantes. El estudio tiene como resultado que en el año 2010 El porcentaje de bajo peso para la edad en niños menores de 5 años ha descendido de 21,1% en 1965 a 6.7% Gracias al Plan Nacional de Nutrición, desde 1999 se

observó un cambio importante de la situación nutricional del niño al propender por una adecuada alimentación y nutrición.

De la Macorra en el año 2011 realiza un estudio en seis diferentes ciudades de la Cd. De México, el artículo llamado: “¿Por qué México es un país de niños con sobrepeso u obesidad?” se realizó en escuelas primarias con niños en edades de 6 a 12 años, de acuerdo con los índices de la Organización Mundial de la Salud, la niñez de México muestra un alarmante incremento del sobrepeso y la obesidad, con problemas de salud asociados. En el estudio Se midió peso y talla; se aplicó un cuestionario con las siguientes variables a medir: tipos de alimentos que ingieren, actividad física que realizan. El estudio arrojó como Resultado baja correlación entre las variables alimentación y actividad física; alta dependencia del índice de masa corporal de las variables actividad corporal y modo de alimentarse (realizar otra actividad mientras se come), más que de la calidad de los alimentos. como Conclusiones: se elaboró un resumen crítico de hallazgos y formas que se sugieren para establecer buenos hábitos de alimentación y ejercicio físico dentro y fuera del horario escolar, como manera de incidir en el crecimiento del índice de masa corporal normal.

Oleas en una revista chilena de nutrición pública el artículo: “Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Imbabura”. En el país de Ecuador en el año 2010 es un estudio analítico, aleatorio y transversal.

Población y muestra: De 58.785 escolares matriculados en 459 escuelas durante el período escolar 2008-2009, de las Direcciones de Educación Hispana y Bilingüe, mediante una muestra estratificada y aleatoria se seleccionaron 450 escolares, entre 6 a 12 años de edad, de 22 escuelas. Para definir el criterio de patrón de consumo se consideraron los alimentos consumidos por más del 25% de los escolares. De los 450 escolares, 50,4% fueron hombres y 49,6% fueron mujeres, distribuidos entre las edades de 6 a 12 años o más. En su mayoría, fueron hijos de padres jóvenes con bajo nivel de instrucción, especialmente la

madre, cuya ocupación principal fue los quehaceres domésticos y la agricultura, seguida por las actividades comerciales, en el caso del padre.

En el año 2005 Vio D. realiza un artículo llamado: “Prevención de la obesidad en Chile” para una revista del mismo país la cual se enfoca en la nutrición, con el fin de abordar diversas problemáticas del porque existe la obesidad en este país, los cambios epidemiológicos y nutricionales que ha tenido Chile en las últimas décadas, especialmente relacionados con la dieta y sedentarismo, lo que ha llevado a un aumento explosivo de la obesidad a niveles semejantes a los Estados Unidos. Frente a esta situación, se plantea la necesidad de desarrollar una Política de Estado en Promoción de Salud a través de VIDA CHILE, y en el caso específico de la alimentación y nutrición, seguir los lineamientos que ha dado la OMS y la FAO frente al tema Dieta, Nutrición y la Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Se trata de abordar la prevención de la obesidad desde la infancia para así poder educar y empoderar a la población chilena. Si bien estas estrategias están en pleno desarrollo, debería existir en Chile una Política de Estado más agresiva respecto de la obesidad, cuyas consecuencias económicas, sociales y sanitarias pueden llegar a ser muy graves.

González y cols. En el año 2014 realizan un trabajo llamado: “El rol de la universidad en la prevención de la obesidad” la universidad de Santander ubicada en Colombia fue con quien se trabajó y evaluó con el objetivo de identificar el por qué los estudiantes están más propensos en esta edad y el ser universitario los hace vulnerables a la padecer obesidad. Los resultados arrojaron que las universidades no tienen o cuentan con programas en contra de la obesidad ni como atenderla, así de esta manera los estudiantes siguen sufriendo de la misma. Gonzales y cols. Toman como conclusión que Pese a la existencia de leyes y normas que regulan el bienestar universitario en Colombia, no existen intervenciones eficaces para la prevención de la obesidad. Se deben intervenir grupos en riesgo, así como adecuar espacios apropiados para la alimentación y realización de actividad física.

Yunes Zárrega en marzo del 2002 en su artículo sobre “Obesidad infantil realizado en México”, habla sobre la problemática de obesidad que se da durante la infancia. La obesidad infantil ha aumentado con tal intensidad que se ha convertido en una pandemia que no respeta razas, credos ni edades. México no se escapa de dicha amenaza, lo cual quedó demostrado en las Encuestas Nacionales de Salud. Como respuesta a la necesidad de atender la problemática de la oleada de sobrepeso en la infancia, el gobierno del estado de Tamaulipas ha desarrollado estrategias y programas estatales dirigidos a mejorar el estado nutricional de los niños; los programas involucran a la sociedad con la intención de promover un cambio de conciencia que modifique positivamente no sólo el estilo de vida de las familias sino también su esperanza y calidad de vida.

En el artículo de Pallares et al “Estudio de la obesidad infantil y su relación con la imagen corporal en una muestra española”, tiene como objetivo el análisis del sobrepeso y obesidad en una muestra de población infantil y la medida en que tales circunstancias pueden afectar a su imagen corporal. Este estudio se realizó en el año 2012 en el país de España, dando como resultado En la muestra objeto del presente estudio, la edad media de los niños fue de 11,53 años (DT .73); con un IMC a medio de 17,55 (DT 2,22). Dada la corta edad de los participantes, no es razonable utilizar los criterios de la OMS sobre índice de masa corporal y determinación de la obesidad, por lo que han sido utilizados los valores específicos por sexo y edad de sus percentiles conforme al IMC. A manera de conclusión el sobrepeso o la obesidad afecta directamente la percepción que tienen los niños y niñas sobre su propio peso, sobre su cuerpo y sobre el ideal de Belleza que creen preponderante en la sociedad actual.

España es uno de los países ibéricos que más información arroja sobre obesidad infantil la revista española de salud pública, desarrollo un artículo en el año 2007 “La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad” (estrategia naos) de Juan Manuel Ballesteros Arribas et al., el objetivo, enseñar a los escolares las características de una alimentación saludable, y habituarles a su

consumo a través de los menús escolares, a la vez que se estimula la práctica de deporte y actividad física. Dado que los resultados tardarán en ser visibles, resulta fundamental evaluar periódicamente los avances obtenidos, no sólo midiendo la prevalencia de obesidad sino también indicadores intermedios. Se debe ser conscientes de que invertir la tendencia de la obesidad exige un esfuerzo continuo y sostenido, y que nadie debiera esperar la solución de este problema, o ni siquiera un punto de inflexión, en menos de diez o quince años, o incluso más.

Hoy día la obesidad es un tema algo complejo el artículo “La prevalencia de obesidad en un círculo infantil” de Niurelkis et al. Publicado en el año 2010, Tiene como objetivo caracterizar el estado nutricional de los niños del círculo infantil «Amiguitos del Caribe», en Ciudad de La Habana. De tal Manera los resultados emitieron la siguiente información, Se realizó la medición antropométrica y, según los resultados encontrados, se observó una tendencia al aumento de niños con sobrepeso y de obesos, con una prevalencia del 22,2 % y 16 %, respectivamente de tal manera se concluye que sería oportuno extender el estudio a todos los círculos infantiles del municipio y realizar investigaciones posteriores, donde se tengan en cuenta las variables: actividad física y conducta alimentaria.

México el país más obeso del mundo ocupándose de esta problemática, publica el artículo “La obesidad infantil en México”, Pablo Mercado et al. Realizan un estudio donde revelan los principales problemáticas por el cual existe obesidad infantil, los medios de comunicación y la falta de actividad física en la población. Los hábitos alimenticios no son los correctos y en combinación con la facilidad la que se puede consumir comida chatarra son los más populares entre la sociedad, el objetivo comprobar cuáles son los factores que más problemas causan en la sociedad. Los resultados se muestran que hay una diferencia significativa entre niños que tienen más hermanos que los que tienen menos. Se observa que en todos los grupos influye el número hermanos que se tiene con la alimentación que llevan. La obesidad y el sobrepeso son situaciones que son causados por diferentes factores que están unidos entre sí. Los niños y niñas están enfrentando

un sin número de factores que los orillan a caer a la obesidad y el sobrepeso. En los estudios se observa que el sexo no influye en padecer obesidad y sobrepeso.

Cristina Barroso Camiade et al. desarrolló un artículo en el año 2011, “La obesidad, un problema de salud pública”. El presente analiza la situación de la obesidad en México como un problema de salud pública y la forma como el gobierno federal busca abatirlo a través del diseño de una campaña publicitaria que no toma en cuenta el contexto Sociocultural de la población, de tal forma que los logros alcanzados por ésta no se traducen en un cambio de actitudes o hábitos en aras de ejemplificarlo, se Realizará un análisis de la campaña “5 Pasos”. A lo largo de este trabajo hemos podido darnos cuenta que la obesidad no es un padecimiento nuevo para los mexicanos, lo que ha sucedido es que ni las instituciones ni la propia sociedad habían sido conscientes del impacto que generaría la falta de prevención sobre la salud de la población y en la capacidad de atención del sector salud. Para finalizar la obesidad, no es una problemática que recaiga sólo en unos cuantos, es un trabajo en conjunto con las instituciones y la iniciativa privada.

Es un hecho comprobado que el sobrepeso y la obesidad en adultos y niños se ha transformado en un problema mundial de carácter epidemiológico que con lleva graves repercusiones en la salud y la calidad de vida de las personas y en los costos de la atención a la salud de las mismas. En el artículo “La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de Comunicación” (2006) de Rodríguez Rossi et al., Rubén realizó una investigación en México donde concluye que el uso de la computadora no desplaza el uso de la televisión; además hay que resaltar el hecho de que varios medios pueden estar presentes en un solo objeto, como es el caso del teléfono móvil o celular: incluye plataformas de videojuegos, dispositivos de correo electrónico, cámaras digitales y conexiones de Internet. Pero, de cualquier modo, la televisión permanece como el medio de uso predominante en la vida de la gente joven. Existe una relación evidente entre la exposición del niño a los diversos medios de comunicación y el desarrollo de la obesidad y que, cuanto

más tiempo les dedique a los medios, más notorias son las posibilidades de desarrollar la obesidad y que la misma permanezca en la adultez si no se atiende a tiempo.

“Tratamiento de la obesidad infantil: Factores pronósticos asociados a una respuesta favorable”: Francisco Moraga M et al. La obesidad infantil es el principal desafío nutricional actual en Chile; aún no se consigue una disminución de las tasas de obesidad y sobrepeso, tras diferentes intentos por definir estrategias terapéuticas a largo plazo. *Objetivo*: Analizar factores familiares, clínicos o personales que pudieran servir como predictores de éxito terapéutico en el control ambulatorio del niño obeso. El diagnóstico nutricional consistió en una anamnesis general y nutricional, que incluyó una evaluación de ingesta alimentaria por frecuencia de consumo semanal efectuada por nutricionista, un examen físico y evaluación antropométrica que consideró peso y talla medido en balanza Detecto. Desde el punto de vista analítico, en este estudio no se demostró como factores predictores de buena evolución a la edad de la madre, educación materna, sexo, peso al nacer, peso al inicio del tratamiento, tipo de familia, apreciación de obesidad y control espontáneo. Este resultado nos permite concluir y realizar un énfasis en el diagnóstico precoz y reforzar las acciones preventivas, considerando que el control de niño sano se extiende hasta los 6 años de edad en atención primaria, abarcando, por lo tanto, la edad de mayor vulnerabilidad.

La obesidad infantil no es tan solo un problema físico si no también emocional en el presente artículo chileno a presentar: “Procesos psicológicos básicos incluidos en publicaciones científicas sobre comportamiento alimentario en niños: revisión sistemática”, de Mónica del Pilar Díaz B et al. (2014). El comportamiento alimentario se define como aquel conjunto de acciones vinculadas con la ingestión de alimentos, cuya motivación tiene una base biológica, psicológica y sociocultural. En este sentido, para reducir el espectro de indagación y estudio sobre la base motivacional que se relaciona con el comportamiento alimentario, se decidió explorar los procesos psicológicos básicos, las técnicas y las variables

asociadas que han acompañado la investigación científica de la última década. Con los resultados encontrados, se puede indicar una escasa profundización en los análisis que incluyen atención y toma de decisiones en el comportamiento alimentario de escolares. Conclusión: La literatura científica de los últimos once años viene estudiando el comportamiento alimentario de los escolares, desde una perspectiva comportamental, que permite la inclusión de los procesos psicológicos básicos (percepción, atención, memoria y toma de decisiones) en su análisis, a pesar de no ser variables literalmente expuestas en el documento.

Pajuelo et al, realizaron un estudio sobre el “Riesgo cardiovascular en población infantil con sobrepeso y obesidad en Lima, Perú,” en 2013. El objetivo de este estudio es determinar la presencia de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad, por género y grupos de edad. Los obesos presentan mayores riesgos cardiovasculares que los que tienen sobrepeso. El género masculino, independientemente de su estado nutricional, tuvo mayor riesgo que el femenino. En conclusión, se puede observar que los riesgos afectan más a los obesos que a los que tienen sobrepeso, más al género masculino; y en cuanto a la edad, los mayores de 10 años presentan más prevalencia de Resistencia a la Insulina y de Colesterol (C-HDL) bajo. A mayor IMC más riesgo cardiovascular, lo que compromete muy seriamente la salud, y que se hace más preocupante porque su aparición es a temprana edad.

“Obesidad ¿indiferencia o acoso? Educación física. ¿Problema u oportunidad?” en este artículo García Pérez, J.N. et al. 2010 El notable incremento del bullying en el ámbito educativo, se refleja de forma particular en las aulas de educación física en las que el acoso, la Obesidad y la falta de participación configuran y delimitan el desarrollo del alumno y la actividad docente. En la investigación realizada sobre niños de los niveles 5º y 6º, relativos al 3er Ciclo de educación primaria, se observó y comprobó como la obesidad infantil incide de manera especial en la participación del alumno, limitando sus posibilidades de desarrollo académico y personal; mermando su autoestima y dificultando su integración

escolar, La familia, los “más media”, la escuela y los amigos son los principales agentes socializadores, determinan y condicionan actitudes, pensamientos y comportamientos de las personas y en este caso de los alumnos de los centros educativos. A manera de conclusión El término acoso no es inherente al de obesidad; no obstante, existe una mayor incidencia de acoso (psicológico o físico) hacia los alumnos con sobrepeso.

Como conclusión podemos notar que todos los investigadores, están de acuerdo que el problema de la obesidad infantil, es a nivel mundial y de igual manera esta problemática es prevenible, por otra parte los educadores para la salud jugamos un papel muy importante en cuanto a la prevención de esta enfermedad que día a día según las investigaciones está en aumento y es más común de ver en nuestra sociedad, como síntesis de todas las investigaciones podemos concluir que el estado socio económico, las diferentes prácticas y situaciones de los infantes son factores de riesgo, es decir sus estilos de vida.

III. OBJETIVOS

GENERAL

Describir la normatividad emitida a nivel internacional, nacional y estatal sobre la actividad física que se implementa en el municipio de Nezahualcóyotl.

ESPECÍFICOS

- Conocer la normatividad emitida a nivel internacional en materia de activación física.
- Conocer la normatividad emitida a nivel nacional en materia de activación física.
- Conocer la normatividad emitida a nivel estatal en materias de activación física.
- Identificar las actividades que se realizan en el Municipio de Nezahualcóyotl sobre activación física.

IV. JUSTIFICACION

La presente investigación se justifica en base a que la problemática en cuanto a la obesidad infantil va al alza en cuanto a nivel nacional, estatal y comunidad, ya que la actividad física es una herramienta como factor preventivo para la situación antes mencionada.

Los resultados muestran cuál es el comportamiento y asimilación que tiene la emisión de documentos nacionales en las regiones y su implementación a nivel local.

También a los sistemas de salud, permite comprender los puntos fuertes que tiene el programa de activación física e identificar aquellos que se pueden fortalecer para el cumplimiento de los objetivos planteados en cada uno de los niveles que se estudiaron.

En cuanto a la licenciatura en Educación para la Salud, permite atender el problema de la obesidad infantil considerando las acciones educativas que están reglamentadas y comprender la colaboración interinstitucional para que se diseñen programa o intervenciones educativas.

V. METODOLOGIA

Diseño de la investigación

La presente investigación es documental y retrospectiva ya que para el cumplimiento del objetivo general se revisaron documentos ya emitidos a nivel internacional, nacional y estatal, por lo que se puede afirmar que no fue experimental.

De manera complementaria se realizaron dos entrevistas con los responsables del programa a ejecutar.

• Ubicación

Si bien la investigación es un procedimiento documental, en la última parte de ella se desarrolló en el municipio Nezahualcóyotl ubicado en la zona oriente del Estado de México. Este nombre lo recibe en honor del gran poeta prehispánico y significa Coyote que ayuna y fue creado el 3 de abril de 1963, en honor del gran señor o tlatoani Nezahualcóyotl Acolmiztli de Texcoco, por eso la toponimia sólo hace referencia al personaje.

Coyote hambriento (Nezahualcoyotl)



Fuente: Publicado el 11 de Octubre 2011 por Alberto Vistrain

El municipio de Nezahualcóyotl se asienta en la porción oriental del valle de México, en lo que fuera el lago de Texcoco. La ubicación geográfica del territorio municipal tiene las siguientes coordenadas extremas: Latitud norte del paralelo 19° 21"™ 36" y 19° 30"™ 04" al paralelo; Longitud oeste del meridiano 98° 57"™ 57"y 99° 04 17" al meridiano.

Este municipio está situado a una altura de 2,220 metros sobre el nivel del mar y Pertenece a la región III Texcoco, subregión II y forma parte de la zona conurbada de la ciudad de México.

Limita al noroeste con el municipio de Ecatepec de Morelos y la zona federal del lago de Texcoco; al oeste con las delegaciones Gustavo A. Madero y Venustiano Carranza del Distrito Federal; al este con los municipios de La Paz, Chimalhuacán y Atenco; al sur con las delegaciones Iztapalapa e Iztacalco del Distrito Federal.

El municipio cuenta con un territorio de 63.44 kilómetros cuadrados de los cuales 50.57 son de uso urbano (81%) en donde se ubican 86 colonias; y 11.87 kilómetros cuadrados corresponden a la zona federal del Ex-vaso de Texcoco.

La superficie del municipio es plana, sin accidentes orográficos, a excepción de una elevación situada a una altura de 1,220 msnm. Al norte de poniente a oriente cruza el río de Los Remedios, de sur a noreste el río Churubusco, en el noreste se encuentra el vaso del antiguo lago de Texcoco y cuenta con el lago del Parque del Pueblo que sirve como zona lacustre y ecológica.

El territorio municipal de Nezahualcóyotl está conformado por la cabecera municipal, con asiento en Ciudad Nezahualcóyotl y las delegaciones administrativas Neza II y Carlos Hank González. Está dividido en dos grandes zonas: norte y sur y cuenta. Asimismo, cuenta con 86 colonias. En la cabecera municipal radica el 99.98% de la población con una densidad de población de 19 mil 901 habitantes por kilómetro cuadrado. De ahí que, si el criterio para definir a

las principales localidades es poblacional, se puede afirmar que todas las colonias son importantes (INEGI, 1995).

Región del municipio de Nezahualcóyotl



Fuente: <http://educalumnos3.blogspot.mx/p/region-ix.html>

Específicamente la investigación se realizó en el (Instituto municipal de cultura física y deporte de Nezahualcóyotl) (IMCUFIDENE) ubicada entre la calle de Bellas Arte y Palacio Nacional, Alameda Central, Metropolitana 2da Secc, 57740 Nezahualcóyotl, Méx.

- **Criterios de selección**

Criterios de inclusión:

Documentos emitidos a nivel internacional, nacional y estatal sobre actividad física que se implementen en el municipio de Nezahualcóyotl

Criterios de exclusión

Documentos emitidos a nivel internacional, nacional y estatal sobre actividad física que no se implementen en el municipio de Nezahualcóyotl

- **Fuentes de información**

Las fuentes de información primarias y secundarias oficiales.

- **Recopilación de la información**

Para dar cumplimiento al primer objetivo específico que es Conocer la normatividad emitida a nivel internacional en materia de actividad física, se hizo una revisión documental sobre los temas de actividad física y acciones específicas de diferentes documentos. Los documentos revisados fueron: Carta Internacional emitida por la Conferencia General de la UNESCO el 17 de noviembre de 2015

Sobre el objetivo específico *Conocer la normatividad emitida a nivel nacional en materia de activación física se revisó la* Estrategia nacional de actividad física, la Ley general del deporte, la Ley General de Cultura Física y Deporte emitidas en las tres últimas administraciones federales.

Con respecto a *Conocer la normatividad emitida a nivel estatal en materias de activación física se revisó el* documento “Beneficios de la Actividad Física.

Finalmente, para *Identificar las actividades que se realizan en el Municipio de Nezahualcóyotl sobre activación física se analizó el* Reglamento del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Nezahualcóyotl y la Ley que crea el Organismo Público Descentralizado denominado Instituto Municipal de Cultura

Física y Deporte de Nezahualcóyotl. De manera complementaria se entrevistó al Director del propio IMCUFIDENE a quien se le formularon unas preguntas para conocer sobre las actividades que se realizan.

- **Aspectos éticos**

En el ámbito internacional el Código de ética médica de Núremberg publicado en 1947 recoge una serie de principios que rigen la experimentación con seres humanos. Formado por 10 puntos el primero indica que es absolutamente esencial el consentimiento voluntario del sujeto humano.

Años más tarde en 1964 la Declaración de Helsinki emitida por la Asamblea Médica Mundial insta a todos los participantes en la investigación médica en seres humanos a cumplir con el principio básico es el respeto por el individuo (Artículo 8), su derecho a la autodeterminación y el derecho a tomar decisiones informadas (consentimiento informado).

En México la Ley General y el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación, específica el desarrollo de acciones que contribuyan al conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos en los seres humanos, en materia de prevención y control de los problemas de salud. Uno de los aspectos fundamentales que debe de tomarse en cuenta para la investigación, es que el estudio debe de prevalecer, el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar (SSA, 2008). Por lo que se debe contar con el consentimiento informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal (SSA, 2008).

En el caso de esta investigación, el desarrollo de la misma fue del tipo documental, sin embargo, se realizaron dos entrevistas los responsables del programa de salud sexual en la Jurisdicción Nezahualcóyotl. Para poder hacerla se entrevistó previamente con el Jefe de la Jurisdicción quien los instruyó de que proporcionaran la información solicitada por la investigadora, por lo que no se utilizó el consentimiento por escrito.

Limitaciones de la investigación

La presente investigación consideró la normatividad emitida en el ámbito internacional, nacional y del Estado de México sobre el tema de activación física, misma que se comparó con las acciones que se realizan en Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte (IMCUFIDENE) del Municipio de Nezahualcóyotl, esta delimitación permite afirmar que los resultados obtenidos sólo tienen aplicabilidad en esta demarcación, por lo que para poder generalizarlos se requerirá de hacer otras investigaciones donde se incluyan otras instituciones y delimitaciones geográficas.

SEGUNDA PARTE DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

CAPITULO 1. LA ACTIVIDAD FISICA FÍSICA

1.1 Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (OMS,2011)

La falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer. Son muchos los países en los que la actividad física va en descenso. En el ámbito mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos.

Conseguir que la gente se mueva es una estrategia importante para reducir la carga de ENT, según se indica en el Plan de acción mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la prevención y el control de las ENT 2013-2020, en el que se hace un llamamiento a reducir en un 10% la inactividad física de aquí a 2025, lo que también contribuirá a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

La OMS dispone de recomendaciones sobre la cantidad mínima de actividad para mejorar la salud en todos los grupos de edad, pero es importante ser consciente de que algo de actividad física siempre es mejor que nada. Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física como parte de su rutina diaria e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Asimismo, los países y comunidades deben tomar medidas para ofrecer a las personas más oportunidades de mantenerse activas.

Este organismo internacional se ha pronunciado sobre 10 datos sobre la actividad física (OMS, 2017).

Dato 1: la actividad física reduce el riesgo de enfermedad

La actividad física reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, diferentes tipos de cáncer, como el cáncer de colon y de mama, así como de depresión. La actividad física es también fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. En el ámbito mundial, cerca del 23% de los adultos y del 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos. Por lo general, las mujeres y las niñas son menos activas que los hombres y los niños, y también los adultos mayores en relación con los adultos jóvenes.

Dato 2: la actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano

Las personas físicamente activas:

- * mejoran el buen funcionamiento de su sistema muscular y cardiorrespiratorio;
- * mejoran su salud ósea y funcional;
- * tienen tasas inferiores de cardiopatías coronarias, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer (en particular cáncer de colon y de mama), y depresión;
- * tienen un menor riesgo de caídas y de fracturas de cadera o de columna; y
- * tienen más probabilidades de mantener su peso.

Dato 3: no hay que confundir la actividad física con el deporte

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que supongan un consumo de energía. Ello incluye los deportes, el ejercicio y otras actividades como jugar, caminar, realizar tareas domésticas, practicar la jardinería y bailar. Toda actividad, ya sea para trabajar o desplazarse caminando o en bicicleta, o como parte de actividades recreativas, supone un beneficio para la salud.

Dato 4: la actividad física, ya sea moderada o vigorosa, es beneficiosa

La intensidad se refiere al ritmo al que se realiza la actividad, es decir, el esfuerzo que se pone en ella. La intensidad de las diferentes formas de actividad física varía según las personas. En función de la forma física relativa de cada uno, algunos ejemplos de actividad física moderada serían caminar a paso ligero, bailar o realizar tareas domésticas. Algunos ejemplos de actividad física vigorosa serían correr, desplazarse rápidamente en bicicleta, nadar rápido o mover cargas pesadas.

Dato 5: 60 minutos diarios para las personas de 5 a 17 años

Este grupo debería realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física vigorosa. Si se superan esos 60 minutos los beneficios para la salud son mayores.

Dato 6: 150 minutos semanales para las personas de 18 a 64 años

Los adultos de este grupo deberían practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad vigorosa, o alguna combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. En beneficio de la salud cardiorrespiratoria, todas las actividades deberían realizarse en periodos de al menos 10 minutos cada uno.

Dato 7: los mayores de 65 años

Las principales recomendaciones para este grupo son las mismas que para el anterior. Además, los adultos mayores con escasa movilidad deben realizar actividades físicas al menos tres días por semana para mejorar el equilibrio y evitar las caídas. Cuando no puedan realizar la cantidad recomendada por problemas de salud, deben mantenerse tan activos como se lo permitan sus capacidades y su estado de salud.

Dato 8: todos los adultos sanos deben mantenerse físicamente activos

A no ser que haya afecciones médicas específicas que lo contraindiquen, las recomendaciones de la OMS se aplican a todas las personas, independientemente del sexo, raza, etnia o nivel de ingresos. Asimismo, se aplican a las personas con enfermedades crónicas no transmisibles que no afecten a la movilidad, como la

hipertensión o la diabetes, y también pueden ser válidas para los adultos con discapacidad.

Dato 9: algo de actividad física siempre es mejor que nada

Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física, e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Los adultos inactivos, los adultos mayores o los que tienen enfermedades limitantes verán mejorada también su salud al aumentar su actividad. Las embarazadas, las mujeres en puerperio y las personas con afecciones cardíacas pueden necesitar tomar más precauciones y consultar a su médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física.

Dato 10: los entornos favorables y el apoyo de la comunidad pueden ayudar a mantenerse físicamente activo

Las políticas urbanas y medioambientales tienen un enorme potencial para incrementar la actividad física de la población. Dichas políticas deberían garantizar:

- * la accesibilidad general y la seguridad de la movilidad a pie, en bicicleta y de otras formas de transporte activo;
- * el fomento de la actividad física en las políticas laborales y del lugar de trabajo;
- * la disponibilidad en las escuelas de instalaciones y espacios seguros para que los alumnos puedan realizar actividades físicas durante su tiempo libre; y
- * que las instalaciones deportivas y de recreo ofrecen a toda la oportunidad de mantenerse físicamente activos.

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. (Physical activity guidelines for Americans, 2008)

Este es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Internacionalmente este concepto se define como “*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía*”. Ejemplos prácticos en relación con

este concepto son las tareas que parten del movimiento corporal, tales como andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, empujar, etc, esta definición resulta incompleta porque no considera el carácter experiencial y vivencial de la actividad física, olvidando su carácter de práctica social, precisamente las dimensiones que más deberían verse destacadas cuando se define la salud como algo más que la mera ausencia de enfermedad. Por ello Devís y cols. (2000) definen Actividad Física como "*cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea*".

Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís y cols., 2000).

1.2 Beneficios de la actividad física

Fisiológicos:

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física) (IMCUFIDE, 2015)

Físicos:

Reducción de grasas y quema calórica Al hacer ejercicio nuestro cuerpo quema calorías provenientes principalmente de los alimentos chatarra, esto se traduce en la reducción de tejido adiposo (grasa) y por ende la disminución de peso corporal

previniendo así altos índices de obesidad. Mejora de la condición física Ayuda en el sano crecimiento de huesos y articulaciones, aumentando la masa muscular y favoreciendo el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, manteniendo nuestro cuerpo en un estado eficiente para las tareas que se presentan en la vida cotidiana.

Previene enfermedades cardiovasculares y respiratorias. El corazón es un músculo, así que trabajarlo de manera constante y a niveles óptimos con actividades cardiovasculares y aeróbicas favorecerá la circulación y la oxigenación de la sangre, previniendo así enfermedades como la hipertensión arterial y reduciendo niveles de colesterol, además de lograr el mejoramiento de las funciones pulmonares. El ejercicio favorece la producción de nuevas neuronas (neurogénesis) y de la conexión entre ellas (sinapsis) incrementando así la creación de más células del hipocampo que son las responsables de la memoria y el aprendizaje. (González, J. 2003).

Psicológicos:

La actividad física reduce el estrés y mejora la relajación Mientras se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, unas sustancias químicas en el cerebro que producen sensación de felicidad y euforia. Además de esto, también produce norepinefrina, un químico que modera la respuesta del cerebro a la tensión generada por el estrés e inclusive puede aliviar ciertos síntomas de depresión. La liberación de energía y de neurotransmisores durante y después del ejercicio puede ayudar a la gente que padece de ansiedad a relajarse de manera física y mental. (González, J. 2003). Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico. (IMCUFIDE, 2015)

Autoestima:

Verse bien físicamente mejora la imagen que se tiene de uno mismo, esto ayuda a tener una percepción más positiva de nuestra persona y hace que nos auto valoremos de mejor manera (González, J. 2003).

Sociales:

- Fomenta la sociabilidad.

Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica. (IMCUFIDE, 2015)

Además, se tienen beneficios adicionales en la infancia y adolescencia siendo estos:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad; en esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Mejor rendimiento escolar y sociabilidad (IMCUFIDE, 2015).

Mejora la integración y las relaciones sociales Si la auto-percepción y la salud emocional mejoran, las relaciones sociales también mejorarán como producto de la confianza personal obtenida y la pérdida de miedo, en cierto modo, al rechazo o al juicio externo. Fortalece lazos afectivos. Si se realizan actividades que fomenten las relaciones interpersonales, como clases grupales, sesiones de ejercicio en conjunto con otras personas y deportes colectivos, se fortalecerán valores como el trabajo en equipo, el compañerismo y la cooperación, importantes en la interacción del individuo como ente social, y se favorecerá también la comunicación y la convivencia más allá de la actividad física. (González, J. 2003).

1.3 Recomendaciones para practicar ejercicio físico

- Realice la rutina de ejercicio en superficies adecuadas, preferiblemente suaves como el césped.

- Realice un estiramiento y luego un calentamiento antes de iniciar cualquier ejercicio físico.
- Tome líquidos antes, durante y después del ejercicio. • Utilice calzado suave y cómodo.
- Use ropa holgada, de algodón y de colores claros.
- No utilice fajas o bolsas de plástico para perder peso ya que impide la evaporación del sudor del cuerpo.
- No debe bañarse inmediatamente después de practicar el ejercicio físico.
- Espere al menos dos horas entre una comida fuerte y el momento en que inicie el ejercicio.

En caso de que practique carreras o caminatas debe observar, además, las siguientes recomendaciones

- Camine o corra por la izquierda de frente al tránsito. De preferencia hágalo en vías poco transitadas con niveles bajos de contaminación.
- No escuche música mientras se ejercite en lugares transitados.
- Inhale por la nariz y exhale por la boca.
- Utilice zapatos confortables de suela gruesa pero livianos. •

No trate de competir con otros al caminar o correr. Siga su propio ritmo. Una manera fácil de comprobarlo es si usted es capaz de mantener una conversación mientras camina. Si está sin aliento para hablar es que su paso es demasiado rápido.

- Detenga su rutina de ejercicio si sufre de alguno de los siguientes síntomas: palpitations, presión en el pecho, brazo o garganta durante o después del

ejercicio, mareos, sudor frío o cualquier otro síntoma que se salga de lo normal. Algunas prácticas para aumentar la actividad física, que se pueden incorporar en la vida cotidiana, son:

- Utilizar las escaleras en lugar del ascensor.
- Bajarse del autobús una o varias cuadras antes para caminar hasta la casa.
- Realizar los “mandados” caminando.
- Utilizar la bicicleta.
- Practicar el baile o algún deporte de su agrado.
- Realizar una caminata tres veces por semana, por lo menos veinte minutos.

Actividad Física

- Realizar las tareas y trabajos sencillos de la casa, como arreglar el jardín, pintar, limpiar ventanas, etc.
- Practicar actividades recreativas activas, como visitar parques.
- Disminuir el uso del control remoto del televisor
- Interacción entre actividad física y alimentación saludable. (Brenes. H ,1996)

1.4 Pronóstico sobre la activación física

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos estos órganos., muchos estadounidenses no realizan la suficiente actividad física. Sin embargo, lo bueno es que incluso las cantidades moderadas de actividad física son beneficiosas para la salud. Cuanta más actividad física realice usted, más se beneficiará (Physical activity guidelines for Americans, 2008).

No es necesario pertenecer a un equipo profesional o ser una deportista élite para hacer ejercicio y disfrutar de los beneficios que la actividad física ofrece; el simple hecho de calzarse unos tenis y salir a trotar, disfrutar de una tarde en bicicleta, echar la “cascarita” con familiares y amigos o simplemente realizar una caminata por el parque, traerá múltiples satisfacciones que harán de la persona un individuo más sano y pleno en todos los aspectos de la vida (González, J. 2003).

CAPITULO 2. ASPECTOS SOCIALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.1 Determinantes de la salud

El conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones. Estos factores influyen en la salud son múltiples e interrelacionados y combinados todos ellos, crean distintas condiciones de vida que ejercen un claro impacto sobre la salud (OMS, 1998).

Clasificación de Lalonde

Fue en el año de 1974 cuando el ministro canadiense de salud Marc Lalonde, creó un modelo de salud pública explicativo de los determinantes de la salud (Ávila Agüedo, 2006). Con este modelo consideró que la promoción de la salud juega un papel fundamental dentro de las políticas públicas saludables, originadas a partir del marco conceptual y la estructura del campo de la salud, en la cual se hizo una división en cuatro componentes: la biología humana, el medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de la atención en salud estos fueron identificados de acuerdo a estudios de morbilidad y mortalidad y se les denominó determinantes de la salud:

- **Biología humana:** están incluidos aquí todos los aspectos de salud física y mental que se desarrollan en el cuerpo humano. Comprende la herencia genética, el proceso de maduración y el envejecimiento de la persona.
- **Medio ambiente:** engloba todos los fenómenos relacionados con la salud, que son externos al cuerpo humano, y sobre los cuales las personas tienen poco o ningún control.
- **Estilos de vida:** son el conjunto de decisiones que las personas toman acerca de su salud y sobre las cuales tiene un relativo control. Las buenas decisiones y los hábitos personales saludables favorecen la salud.

- Organización de los servicios de la atención en salud: consiste en la cantidad, calidad ordenamiento, naturaleza, y relaciones de la gente, y los recursos en la provisión de los servicios de salud

FIGURA No 1 Informe Lalonde determinantes de la salud



Fuente: Lalonde, 1974

De esta forma una política pública saludable es un proyecto permanente de acciones que cambian positivamente las estructuras que afectan el estado de salud.

Clasificación de Dallaren y Whitehead

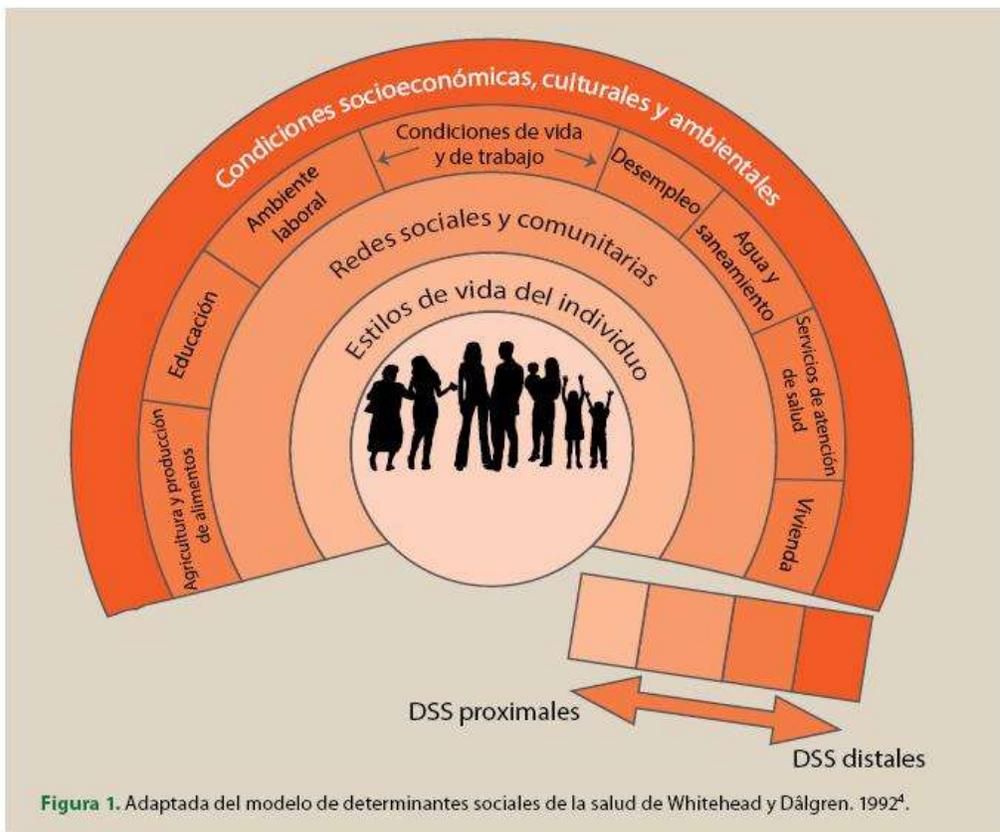
Otra contribución es la de Dallaren y Whitehead quienes en 1993 organizaron a los determinantes de la salud general de la población con una mirada de estratos de influencia similares a un arco iris. En el Centro de la figura se localizan los individuos considerando su edad, sexo y características constitucionales que influyen en su salud y que no son modificables. Entorno a ellos hay influencias que, en teoría, pueden ser modificadas por medio de la acción política. En primer lugar, están los factores relacionados con la conducta personal, como los hábitos personales y la actividad física. De manera sobre puesta en segundo lugar, los individuos interaccionan con otros y con la comunidad inmediata viéndose influidos por ellas. Inmediatamente se encuentra la capacidad de una persona para mantener su salud (en el tercer estrato) la cual se ve influida por las condiciones de vida y de su trabajo, la alimentación y el acceso a bienes y servicios esenciales. Finalmente, como mediadores de la salud de la población, las influencias económicas, culturales y medioambientales actúan sobre el conjunto de la sociedad. Este modelo persevera en las interacciones de los estilos de vida individuales las normas y redes sociales, así como en las condiciones de vida y de trabajo que a su vez guardan relación con el entorno socioeconómico y cultural general.

Principal determinante de la salud

En este modelo se puntualiza que en el proceso salud enfermedad existen los factores de protección los cuales eliminan el riesgo de enfermedad o facilitan la Fuente: Dallaren y Whitehead, 1993 resistencia a ella. Como ejemplos se puede mencionar las dietas sanas elaboradas a base de fruta y aceite de oliva como la dieta mediterránea (Costa, 2006), la vacunación y como factores psicosociales el apoyo social y el sentido de finalidad y dirección en la vida ayudan a proteger la salud (OMS, 2002). De igual forma en toda enfermedad se pueden identificar a los factores o condiciones de riesgo que son los factores que causan problemas de salud y enfermedades, esto pueden ser sociales o económicos, o bien asociarse a riesgos para la salud específicos de un entorno, estilo de vida, la contaminación o

hábitos. Los riesgos individuales relacionados con la conducta proporcionan sólo una base parcial. Una estrategia de salud global para un cierto país debe incluir, tanto los determinantes generales como los individuales de la salud, así como las relaciones entre ellos, ya que suelen estar estrechamente vinculados entre sí (Dallaren y Whitehead, 1993). De esta forma para mantener un estado de salud resulta necesario identificar también los factores positivos y protectores de la salud (Dallaren y Whitehead, 1993). Por lo que al considerarlo anterior y poder establecer las prioridades proponiendo intervenciones y estrategias adecuadas, se debe evaluar la importancia de la contribución de distintos factores de riesgo a la carga total de enfermedad.

Figura No 2 Clasificación de Dallaren y Whitehead



Fuente: Dahlgren y Whitehead, 1993

CAPITULO 3. NORMATIVIDAD INTERNACIONAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

3.1 Carta Internacional Revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte

La Carta Internacional fue emitida por la Conferencia General de la UNESCO el 17 de noviembre de 2015.

En esta Carta los pueblos firmantes proclamaron su fe en los derechos fundamentales del hombre y en la dignidad y el valor de la persona humana, y afirmaron estar resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida,

Según lo dispuesto en la Declaración Universal de Derechos Humanos, toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en ella, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición, convencida de que una de las condiciones del ejercicio de los derechos humanos es que todas las personas dispongan de la libertad y la seguridad para desarrollar y preservar su bienestar y sus capacidades físicas, psicológicas y sociales.

Se hizo hincapié en que los recursos, el poder y la responsabilidad de la educación física, la actividad física y el deporte deben asignarse sin discriminación alguna, ya sea esta sexista o fundada en la edad o la discapacidad, o de cualquier otro tipo, a fin de superar la exclusión experimentada por los grupos vulnerables o marginados

*Haciendo experimentada por los grupos vulnerable o marginados,
Reconociendo que la diversidad cultural de la educación física, la actividad física y el deporte pertenece al patrimonio inmaterial de la humanidad y comprende el juego físico, el esparcimiento, la danza, así como los deportes y juegos organizados, informales, competitivos, tradicionales e indígenas.
Reconociendo también que la educación física, la actividad física y el deporte*

pueden reportar diversos beneficios individuales y sociales, como la salud, el desarrollo social y económico, el empoderamiento de los jóvenes, la reconciliación y la paz.

Destacando que la oferta de educación física, actividad física y deporte de calidad es esencial para realizar plenamente su potencial de promoción de valores como el juego limpio, la igualdad, la probidad, la excelencia, el compromiso, la valentía, el trabajo en equipo, el respeto de las normas y las leyes, la lealtad, el respeto por sí mismo y por los demás participantes, el espíritu comunitario y la solidaridad, así como la diversión y la alegría.

Subrayando que para lograr que la educación física, la actividad física y el deporte sean de buena calidad todo el personal, tanto el profesional como el voluntario, debe tener acceso a una formación, una supervisión y un asesoramiento apropiados, Subrayando también que las primeras experiencias de juego con los padres y cuidadores y una educación física de calidad son vías de acceso esenciales para que los niños adquieran las competencias, las actitudes, los valores, los conocimientos, la comprensión y el disfrute necesarios para participar a lo largo de toda la vida en la actividad física, el deporte y la sociedad en general, Subrayando además que la educación física, la actividad física y el deporte deberían procurar promover vínculos más estrechos entre las personas, la solidaridad, el respeto y el entendimiento mutuos, así como el respeto de la integridad y la dignidad de todo ser humano, Insistiendo en que una acción concertada y la cooperación entre las partes interesadas en todos los niveles son los requisitos previos para la protección de la integridad y los posibles beneficios de la educación física, la actividad física y el deporte frente a la discriminación, el racismo, la homofobia, el acoso y la intimidación, el dopaje, la manipulación, el entrenamiento excesivo de niños pequeños, la explotación sexual, la trata de personas, así como la violencia.

Consciente de que la educación física, la actividad física y el deporte pueden enriquecerse cuando se practican de modo responsable en el entorno natural, y que ello infunde respeto por los recursos de la Tierra y contribuye a poner empeño en conservarlos y utilizarlos para el mayor bien de la humanidad.

Proclama que esta Carta internacional pone la educación física, la actividad física y el deporte al servicio del desarrollo humano e insta a todos y en especial a los gobiernos, las organizaciones intergubernamentales, las organizaciones deportivas, las entidades no gubernamentales, los círculos empresariales, los medios de comunicación, los educadores, los investigadores, los profesionales y los voluntarios del deporte, los participantes y su personal de apoyo, los árbitros, las familias, así como los espectadores, a adherirse a esta Carta y difundirla a fin de que sus principios puedan convertirse en realidad para todos los seres humanos.

Artículo 1. *La práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos.*

1.1 Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin discriminación alguna, ya esté basada en criterios étnicos, el sexo, la orientación sexual, el idioma, la religión, la opinión política o de cualquier otra índole, el origen nacional o social, la posición económica o cualquier otro factor.

1.2 La posibilidad de desarrollar el bienestar y las capacidades físicas, psicológicas y sociales por medio de estas actividades debe verse respaldada por todas las instituciones gubernamentales, deportivas y educativas.

1.3 Se han de ofrecer posibilidades inclusivas, adaptadas y seguras de participar en la educación física, la actividad física y el deporte a todos los seres humanos, comprendidos los niños de edad preescolar, las personas de edad, las personas con discapacidad y los pueblos indígenas.

1.4 La igualdad de oportunidades de participar e intervenir a todos los niveles de supervisión y adopción de decisiones en la educación física, la actividad física y el deporte, ya sea con fines de esparcimiento y recreo, promoción de la salud o altos resultados deportivos, es un derecho que toda niña y toda mujer debe poder ejercer plenamente.

1.5 La diversidad de la educación física, la actividad física y el deporte es una característica básica de su valor y atractivo. Los juegos, danzas y deportes tradicionales e indígenas, incluso en sus formas modernas y nuevas, expresan el rico patrimonio cultural del mundo y deben protegerse y promoverse.

1.6 Todos los seres humanos deben tener plenas posibilidades de alcanzar un nivel de realización correspondiente a sus capacidades e intereses.

1.7 Todo sistema educativo debe asignar el lugar y la importancia debidos a la educación física, la actividad física y el deporte, con miras a establecer un equilibrio y fortalecer los vínculos entre las actividades físicas y otros componentes de la educación. Debe también velar porque en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de educación física de calidad e incluyentes, preferiblemente a diario, y porque el deporte y la educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas formen parte integrante de las actividades cotidianas de los niños y los jóvenes.

Artículo 2. *La educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general.*

2.1 Adecuadamente organizados, enseñados, dotados de recursos y llevados a la práctica, la educación física, la actividad física y el deporte pueden aportar contribuciones específicas a una amplia gama de beneficios para las personas, las familias, las comunidades y la sociedad en general.

2.2 La educación física, la actividad física y el deporte pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de los conocimientos básicos sobre la actividad física, el bienestar y las capacidades físicas de los participantes, al mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y el control. Saber nadar es una competencia esencial para toda persona expuesta al riesgo de morir ahogada.

2.3 La educación física, la actividad física y el deporte pueden mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, al aumentar la función cognitiva, y al desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, que contribuyen al éxito mientras se juega y se aprende y en otros aspectos de la vida.

2.4 La educación física, la actividad física y el deporte pueden acrecentar el bienestar y las capacidades sociales al establecer y estrechar los vínculos con la comunidad y las relaciones con la familia, los amigos y los pares, generar una conciencia de pertenencia y aceptación, desarrollar actitudes y conductas sociales positivas y reunir a personas de distinta procedencia cultural, social y económica en pos de objetivos e intereses comunes.

2.5 La educación física, la actividad física y el deporte pueden contribuir a la prevención y a la rehabilitación de los que corren el riesgo de caer en la toxicomanía, el alcoholismo y el consumo excesivo de tabaco, la delincuencia, la explotación y la más extrema miseria.

2.6 Para la sociedad en general, la educación física, la actividad física y el deporte pueden reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico. Un estilo de vida activo contribuye a la prevención de las enfermedades cardíacas, de la diabetes y del cáncer, así como de la obesidad, y contribuye en última instancia a la disminución de las muertes prematuras. Reduce además los gastos de salud, aumenta la productividad, y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social.

Artículo 3. *Todas las partes interesadas deben participar en la creación de una visión estratégica que determine las opciones y prioridades en materia de políticas.*

3.1 Una visión estratégica de la educación física, la actividad física y el deporte es un requisito previo para equilibrar y optimizar las repercusiones de las opciones y prioridades en materia de políticas en distintos niveles.

3.2 Todas las partes interesadas, en particular las administraciones nacionales y locales encargadas del deporte, la educación, los jóvenes, la salud, el ocio activo, el desarrollo, el urbanismo, el medio ambiente, el transporte y las cuestiones de género y de discapacidad, así como las organizaciones intergubernamentales, los movimientos olímpico y paraolímpico, las organizaciones deportivas, las entidades no gubernamentales, los círculos empresariales, los medios de comunicación, los educadores, los investigadores, los profesionales del deporte y los voluntarios, los participantes y su personal de apoyo, los árbitros, las familias, así como los espectadores, comparten la responsabilidad de formular y respaldar las políticas relativas a la educación física, la actividad física y el deporte; y todas las partes interesadas antes mencionadas deberían tener la posibilidad de ejercer esa responsabilidad.

3.3 Las autoridades públicas a todos los niveles y las entidades que actúan en su nombre deben tomar medidas para elaborar y aplicar leyes y reglamentos, definir planes nacionales de desarrollo del deporte con objetivos claros, y adoptar todas las demás medidas de estímulo de la educación física, la actividad física y el deporte, comprendida la prestación de asistencia material, financiera y técnica.

3.4 En las estrategias y políticas relativas a la educación física, la actividad física y el deporte se ha de prestar especial apoyo al sector asociativo, proporcionándole una base firme para su desarrollo y compromiso, fomentar el respeto de la libertad de asociación y reconocer su contribución a la cultura democrática.

3.5 Una inversión sostenida en la educación física constituye un componente fundamental del compromiso de todos los países para con la

educación y el deporte, y se deberían proteger e incrementar las asignaciones presupuestarias para la oferta pública de programas de educación física de calidad.

3.6 Los Estados y ciudades que contemplen la posibilidad de acoger grandes eventos deportivos deberían integrar esta opción en su estrategia a largo plazo para la educación física, la actividad física y el deporte a fin de propiciar y fortalecer la participación en la actividad física, así como de contribuir a una mayor coherencia social.

Artículo 4. *Los programas de educación física, actividad física y deporte deben suscitar una participación a lo largo de toda la vida.*

4.1 Los programas de educación física, actividad física y deporte han de concebirse de tal modo que respondan a las necesidades y características personales de quienes practican esas actividades a lo largo de toda su vida.

4.2 Se deberían priorizar las primeras experiencias positivas del juego y las actividades lúdicas y físicas para todos a fin de sentar las bases del conocimiento, las competencias, las actitudes y la motivación que se necesitan para mantener una actividad física y deportiva a lo largo de toda la vida.

4.3 Al ser la única parte del currículo escolar dedicada a desarrollar la competencia y confianza de los alumnos en el deporte y la actividad física, la educación física proporciona una vía de aprendizaje de las competencias, las actitudes y los conocimientos necesarios para una actividad física y deportiva a lo largo de toda la vida; por lo tanto, deberían ser obligatorias en todos los grados y niveles de la educación clases de educación física de calidad e incluyentes, impartidas por profesores de educación física cualificados.

4.4 Las políticas y los programas de educación física, actividad física y

deporte deben evaluarse sistemáticamente a fin de saber en qué medida responden a las necesidades de sus beneficiarios previstos.

Artículo 5. *Todas las partes interesadas deben procurar que sus actividades sean económica, social y medioambientalmente sostenibles.*

5.1 Al planificar, ejecutar y evaluar sus actividades, los encargados de la educación física, la actividad física y el deporte, así como los organizadores de eventos deportivos, deben tomar debidamente en consideración el principio global de la sostenibilidad, tanto económica como social, medioambiental o deportiva.

5.2. Si bien el consumo creciente de artículos deportivos puede generar efectos positivos en la economía mundial, la industria debería encargarse de elaborar e introducir prácticas ecológicas y que no sean socialmente perjudiciales.

5.3 Deberían evitarse las incidencias negativas para el entorno natural de las actividades tanto a cubierto como al aire libre. Los propietarios de las infraestructuras deportivas tienen la responsabilidad particular de evitar conductas negligentes que hagan correr peligro a los espectadores, produzcan ruido y desechos, entrañen la utilización de productos químicos o puedan causar otro tipo de daños a la naturaleza.

5.4 Todos los participantes en la realización de grandes eventos deportivos -en particular los propietarios de los eventos, las autoridades públicas, las organizaciones deportivas, los socios comerciales, los medios de comunicación- deben velar por que las comunidades anfitrionas reciban un legado sostenible en lo relativo a los costos financieros, las consecuencias ambientales y sociales, la utilización posterior de las infraestructuras y el efecto sobre la participación en el deporte y la actividad física.

Artículo 6. *La investigación, los datos empíricos y la evaluación son componentes indispensables para el desarrollo de la educación física, la actividad física y el deporte.*

6.1 Las decisiones en materia de políticas deben basarse en datos fidedignos y concretos. Una formulación de políticas de buena calidad se basa en una información de alta calidad acopiada de diversas fuentes, a saber, la investigación científica, los conocimientos especializados, los medios de comunicación, la consulta con las partes interesadas, y la evaluación y el seguimiento de políticas y programas anteriores.

6.2 Los gobiernos y otras partes interesadas principales deberían dar inicio y prestar apoyo a investigaciones en el ámbito de la educación física, la actividad física y el deporte.

6.3 La investigación, los datos empíricos y la evaluación deberían ceñirse a las normas éticas establecidas y no prestarse a aplicaciones inapropiadas en la educación física, la actividad física y el deporte como el dopaje, las trampas u otras formas de mala conducta.

6.4 Es esencial acopiar y difundir los resultados de la investigación, los estudios de evaluación y otros documentos sobre la educación física, la actividad física y el deporte. Los resultados de la investigación científica deberían comunicarse de tal modo que resulten comprensibles y pertinentes para todas las partes interesadas y el público en general.

6.5 Los medios de comunicación pueden desempeñar un papel crucial en el suministro de datos y la sensibilización a la importancia social, los valores éticos y los beneficios de la educación física, la actividad física y el deporte. Es a un tiempo una responsabilidad mutua y una oportunidad de estrechar la cooperación entre los medios de comunicación, la comunidad científica y demás partes interesadas con miras a alimentar el debate público y la adopción de decisiones.

Artículo 7. *Las actividades de enseñanza, entrenamiento y administración relacionadas con la educación física, la actividad física y el deporte deben encomendarse a un personal cualificado.*

7.1 Todo el personal que asuma la responsabilidad profesional de la educación física, la actividad física y el deporte debe tener las cualificaciones, la formación y el perfeccionamiento profesional permanente apropiados.

7.2 Todo el personal que trabaje en el ámbito de la educación física, la actividad física y el deporte debe ser seleccionado y recibir formación en número suficiente para alcanzar y mantener los niveles de competencias necesarios para el desarrollo cabal y la seguridad de todas las personas a su cargo. El personal al que se le haya impartido tal formación debería recibir un reconocimiento profesional acorde con las funciones que desempeña.

7.3 Debería ofrecerse una formación y supervisión adecuadas a los entrenadores, directivos y personal de apoyo que trabajan a título voluntario, por ser un recurso inestimable para el sector, al desempeñar funciones esenciales, facilitar una mayor participación, velar por el desarrollo y la seguridad de los participantes y propiciar una amplia participación en los procesos democráticos y en la vida de la comunidad.

7.4 Se deberían ofrecer amplias posibilidades concretas de formación inclusiva y adaptable en todos los niveles de participación.

Artículo 8. *Es indispensable que la educación física, la actividad física y el deporte dispongan de espacios, instalaciones y equipos adecuados.*

8.1 Se deben proporcionar y mantener espacios, instalaciones, equipos y opciones indumentarias adecuados y seguros para responder a las necesidades de los participantes en la educación física, la actividad física y el deporte, teniendo en cuenta las diferencias en lo que respecta al clima, la cultura, el sexo, la edad y la discapacidad.

8.2 Incumbe a las autoridades públicas, las organizaciones deportivas, las escuelas y demás organismos que administran instalaciones a todos los niveles aunar esfuerzos para proyectar, proporcionar y optimizar instalaciones, servicios y equipos destinados a la educación física, la actividad física y el deporte, teniendo en cuenta las posibilidades y condiciones que ofrece el entorno natural.

8.3 Los lugares de trabajo privados y públicos deberían ofrecer actividades físicas y deportivas poniendo las instalaciones, el personal y los incentivos apropiados a disposición de sus empleados a todos los niveles, contribuyendo a su bienestar y a una mayor productividad.

8.4 A fin de propiciar, impulsar y mantener un estilo de vida activo y saludable entre los ciudadanos, las autoridades públicas deberían integrar las posibilidades de ejercer una actividad física y un deporte en todo lo relativo a la planificación urbana, rural y del transporte.

8.5 Al prever la construcción, el mantenimiento y el funcionamiento de instalaciones y espacios públicos para la educación física, la actividad física y el deporte, las autoridades responsables y los proveedores de infraestructuras deportivas deben procurar lograr una eficacia máxima en el uso de la energía y los recursos y unas repercusiones negativas mínimas en el entorno natural.

Artículo 9. *La seguridad y la gestión de los riesgos son condiciones necesarias para una oferta de calidad.*

9.1 La educación física, la actividad física y el deporte han de llevarse a cabo en un entorno seguro que proteja la dignidad, los derechos y la salud de todos los participantes. Las prácticas y los actos que ponen en peligro la seguridad o entrañan un riesgo inapropiado son incompatibles con los valores del deporte y exigen una respuesta categórica e inmediata.

9.2 La seguridad y la gestión de los riesgos exigen que todas las partes

interesadas procuren proscribir en la educación física, la actividad física y el deporte todas las prácticas que limiten o lesionen a los participantes, espectadores y educadores, especialmente los grupos más vulnerables de la sociedad como los niños, los jóvenes, las personas de edad, las mujeres, las personas con discapacidad, las personas migrantes y los pueblos indígenas. Las prácticas perjudiciales son, entre otras, la discriminación, el racismo, la homofobia, el acoso y la intimidación, el dopaje y la manipulación, la privación de educación, el entrenamiento excesivo de niños, la explotación sexual, la trata de personas y la violencia.

9.3 La educación física, la actividad física y el deporte pueden ser un poderoso instrumento para prevenir el fenómeno universal de la violencia sexista al hacer frente a sus causas subyacentes, especialmente las desigualdades entre hombres y mujeres, las normas sociales perniciosas y los estereotipos de género.

9.4 Es importante que todas las partes interesadas en la educación física, la actividad física y el deporte, comprendidos los participantes, los administradores, los docentes, los entrenadores y los padres, sean conscientes de los posibles riesgos, especialmente para los niños, que entrañan las competiciones y los métodos de entrenamiento peligrosos o inapropiados, así como las presiones psicológicas de todo tipo.

Artículo 10. *La protección y promoción de la integridad y los valores éticos de la educación física, la actividad física y el deporte deben ser una preocupación permanente para todos.*

10.1 Todas las formas de actividad física y deporte deben ser protegidas contra los atropellos. Los graves peligros que representan fenómenos como la violencia, el dopaje, la explotación política, la corrupción y la manipulación de competiciones deportivas constituyen una amenaza para la credibilidad e integridad de la educación física, la actividad física y el deporte y alteran su función de educación, desarrollo y promoción de la salud. Los participantes, comprendidos los árbitros, las autoridades

públicas, las autoridades policiales, las organizaciones deportivas, los operadores de apuestas, los propietarios de derechos relacionados con el deporte, los medios de comunicación, las organizaciones no gubernamentales, los administradores, los educadores, las familias, el personal médico y otras partes interesadas deben colaborar para aportar una respuesta coordinada a esas amenazas contra la integridad.

10.2 No deben escatimarse esfuerzos para combatir los efectos dañinos del dopaje, ni para proteger el bienestar y las capacidades físicas, psicológicas y sociales de los participantes, las virtudes de la deportividad y el juego limpio, la integridad de la comunidad deportiva y los derechos de quienes participan en ella en cualquier nivel. Las autoridades internacionales y nacionales competentes deben aplicar en todos los niveles de actuación las normas antidopaje universalmente aprobadas.

10.3 La manipulación de las competiciones deportivas menoscaba los valores más fundamentales del deporte. Combinada con las apuestas, ofrece posibilidades de negocio a gran escala para la delincuencia organizada transnacional. Deben adoptarse medidas eficaces para promover la cooperación nacional e internacional contra la manipulación de las competiciones deportivas, así como una respuesta mundial coordinada en consonancia con los instrumentos internacionales pertinentes en vigor.

10.4 Todas las organizaciones y entidades encargadas de la educación física, la actividad física y el deporte deberán aplicar los principios del buen gobierno, a saber, procedimientos democráticos y transparentes para las elecciones y la adopción de decisiones, consultas periódicas con los grupos de interesados, así como reglas claras para la redistribución de fondos y la aplicación rigurosa de los principios de rendición de cuentas y transparencia.

10.5 En el ámbito de la educación física, la actividad física y el deporte, todos los empleadores deben tomar debidamente en consideración la salud psicológica y física de sus empleados, comprendidos los atletas

profesionales. Se deben respetar los convenios laborales internacionales y los derechos humanos básicos, en particular para impedir el trabajo infantil y la trata de personas.

10.6 A fin de reducir el riesgo de corrupción y gasto excesivo en relación con los grandes eventos deportivos, los organizadores de los eventos, las autoridades públicas y demás partes interesadas deben adoptar medidas para lograr un máximo de transparencia, objetividad e imparcialidad en la licitación, planificación y acogida de tales eventos.

10.7 Las autoridades públicas que prestan apoyo financiero, material o de otra índole a los proveedores de educación física, actividad física y deporte tienen el derecho y el deber de verificar y controlar la utilización adecuada de los recursos que han otorgado en nombre de la sociedad.

10.8 Se invita a las organizaciones deportivas y las autoridades públicas a estrechar su cooperación con un espíritu de respeto mutuo y a reducir al mínimo el riesgo de conflictos definiendo claramente sus respectivas funciones, derechos jurídicos y responsabilidades mutuas en los ámbitos de la educación física, la actividad física y el deporte.

10.9 Los programas de prevención que contienen componentes de educación e información basados en valores son esenciales. Dichos programas deberían propiciar actitudes positivas con respecto a la lucha contra el dopaje en el deporte y actitudes negativas por lo que respecta a las manipulaciones, la corrupción, los comportamientos indebidos y la explotación, y deberían ser impartidos a los participantes, comprendidos los árbitros, las autoridades públicas, las autoridades policiales, las organizaciones deportivas, los operadores de apuestas, los propietarios de derechos relacionados con el deporte, los medios de comunicación, las organizaciones no gubernamentales, los administradores, los educadores, las familias, el personal médico y otras partes interesadas.

10.10 Las autoridades públicas y las organizaciones deportivas deberían

alentar a los medios de comunicación a promover y proteger la integridad de la educación física, la actividad física y el deporte. Se invita a los medios de comunicación a que cumplan el papel que les corresponde de observadores críticos de los eventos, las organizaciones y las partes interesadas, informando al público sobre los beneficios, los riesgos y los valores educativos de la educación física, la actividad física y el deporte.

Artículo 11. *La educación física, la actividad física y el deporte pueden desempeñar un papel importante en la consecución de los objetivos relativos al desarrollo, la paz y las situaciones posteriores a conflictos o desastres.*

11.1 Los programas de deporte en favor del desarrollo y la paz deberían estar encaminados a la erradicación de la pobreza, así como al fortalecimiento de la democracia, los derechos humanos, la seguridad, una cultura de paz y no violencia, el diálogo y la solución de conflictos, la tolerancia y la no discriminación, la inclusión social, la igualdad entre hombres y mujeres, el Estado de derecho, la sostenibilidad, la conciencia ambiental, la salud, la educación y el papel de la sociedad civil.

11.2 Los programas de deporte en favor del desarrollo y la paz deberían promoverse y aprovecharse para apoyar las intervenciones de prevención de conflictos y posteriores a conflictos o desastres, el fortalecimiento de las comunidades, la unidad nacional y otras iniciativas que contribuyan al buen funcionamiento de la sociedad civil y a los objetivos internacionales de desarrollo.

11.3 Los programas de deporte en favor del desarrollo y la paz deberían ser inclusivos, tomar en consideración las cuestiones de cultura, género, edad y discapacidad, y comprender mecanismos sólidos de seguimiento y evaluación. Deberían fomentar el arraigo local del proyecto y ceñirse a los mismos principios de sostenibilidad e integridad por los que se rigen otros programas de educación física, actividad física y deporte.

Artículo 12. *La cooperación internacional es un requisito previo para aumentar el alcance y los efectos de la educación física, la actividad física y el deporte.*

12.1 Por medio de la cooperación y las alianzas internacionales, todas las partes interesadas deberían poner la educación física, la actividad física y el deporte al servicio del desarrollo, la paz, la solidaridad y la amistad entre las personas, las comunidades y las naciones.

12.2 La cooperación y las alianzas internacionales deberían ser aprovechadas para defender eficazmente, en los planos internacional, regional y nacional, las importantes contribuciones de la educación física, la actividad física y el deporte al desarrollo social y económico, así como para intercambiar y apoyar la investigación y la información al respecto.

12.3 La cooperación y las alianzas internacionales entre las autoridades públicas, las organizaciones deportivas y otras organizaciones no gubernamentales es decisiva para reducir las disparidades que existen actualmente entre los Estados y dentro de ellos en el suministro de la educación física, la actividad física y el deporte. Esto puede lograrse mediante el intercambio de prácticas idóneas, los programas educativos, la creación de capacidades, las actividades de promoción, así como mediante los indicadores y otros instrumentos de seguimiento y evaluación basados en los principios universales enunciados en la presente Carta.

CAPITULO 4. NORMATIVIDAD NACIONAL SOBRE ACTIVACIÓN FÍSICA

4.1 Ley General del Deporte 2000

En el año 2000 en la administración de Ernesto Zedillo Ponce de León se emitió la Ley General Del Deporte. Este documento es de orden público e interés social.

Su objetivo es establecer las bases generales de coordinación de la facultad concurrente entre la Federación, los estados, el Distrito Federal y los municipios; así como de la participación de los sectores social y privado en materia de deporte.

En este documento se lee que los responsables de realizar las acciones sobre activación física son la Federación, los estados, el Distrito Federal (ahora Ciudad de México) y los municipios.

La Ley cuenta con 15 capítulos y a continuación se presentan algunos artículos:

CAPITULO I

DISPOSICIONES GENERALES

Artículo 1.- La presente Ley es de orden público e interés social y tiene por objeto, establecer las bases generales de coordinación de la facultad concurrente entre la Federación, los estados, el Distrito Federal y los municipios; así como de la participación de los sectores social y privado en materia de deporte.

Artículo 4.- Las autoridades competentes de la Federación, los estados, el Distrito Federal y los municipios se coordinarán para:

I.- Integrar el Sistema Nacional del Deporte;

II.- Promover la iniciación y práctica deportiva;

III.- Ejecutar y dar seguimiento al Programa Nacional del Deporte, en sus respectivos ámbitos de competencia; así como integrar y mantener actualizado el registro nacional del deporte;

IV.- Promover la construcción, adecuación y conservación de la infraestructura deportiva;

V.- Formular programas para fomentar el deporte entre las personas con algún tipo de discapacidad;

VI.- Formular programas para fomentar el deporte entre la población de la tercera edad.

VII.- Fomentar la difusión de los deportes autóctonos y tradicionales que promuevan la identidad nacional; y

VIII.- Fomentar el acceso a la práctica del deporte para la población en general.

CAPITULO II

DE LAS AUTORIDADES DEL DEPORTE

Artículo 6.- La Federación, a través de la Secretaría de Educación Pública realizará las siguientes acciones:

I.- Contribuir al desarrollo integral de las personas, para que ejerzan plenamente sus capacidades humanas;

II.- Estimular la práctica y la iniciación deportiva, además de normar los programas de educación física;

III.- Fomentar, en coordinación con las demás autoridades competentes del Ejecutivo Federal, las relaciones de orden deportivo con otros países; e

IV.- Intervenir en la formulación de programas de cooperación internacional en materia de educación física.

Artículo 7.- La Comisión Nacional del Deporte, es un órgano administrativo desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública, que tiene a su cargo la promoción y fomento del deporte y la cultura física, de acuerdo a las siguientes facultades:

III.- Formular el Programa Nacional del Deporte, mismo que debe contemplar el deporte para todos, deporte estudiantil, deporte de alto rendimiento, deportes autóctonos y tradicionales y deportes para personas de la senectud;

XIII.- Impulsar la práctica de actividades físicas y deportivas entre la población en general;

XIV.- Identificar y seleccionar a los talentos deportivos mediante la organización de competencias que reúnan lo mejor del deporte estudiantil y federado;

CAPITULO IV

DE LOS SECTORES SOCIAL Y PRIVADO

Artículo 15.- *La Comisión Nacional del Deporte, promoverá la participación de los sectores social y privado para que se incorporen como parte activa en la promoción y desarrollo del deporte, a través de los convenios de coordinación y apoyo que al efecto celebren, con excepción de los organismos deportivos señalados en el artículo 12 de la presente Ley.*

4.2 Ley General de Cultura Física y Deporte 2003

En la siguiente administración federal encabezada por Vicente Fox Quezada se emitió en el año 2003 la Ley General de Cultura Física y Deporte (2003).

Esta Ley y su Reglamento tienen por objeto establecer las bases generales de coordinación y colaboración entre la Federación, los Estados, el Distrito Federal y los Municipios, así como de la concertación para la participación de los sectores social y privado en materia de Cultura Física y Deporte.

Los responsables de realizar las acciones sobre activación física que se especifican en el documento son: la Federación, los estados, el Distrito Federal (ahora Ciudad de México), municipios, sector social y privado todos ellos en materia de cultura física y deporte.

Acciones sobre activación física que especifica el documento

Elevar, por medio de la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en las Entidades Federativas, Distrito Federal y Municipios;

III. Fomentar la creación, conservación, mejoramiento, protección, difusión, promoción, investigación y aprovechamiento de los recursos humanos, materiales y financieros destinados a la cultura física y el deporte;

IV. Fomentar el desarrollo de la cultura física y el deporte, como medio importante en la preservación de la salud y prevención de enfermedades;

Fracción adicionada DOF 10-04-2007

IV. Fomentar el desarrollo de la cultura física y el deporte, como medio importante en la prevención del delito.

Fracción reformada DOF 10-04-2007 LEY GENERAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN Secretaría General Secretaría de Servicios Parlamentarios Ley Abrogada DOF 07-06-2013 2

VI. Incentivar la inversión social y privada para el desarrollo de la cultura física y el deporte, como complemento de la actuación pública; Fracción reformada DOF 10-04-2007 (se recorre)

VII. Promover las medidas necesarias para erradicar la violencia y reducir los riesgos en la práctica de actividades físicas, recreativas o deportivas que pudieran derivarse del doping, así como de otros métodos no reglamentarios; Fracción reformada DOF 10-04-2007 (se recorre)

VIII. Fomentar, ordenar y regular a las Asociaciones y Sociedades Deportivas, Deportivo-Recreativas, del deporte en la Rehabilitación y de Cultura Física-Deportiva; Fracción reformada DOF 10-04-2007 (se recorre)

IX. Promover en la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas el aprovechamiento, protección y conservación adecuada del medio ambiente; Fracción reformada DOF 10-04-2007 (se recorre)

X. Garantizar a todas las personas sin distinción de género, edad, capacidades diferentes, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil la igualdad de oportunidades dentro de los programas de desarrollo que en materia de cultura física y deporte se implementen.

4.3 Ley General de Cultura Física y Deporte 2010

En el año 2010 cuando Felipe Calderón Hinojosa fue presidente se emitió la Ley General de Cultura Física y Deporte. En ella se reforman específicamente los artículos 12, fracción III; 18, actuales fracciones II, IV y XV; 105, párrafo primero y se adicionan los artículos 18, con una nueva fracción II, recorriéndose las actuales fracciones II a XXXIII, a ser las fracciones III a XXXIV; 36, con una nueva fracción V, recorriéndose en su orden las demás fracciones; 99, con un cuarto párrafo y 100, con una nueva fracción IX, pasando la actual a ser X de la Ley General de Cultura Física y Deporte, para quedar como sigue:

De igual forma los responsables de realizar las acciones sobre activación física que se especifican son la Federación, los estados, el Distrito Federal, los municipios, los sectores social y privado involucrados en materia de cultura física y deporte.

Acciones sobre activación física que especifica el documento

III. Proponer planes y programas que contribuyan a fomentar, promover y estimular el desarrollo de la cultura física y el deporte, considerando el pleno reconocimiento a la equidad e igualdad hacia las personas con discapacidad.

4.4 Ley General de Cultura Física y Deporte 2013

En la actual administración, en el año 2013 se expone la Ley General de Cultura Física y Deporte. Esta Ley y su Reglamento tienen por objeto establecer las bases generales para la distribución de competencias, la coordinación y colaboración entre la Federación, los Estados, el Distrito Federal y los Municipios en materia de cultura física y deporte, bajo el principio de concurrencia previsto en el artículo 73, fracción XXIX-J de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como la participación de los sectores social y privado en esta materia. Los responsables de realizar las acciones sobre activación física que se especifican en el documento son los mismos actores que se mencionan en las anteriores leyes.

Acciones sobre activación física que especifica el documento

Las acciones planteadas son: Fomentar el óptimo, equitativo y ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones;

II. Elevar, por medio de la activación física, la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en los Estados, el Distrito Federal y los Municipios;

III. Fomentar la creación, conservación, mejoramiento, protección, difusión, promoción, investigación y aprovechamiento de los recursos humanos,

materiales y financieros destinados a la activación física, cultura física y el deporte;

IV. Fomentar el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, como medio importante en la preservación de la salud y prevención de enfermedades; 2 de 49

V. Fomentar el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, como medio importante en la prevención del delito;

VI. Incentivar la inversión social y privada para el desarrollo de la cultura física y el deporte, como complemento de la actuación pública;

VII. Promover las medidas preventivas necesarias para erradicar la violencia, así como la implementación de sanciones a quienes la ejerzan, lo anterior sin perjuicio de las responsabilidades penales y civiles a que haya lugar, y reducir los riesgos de afectación en la práctica de actividades físicas, recreativas o deportivas, así como para prevenir y erradicar el uso de sustancias y métodos no reglamentarios que pudieran derivarse del dopaje; Fracción reformada DOF 09-05-2014

VIII. Fomentar, ordenar y regular a las Asociaciones y Sociedades Deportivas, Recreativo-Deportivas, del Deporte en la Rehabilitación y de Cultura Física-Deportiva;

IX. Incentivar la actividad deportiva que se desarrolla en forma organizada y programática a través de las Asociaciones Deportivas Nacionales;

X. Promover en la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas el aprovechamiento, protección y conservación adecuada del medio ambiente;

XI. Garantizar a todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, la igualdad de oportunidades dentro de los programas de desarrollo que en materia de cultura física y deporte se implementen, y

XII. Los deportistas con algún tipo de discapacidad no serán objeto de discriminación alguna. Artículo 3. El ejercicio y desarrollo del derecho a la cultura física y el deporte tienen como base los siguientes principios:

I. La cultura física y la práctica del deporte son un derecho fundamental para todos; II. La cultura física y la práctica del deporte constituyen un elemento esencial de la educación; III. El derecho a la cultura física y al deporte constituye un estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de todos, además de ser un factor de equilibrio y autorrealización; IV. Los programas en materia de cultura física y deporte deben responder a las necesidades individuales y sociales, existiendo una responsabilidad pública en el fomento cualitativo y cuantitativo de la cultura física y el deporte; V. La enseñanza, capacitación, gestión, administración y desarrollo de la cultura física y el deporte deben confiarse a un personal calificado; VI. Para el desarrollo de la cultura física y la práctica del deporte es indispensable una infraestructura adecuada y la generación de sistemas de financiamiento y administración eficientes y estables, que permitan desarrollar políticas y programas que contribuyan al objetivo común de hacer de la cultura física y el deporte un derecho de todos; VII. La investigación, información y documentación son elementos indispensables para el desarrollo de la cultura física y el deporte; VIII. Las instituciones deportivas públicas y privadas del país deben colaborar y cooperar en forma estrecha y responsable en la promoción, fomento y estímulo del derecho a la cultura física y a la práctica del deporte.

4.5 Reglamento de la Ley General de Cultura Física y Deporte

Derivado de la Ley General de Cultura Física y Deporte 2013 se emitió su Reglamento. En este el Título Primero denominado “*Disposiciones Generales*” cuenta con el Capítulo Único en donde expresa lo siguiente:

Artículo 1. *El presente ordenamiento tiene por objeto reglamentar las disposiciones de la Ley General de Cultura Física y Deporte. Su aplicación e interpretación, para efectos administrativos, corresponde a la CONADE.*

Artículo 2. Para los efectos de este Reglamento, además de las definiciones establecidas en los artículos 4 y 5 de la Ley, se entenderá por:

- I. *Deportistas: las personas físicas que practiquen cualquier disciplina o especialidad deportiva;*
- II. *Entrenadores: el grupo de personas físicas profesionistas, especialistas o con experiencia reconocida en el Deporte de Alto Rendimiento, en el entrenamiento, medicina, fisioterapia, psicología, nutrición, metodología, biomecánica e investigación del Deporte, responsables de la preparación y desarrollo integral de los Deportistas con la finalidad de obtener sus mejores logros y resultados en Eventos Deportivos;*
- III. Derogada **Fracción derogada DOF 27-02-2015**
- IV. Programa: Programa Nacional de Cultura Física y Deporte, y

Reglas de Operación: Reglas de Operación referentes a los Programas en materia de Cultura Física y Deporte a cargo de la CONADE.

Artículo 3. Los programas, subsidios, apoyos y demás acciones que se lleven a cabo en materia de Cultura Física y Deporte, en las que se ejerzan recursos de carácter federal, deberán cumplir con las finalidades y principios previstos en los artículos 2 y 3 de la Ley; se sujetarán a la disponibilidad que se haya determinado para tal fin en el Presupuesto de Egresos de la Federación del Ejercicio Fiscal correspondiente, y deberán ajustarse a las disposiciones y ordenamientos aplicables en materia presupuestaria.

El Título Segundo llamado “Del Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte” sobre el tema dice:

Artículo 4. La CONADE promoverá con los Gobiernos de los Estados, del Distrito Federal, de las delegaciones y de los municipios la celebración de los instrumentos jurídicos necesarios para la integración, consolidación y funcionamiento del SINADE.

Artículo 5. *La CONADE convocará a los sectores social y privado para que participen en el SINADE mediante la celebración de convenios de concertación, de acuerdo con las bases establecidas en el presente Reglamento.*

Artículo 6. *Las asociaciones deportivas nacionales serán consideradas como integrantes del SINADE sólo cuando estén inscritas en el RENADE.*

En el Título Tercero “Del Sector Público” el Capítulo I “Del Programa Nacional de Cultura Física y Deporte se expresa:

Artículo 18. *El Programa se formulará de conformidad con el Plan Nacional de Desarrollo, la Ley, la Ley de Planeación, este Reglamento y los demás ordenamientos aplicables.*

Artículo 19. *El Programa deberá contener, además de lo dispuesto por el artículo 9 de la Ley, lo siguiente:*

- I. La política nacional en materia de Cultura Física y Deporte;*
- II. Los objetivos, prioridades, alcances y límites de desarrollo del sector de Cultura Física y Deporte;*
- III. Las líneas de acción específicas, en virtud de las cuales se instrumentará la ejecución del Programa;*
- IV. La estructura, mecánica de operación requerida para la instrumentación de eventos multideportivos anuales que promueva la CONADE en el marco del SINADE, y que integre los esfuerzos de sus miembros para la detección, desarrollo, procuración y atención de Deportistas con talento y perspectivas de alta calidad y rendimiento;*
- V. Los mecanismos apropiados para efectuar la evaluación de resultados;*
- VI. Las acciones de concurrencia, coordinación, colaboración y concertación que habrán de promoverse por cada uno de los integrantes del SINADE de acuerdo a su ámbito de competencia, conforme a su naturaleza jurídica, y VII. Los responsables de su aplicación, ejecución y seguimiento.*

El Reglamento en el Título Quinto “De la Cultura Física y el deporte” en el Capítulo I que habla sobre este tema se expresan varias acciones al respecto:

Artículo 68. *La CONADE en los convenios de coordinación que celebre con las dependencias y entidades de los Estados, y el Distrito Federal, y con la participación del sector social y privado, promoverá, fomentará y estimulará:*

- I. La cultura física y la activación física en todas las etapas de la vida de las personas, incluyendo a todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil;*
- II. La evaluación de la capacidad funcional de la población en general, las personas registradas en el RENADE y de la población escolar y abierta como elemento fundamental para prescribir ejercicio para la salud;*
- III. El desarrollo de una cultura deportiva nacional que haga de la Activación Física un bien social y un hábito de vida;*
- IV. Las actividades de Cultura Física con motivo de la celebración de Eventos Deportivos;*
- V. El patrimonio cultural deportivo;*
- VI. Eventos Deportivos, y*
- VII. Las demás acciones que señale la Ley, este Reglamento y demás ordenamientos jurídicos aplicables.*

DEL SECTOR PRIVADO CAPÍTULO I *De las Asociaciones y Sociedades*

Deportivas Artículo 56. Las asociaciones y sociedades deportivas, recreativo-deportivas, de Deporte en la rehabilitación y de Cultura Física-Deportiva tendrán los siguientes:

- I. Derechos: a) Recibir, cuando así corresponda, apoyos para destinarlos a los fines establecidos en su objeto social;*
- b) Solicitar la utilización de las instalaciones públicas inscritas en el RENADE, para lo cual deberán llenar un formato en el que se indique el Evento Deportivo, la actividad a realizar, la disciplina de que se trate, el horario y la fecha de utilización,*

la instalación que se solicita, la lista de nombres de los Deportistas que acudirán y el nombre del responsable del grupo.

c) Participar en las actividades convocadas por los miembros del SINADE, cumpliendo con los requisitos establecidos en la convocatoria respectiva, y

d) Los que se deriven de la Ley y del presente Reglamento, así como de los demás ordenamientos jurídicos aplicables, y

II. Obligaciones: a) Elaborar su estatuto y, en su caso, su reglamento, manteniéndolos actualizados sin contravenir lo dispuesto por los ordenamientos jurídicos aplicables. El estatuto o reglamento deberá contener los lineamientos y criterios bajo los cuales se ejercerán los recursos públicos

federales que, en su caso, reciban;

b) Tener su domicilio social en territorio nacional;

c) Estar registrado en el RENADE y afiliar a sus asociados o socios;

d) Elaborar y aplicar un programa de actividades con el objeto de promover practicar o contribuir al desarrollo de la Cultura Física o el Deporte de que se trate.

4.6 Estrategia Nacional de Actividad Física

La estrategia Nacional de Actividad Física fue emitida por la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) en marzo de 2017.

Plantea como Objetivo fomentar el desarrollo de la Cultura Física por medio de la activación física entre la población en general (niños, niñas de nivel básico, jóvenes, adultos y adultos mayores de 4 a 65 años y más), de forma incluyente, a través de la masificación de la Activación física mediante las siguientes modalidades:

Las acciones sobre activación física que especifica el documento

Son varias acciones que incluye la estrategia:

1. “Muévete escolar”

Plantea como objetivo generar en niñas/os de nivel básico, jóvenes de educación media superior y superior, una cultura que los oriente a llevar estilos de vida saludable, a través de acciones interactivas con docentes, madres y padres de familia, a través de rutinas de Activación física como parte de su jornada escolar.

2. “Muévete Laboral”

Su objetivo es promover la activación física en las/los trabajadores/es de la Administración Pública Federal y/o Estatal y Sector Privado, para crear hábitos saludables, que deriven en un mejor rendimiento laboral.

3. “Muévete” Población Abierta “Tú zona Muévete”

Impulsar el aprovechamiento y uso de espacios públicos en la comunidad para la práctica de actividades físicas y recreativas de forma regular, orientadas a la integración familiar y social y la promoción de la práctica de actividades físicas a través del uso de espacios públicos para la realización de eventos masivos.

4. “Red Nacional de Comunidades en Movimiento”

Su objetivo es Fomentar la práctica masiva de actividades físicas en las delegaciones políticas del Distrito Federal y/o municipios.

Plantea mejorar, desde la Delegación y el Municipio, la calidad de vida de la población a través de una estrategia integral que permita la masificación de la actividad física.

Así como contribuir a disminuir el sedentarismo, la obesidad y las adicciones a través de la masificación de la actividad física y del correcto aprovechamiento de espacios públicos, generando al mismo tiempo opciones para el uso adecuado del tiempo libre, tanto en lo individual como en lo familiar e integrar el enorme potencial de las Delegaciones y Municipios en México al PNCF a fin de compartir estrategias y acciones a nivel nacional.

CAPITULO 5. NORMATIVIDAD EMITIDA A NIVEL ESTATAL EN MATERIAS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

5.1 “Beneficios de la Actividad Física”

En 2015 el Instituto municipal de cultura física y deporte (IMCUFIDENE) emitió “Beneficios de la Actividad Física”. Este documento da a conocer los beneficios de la actividad física a niveles fisiológicos, psicológicos y sociales y será el propio IMCUFIDENE el responsable de ejecutarlo.

Las acciones sobre activación física que especifica el documento es información sobre aspectos:

Fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

Psicológicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Además, especifica que se tienen beneficios adicionales en la infancia y adolescencia siendo estos:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad; en esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

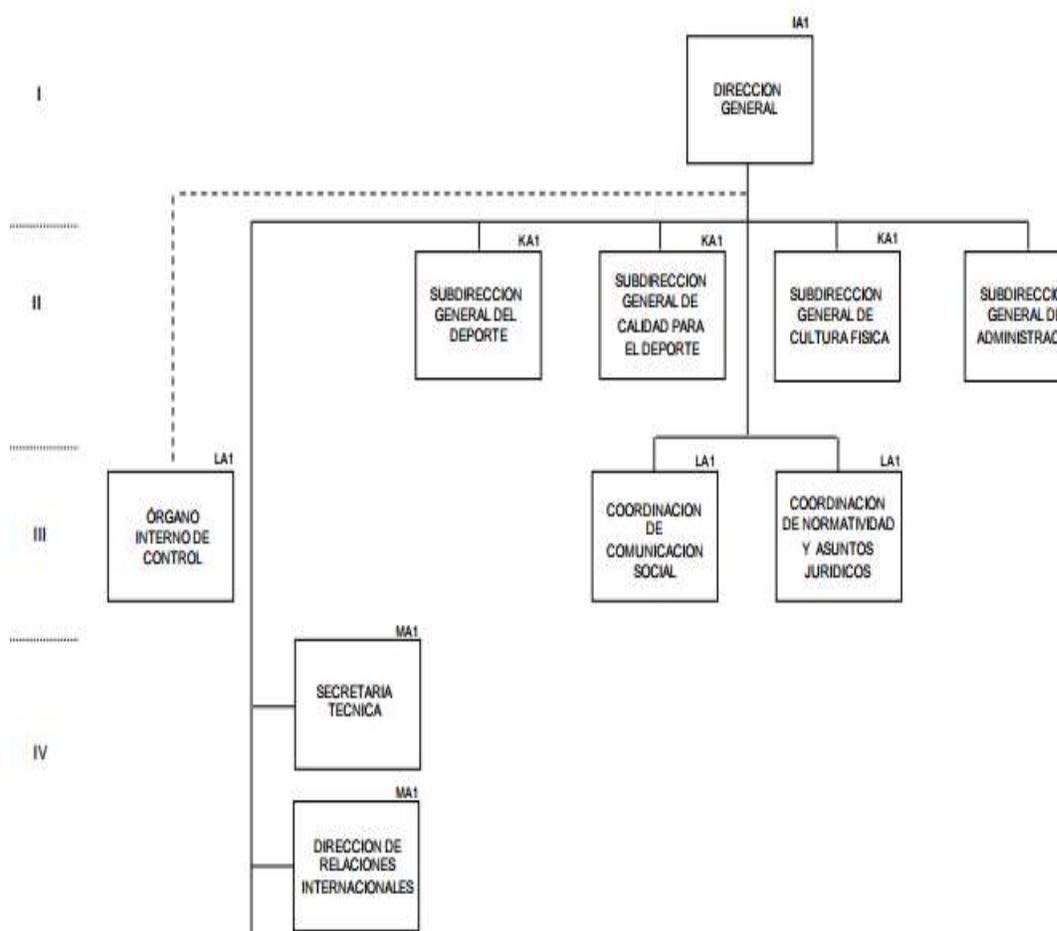
CAPITULO 6. ESTRUCTURA DEL DEPORTE

6.1 ESTRUCTURA DEL DEPORTE EN EL ESTADO DE MEXICO

Actualmente la estructura deportiva en México descansa y se norma respectivamente por la Comisión Nacional del Deporte, (CONADE) y la Ley General de Cultura Física y Deporte.

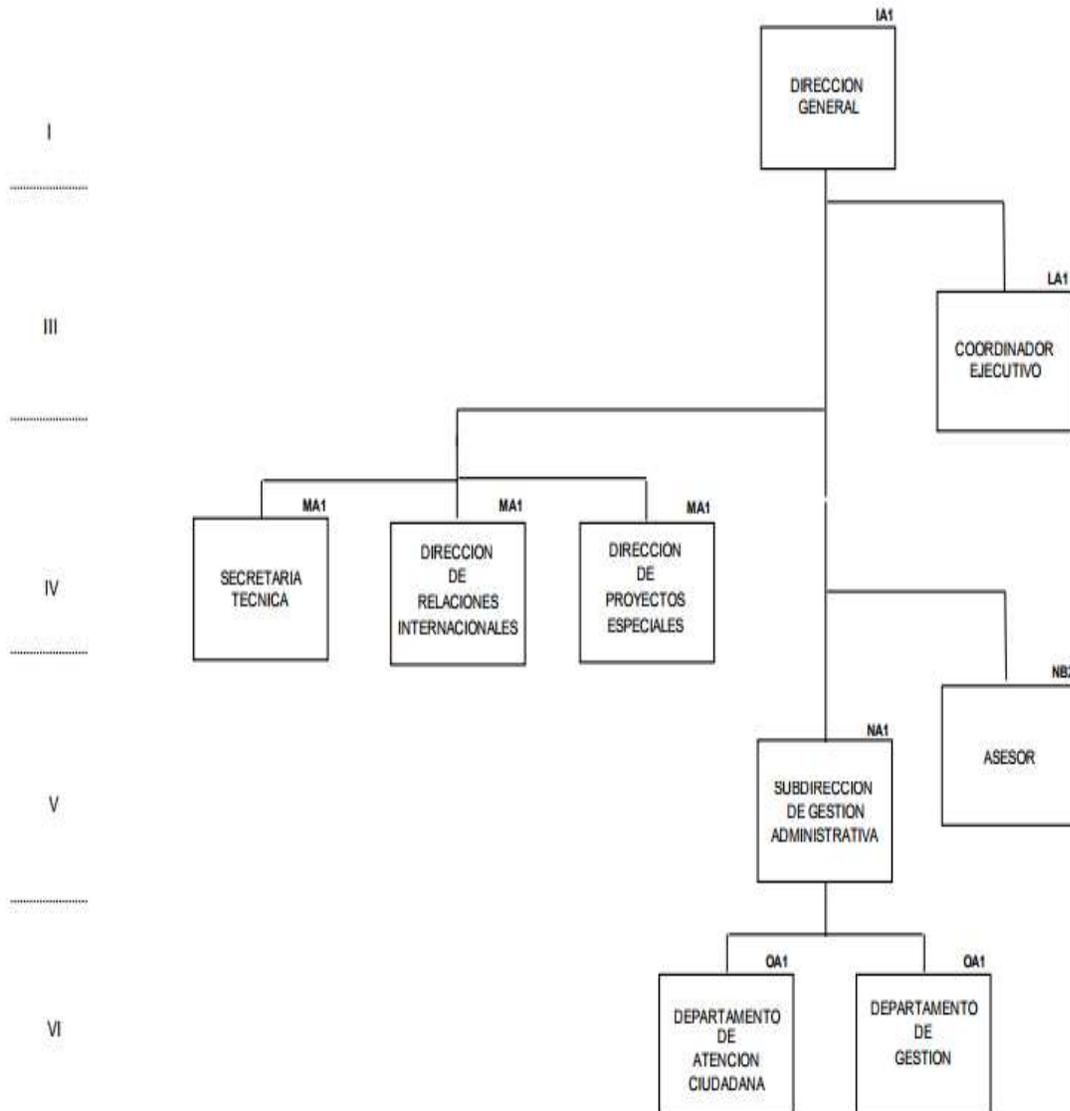
La CONADE es un órgano desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública (SEP), encargado de la promoción, dirección, ejecución, evaluación, vigilancia y fomento de la política deportiva y la cultura física en México. Su estructura la encabeza la Dirección General de la cual dependen varias unidades como la Coordinación de Comunicación Social, Coordinación de Normatividad y Asuntos Jurídicos, la Subdirección General del Deporte, la Subdirección General de Calidad para el deporte. Todas ellas con actividades atendiendo a su nombre.

Figura No. 3 “DIRECCION GENERAL DEL DEPORTE”



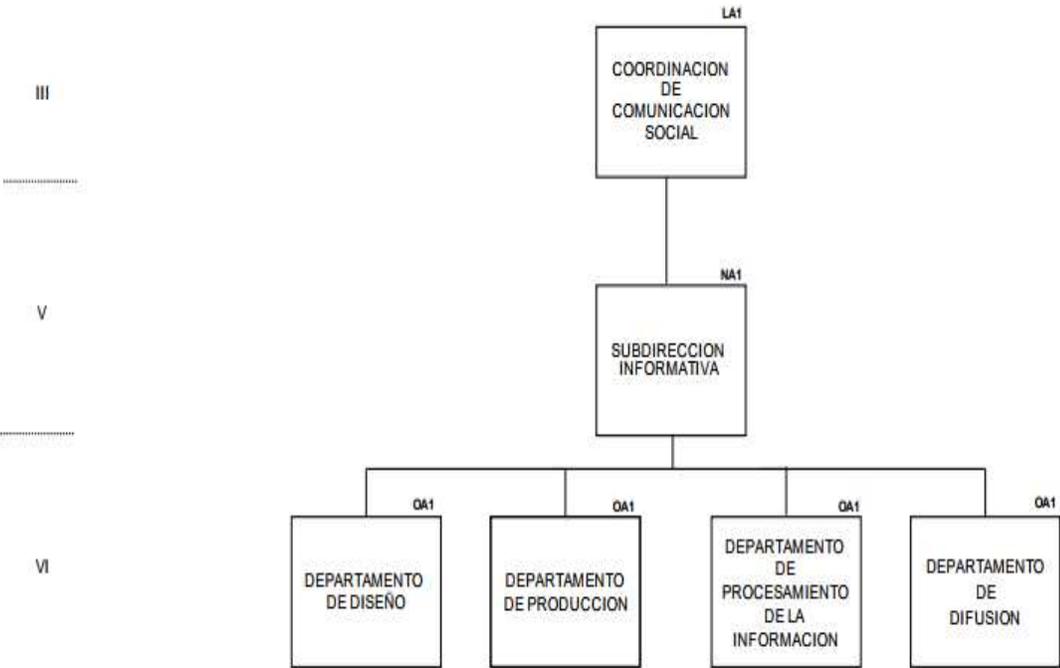
Fuente: CONADE

“DIRECCION GENERAL DEL DEPORTE (continuación)”



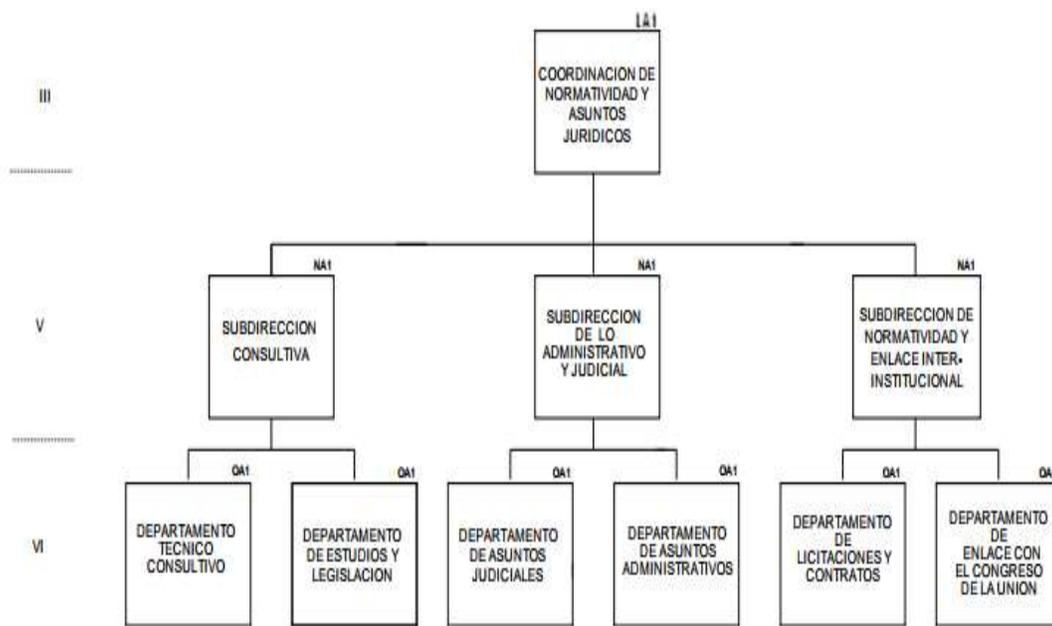
Fuente: CONADE

Figura No. 4 “COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL”



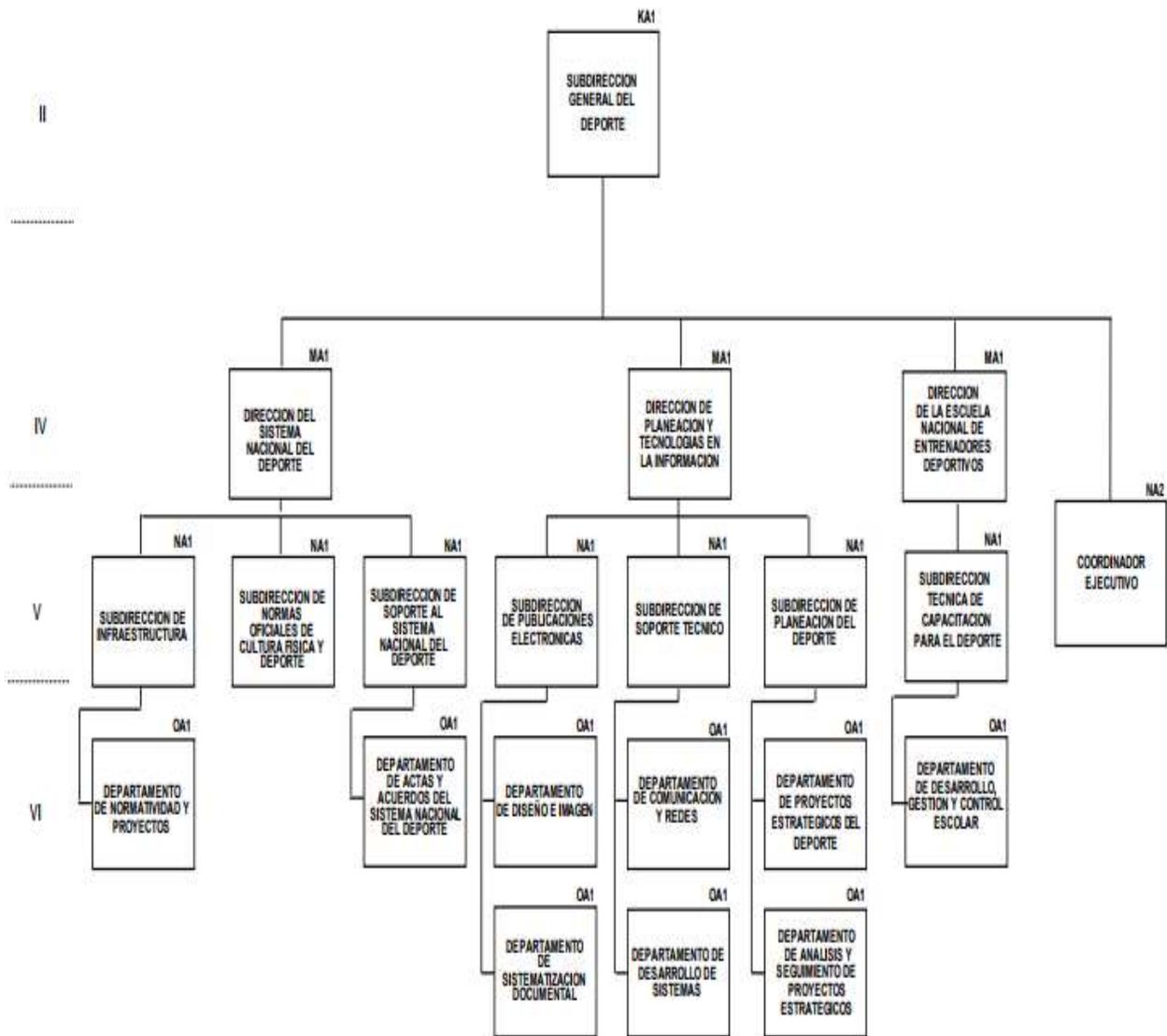
Fuente: CONADE

Figura No. 5 “COORDINACIÓN DE NORMATIVIDAD Y ASUNTOS JURÍDICOS”



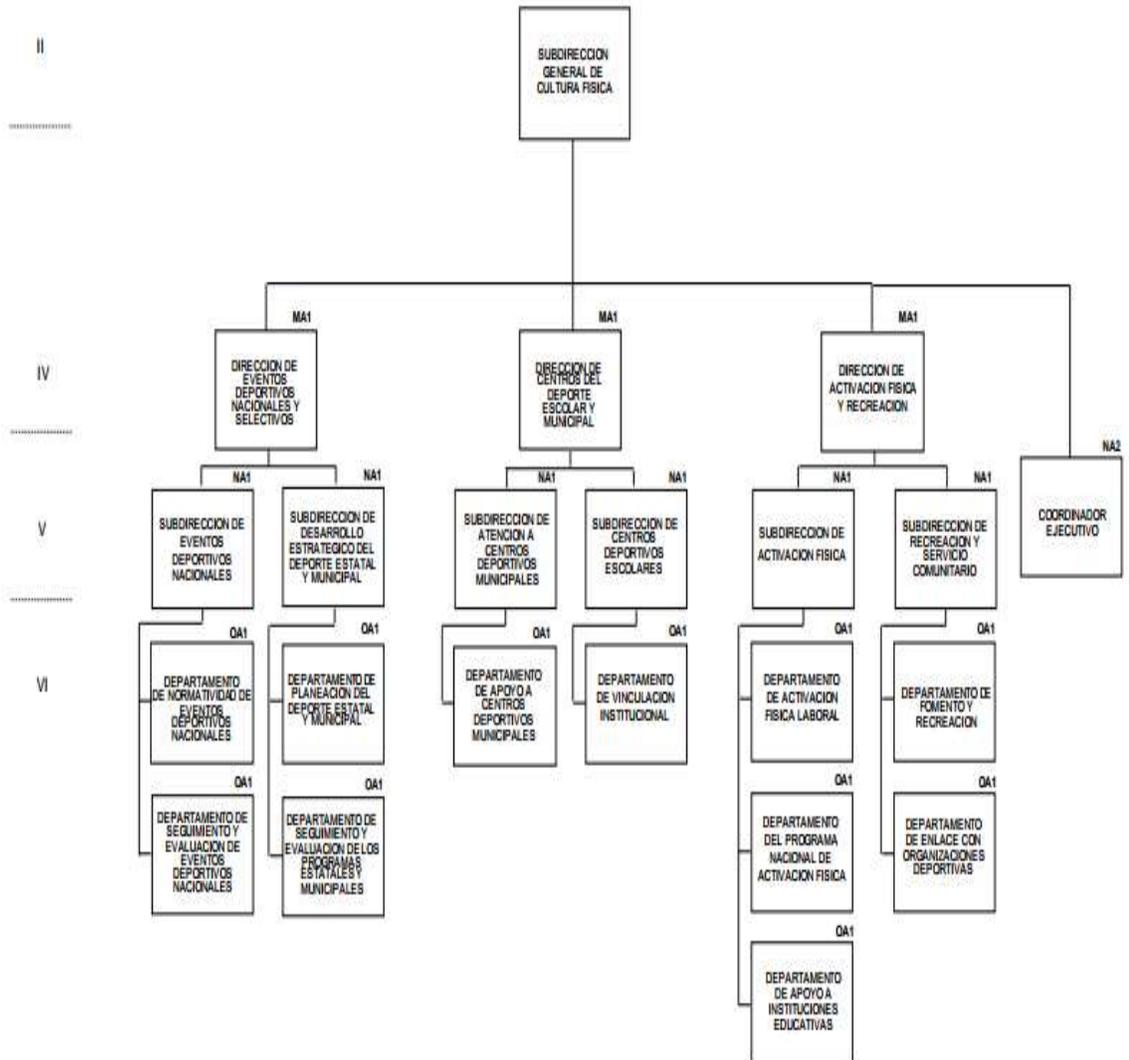
Fuente: CONADE

Figura No.6 “SUBDIRECCION GENERAL DEL DEPORTE”



Fuente: CONADE

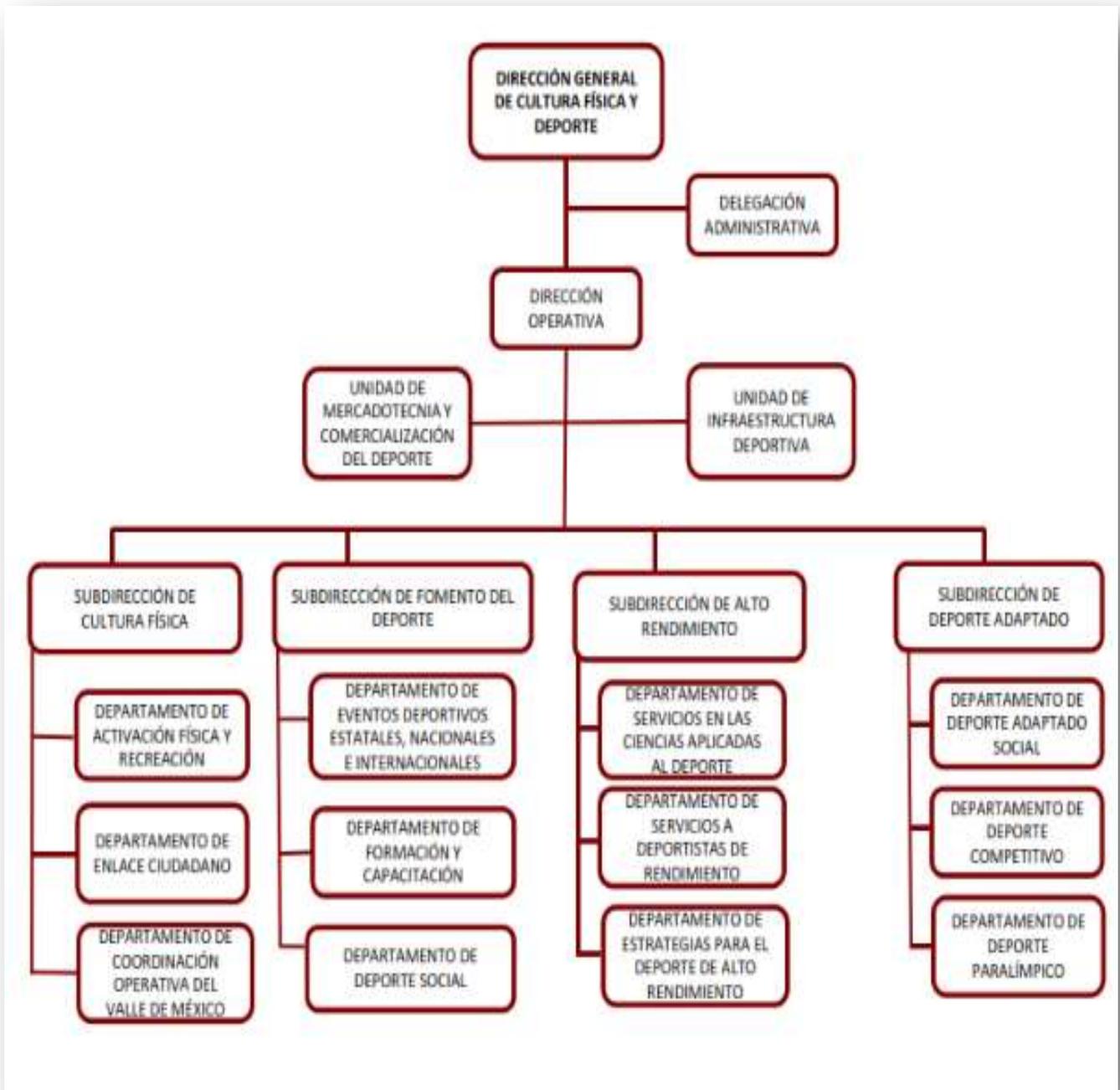
Figura No. 8 “SUBDIRECCION GENERAL DE CULTURA FISICA”



Fuente: CONADE

Figura No. 9 “ESTRUCTURA DEL DEPORTE EN EL ESTADO DE MEXICO”

Por su parte en el Estado de México existe la Dirección General de Cultura Física y Deporte, misma que se apoya en diversas Unidades administrativas como subdirecciones y departamentos.



Fuente: IMCUFIDE

Figura No.10 “ASOCIACIONES DEPORTIVAS MEXIQUENSES”

Así mismo en el Estado de México existen diversas asociaciones organizadas entorno a un deporte en específico.



ASOCIACIÓN MEXIQUENSE DE ARQUERÍA,
A. C.



ASOCIACIÓN DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS
DEL ESTADO DE MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN MEXIQUENSE DE PSICOLOGÍA
DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA, A. C.



ASOCIACIÓN DE ATLETISMO DEL ESTADO DE
MÉXICO, A. C.

ASOCIACIÓN DE BAILE Y DANZA
DEPORTIVA DEL ESTADO DE MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE BÉISBOL DEL ESTADO DE
MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE BOLICHE DEL ESTADO DE
MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE BOXEO DEL ESTADO
DE MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE DEPORTISTAS ESPECIALES
DEL ESTADO DE MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE FISICOCONSTRUCTIVISMO Y
FITNESS DEL ESTADO DE MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE JUDO DEL ESTADO DE
MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE KARATE DEL ESTADO DE MÉXICO,
A. C.



ASOCIACIÓN DE PATINAJE SOBRE HIELO
DEL ESTADO DE MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE PATINES SOBRE RUEDAS DEL
ESTADO DE MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE REMO DEL ESTADO DE
MÉXICO, A. C.



ASOCIACIÓN DE TENIS DEL ESTADO DE MÉXICO, A.
C.



Fuente: IMCUFIDE

6.3 ESTRUCTURA DEL DEPORTE EN EL MUNICIPIO DE NEZAHUALCÓYOTL

La Ley General de Cultura Física y Deporte es el ordenamiento legal por medio del cual la Federación, estados y municipios, se coordinan y concentran sus acciones para lograr la participación de los sectores social, público y privado en materia de cultura física y deporte.

Según esta ley, la CONADE delega en los organismos estatales y municipales deportivos (Artículo 31) la promoción, estimulación y fomento del desarrollo de la cultura física y el deporte en sus respectivas entidades; a su vez estos organismos estatales delegan en las asociaciones deportivas locales la organización y promoción del deporte selectivo, estudiantil y la activación física.

Estas asociaciones locales, depende de la asociación nacional de su respectivo deporte, son las encargadas de establecer el proceso, los lineamientos y criterios de selección para el deporte representativo y de alto rendimiento; deben de informar a la CONADE de sus funciones, actuaciones y resoluciones con relación al deporte que practican. En concreto, la estructura del deporte en México es opaca, la encabeza la CONADE; ésta delega y faculta a los institutos deportivos estatales, éstos a las asociaciones y éstas hacen lo que quieren sin que nadie las vigile, (véase reportaje sobre la Federación Mexicana de Atletismo en la revista Proceso número 1858).

La base: educación física en primaria y secundaria

El Acuerdo número 592 por el que se establece la Articulación de la Educación Básica, Educación Física en primaria y secundaria, establece que: “La Educación Física en la Educación Básica se constituye como una forma de intervención pedagógica que se extiende como práctica social y humanista; estimula las experiencias de los alumnos, sus acciones y conductas motrices expresadas mediante formas intencionadas de movimiento.

También favorece las experiencias motrices, sus gustos, motivaciones, aficiones e interacción con otros, tanto en los patios y las áreas definidas en las escuelas, como en las diferentes actividades de su vida cotidiana. Como una forma de contribuir al proceso de articulación curricular en educación básica, en preescolar se pretende la construcción de los patrones básicos de movimiento en los niños, a partir del esquema corporal, así como de la comunicación y la interacción con los demás mediante actividades lúdicas y de expresión, y propiciar experiencias y

conocimientos que favorezcan su corporeidad en los diferentes contextos en que se desenvuelve.

La Educación Física en primaria plantea que los alumnos desarrollen el conocimiento de sí mismos, su capacidad comunicativa y de relación, además de sus habilidades y destrezas motrices con diversas manifestaciones que favorezcan su corporeidad y el sentido cooperativo, así como la construcción de normas, reglas y nuevas formas para la convivencia en el juego. En secundaria se continúa el proceso formativo de los alumnos, destacando la importancia de la aceptación de su cuerpo y el reconocimiento de su personalidad al interactuar con sus compañeros en actividades en las que pongan en práctica los valores; el disfrute de la iniciación deportiva y el deporte escolar, además de reconocer la importancia de la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre como prácticas permanentes para favorecer un estilo de vida saludable.

El Sistema de Consulta interactivo de estadísticas educativas dependientes de la SEP, en el nivel básico de educación del ciclo escolar 2008-2009, reportaba 80 mil 679 docentes de educación física a nivel nacional, estos impartían clases a 25.6 millones de alumnos en 222 mil 530 planteles. En Aguascalientes se contaba con mil 326 maestros de educación física para atender a 275 mil 869 alumnos en mil 720 escuelas. Según estos datos, para tener una cobertura total en todas las escuelas del país se necesitaban 141 mil 671 maestros; las tres entidades donde el problema se agrava por falta de cobertura magisterial son Veracruz, Chiapas y Estado de México donde faltaban 17 mil 46, 14 mil 480 y 12 mil 68 docentes respectivamente, para que cada plantel tuviera por lo menos un maestro en la materia.

CAPITULO 7. LA ACTIVACION FISICA EN EL MUNICIPIO DE NEZAHUALCÓYOTL

7.1 EI IMCUFIDENE 2013 - 2015

El Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte (IMCUFIDE), tendrá por objeto entre otros, encauzar, promover, desarrollar la cultura física en la ciudadanía en general, unificando criterios para su promoción agrupando a los organismos y asociaciones implicadas en la promoción del deporte, la educación física y la recreación, ofreciendo espacios deportivos para uso de la ciudadanía y creando la estructura social necesaria para el desarrollo permanente, progresivo y continuo del deporte, en apoyo al desarrollo integral de los habitantes del Municipio en el ámbito social e individual.

El instituto municipal de cultura física y deporte, tendrá las siguientes atribuciones:

- *Propiciar la participación y el desarrollo de la actividad física, deportiva y recreativa en toda la población del municipio.*
- *Definir y ejecutar acciones impulsando la igualdad entre todos los grupos poblacionales, varones y mujeres, mediante la incorporación de la perspectiva de género en todos sus programas y acciones; definiendo cada uno de los programas y a qué grupo de la población beneficia, y los que serán llevados a cabo en coordinación con otras dependencias, señalando los programas concretos y las dependencias responsables.*
- *Crear, promover y ejecutar acciones que impulsen la práctica de actividades físicas, deportivas, recreativas en toda la comunidad.*
- *Fomentar la salud, los valores, el bienestar individual y colectivo de la comunidad, a través del deporte y contribuir a la reintegración social y lucha contra, el vandalismo, las adicciones y el alcoholismo.*
- *Promover la capacitación de los entrenadores, voluntarios y personal del Instituto fomentando el intercambio con distintos países, para incrementar y tener más y mejores recursos humanos que se requiere para implementar y operar cada uno de los programas.*

- *Proyectar a los habitantes del municipio a los planos estatal, nacional e internacional, en las competencias deportivas; VII. Proyectar al Municipio entre los mejores del país, en materia deportiva.*
- *Promover la participación de los niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad que tengan alguna discapacidad en las diferentes disciplinas deportivas que promueva el Instituto.*

7.2 El Reglamento del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Nezahualcóyotl

En el Capítulo Segundo denominado “De la Organización y atribuciones de la dirección y administración” el articulado dice:

Artículo 10.

La Dirección y administración del Instituto estará a cargo de:

- I. Un Consejo Municipal.*
- II. Un Director.*
- III. Las Unidades administrativas que se requieran, de acuerdo a sus necesidades.*

Artículo 11. *El Consejo Municipal, como órgano de gobierno, estará integrado de la siguiente manera:*

- I. Un Presidente, que será el Presidente Municipal Constitucional de Nezahualcóyotl, Estado de México o quien éste designe, quien tendrá voz y voto.*
- II. Un Secretario que será el Director de Administración del H. Ayuntamiento, o quien éste designe quien tendrá voz y voto.*
- III. Un Secretario Técnico, que será el Director del Instituto, o quien éste designe, quien tendrá voz y voto.*
- IV. Un Vocal, que será el Presidente de la Comisión de Cultura Física y Deporte del H. Ayuntamiento, o quien este designe, quien tendrá voz y voto.*

Artículo 12. *Los cargos dentro del Consejo Municipal, serán honoríficos y por su desempeño no percibirán retribución alguna.*

Artículo 13. *Son atribuciones del Consejo Municipal, las siguientes:*

I. Aprobar las plazas necesarias del personal para las diferentes áreas del Instituto.

II. Aprobar el Plan Anual que proponga el Director del Instituto para la consecución de sus objetivos.

III. Proponer programas permanentes de cultura física y deporte.

IV. Nombrar a sus propios suplentes.

V. Otorgar licencia oficial conforme a las leyes aplicables al personal del Instituto.

VI. Las demás que se deriven de la presente Ley y de los ordenamientos jurídicos correlativos.

Artículo 14. *El Consejo Municipal o suplentes, sesionaran cuando menos una vez cada tres meses en forma ordinaria y en forma extraordinaria, cuando sea necesario. Estas serán convocadas por su Presidente y/o el Secretario Técnico.*

Artículo 15. *Las sesiones se verificarán en el lugar y hora que para el efecto se indique en la convocatoria correspondiente.*

Artículo 16. *Para preparar las sesiones ordinarias, el Secretario Técnico formulará el orden del día, mismo que se notificará por escrito con cinco días hábiles de anticipación a la celebración de la misma, anexando a la convocatoria, orden del día, anexos y cuando proceda los documentos para su estudio y análisis, indicando el lugar, día, hora y número de sesión.*

Artículo 17.- *Las sesiones extraordinarias se convocarán hasta con un día hábil de anticipación a la celebración de la misma, siguiendo el mismo procedimiento que para las ordinarias y solamente se atenderán y desahogaran los asuntos que dieron motivo a la convocatoria.*

Artículo 18. *Los integrantes del Consejo Municipal, podrán solicitar al Secretario Técnico, la inclusión de los asuntos a tratar en la sesión ordinaria correspondiente, con tres días hábiles de anticipación a que se emita la convocatoria, debiendo acompañar los documentos necesarios para su estudio y análisis.*

Artículo 19. *Para que el Consejo Municipal sesione válidamente, se requerirá la asistencia de cuando menos la mitad más uno de los integrantes o suplentes que deberán ser nombrados en la primera sesión ordinaria.*

Artículo 20. *Los integrantes del Consejo Municipal o sus suplentes, deberán asistir a las sesiones en la fecha y hora que señale la convocatoria respectiva, con una tolerancia de 20 minutos, pasado este tiempo y de no existir quórum legal para llevar cabo la sesión, esta será diferida por su Presidente, por lo que el Secretario Técnico, dará aviso por escrito a los ausentes y demás integrantes convocados, indicándoles la hora y lugar para su nueva celebración.*

Artículo 21. *Las decisiones del Consejo se tomarán por mayoría de votos de los presentes en sesión.*

Artículo 22. *De las sesiones realizadas, el Secretario Técnico levantará un acta, en donde asentaran los acuerdos tomados por los integrantes del Consejo Municipal o sus suplentes, misma que deberá validarse con la firma autógrafa de estos en las sesiones que participen.*

Artículo 23. *Las sesiones, se desarrollarán en estricto apego al orden del día conforme al procedimiento siguiente:*

- I. Apertura, lista de asistencia y declaración de Quórum;*
- II. Lectura y aprobación del orden del día;*
- III. Cuando proceda, lectura y aprobación del acta de la sesión anterior;*
- IV. Desahogo de los puntos a tratar y firma del acta;*
- V. Clausura de la sesión.*

Artículo 24. *Los integrantes del Consejo Municipal duraran en su cargo el tiempo que dure su gestión.*

7.3 Ley que crea el Organismo Público Descentralizado denominado Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Nezahualcóyotl

Esta Ley fue creada bajo decreto número 202 por la H. “LVII” Legislatura del Estado de México, en ella se crea el Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte del Municipio de Nezahualcóyotl (IMCUFIDENE).

Artículo Único. *Se expide la Ley que crea el Organismo Público Descentralizado denominado Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Nezahualcóyotl, México.*

CAPÍTULO PRIMERO “DE SU NATURALEZA JURIDICA Y DE SU OBJETO”

Artículo 1.- *Se Crea el Organismo Público Descentralizado denominado “Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Nezahualcóyotl”, con personalidad jurídica, patrimonio propio y recursos propios.*

Artículo 2.- *La presente ley es de orden público e interés social y tiene por objeto regular la planeación, organización, coordinación, promoción, fomento, desarrollo y capacitación de la cultura física y el deporte en el municipio de Nezahualcóyotl.*

Artículo 3.- *Para efectos de esta Ley se entenderá por:*

I. Municipio: *Al Municipio de Nezahualcóyotl;*

II. Instituto: *Al Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Nezahualcóyotl;*

III. Consejo Municipal: *Al Consejo Municipal de Cultura Física y Deporte de Nezahualcóyotl;*

IV. Asociación Deportiva: *A la Organización Deportiva constituida en asociación civil, inscrita en el Registro Municipal. Que puede agrupar ligas y clubes deportivos para participar en competencias oficiales y tener representación ante las autoridades deportivas;*

V. Club Deportivo: *A la Organización Deportiva que promueve la práctica de uno o más deportes a la que los deportistas de manera individual o en equipo pueden afiliarse;*

VI. Cultura Física: Al cumulo de bienes, conocimientos y valores generados por el individuo en sociedad, para, desarrollar y preservar la salud;

VII. Deporte: A la actividad física practicada individualmente o en grupo con fines competitivos, formativos o recreativos, que permiten el desarrollo físico, mental y social del individuo;

VIII. Deportista: Al individuo que practica de manera constante algún deporte;

IX. Equipo: A la organización de deportistas de una sola especialidad que compiten en forma programada y constante;

X. Liga Deportiva: A la organización deportiva que en cada especialidad o disciplina afilia clubes deportivos o equipos, con la finalidad de realizar competencias en forma programada y permanente;

XI. Programas Municipales: A los programas municipales de cultura física y deporte de Nezahualcóyotl; y

XII. Registros Municipales: A los registros municipales de cultura física y deporte de Nezahualcóyotl.

Artículo 4.- Son sujetos de la presente ley:

I. Las asociaciones deportivas;

II. Las ligas deportivas;

III. Los clubes deportivos;

IV. Los equipos deportivos;

V. Los deportistas;

VI. Los jueces;

VII. Los entrenadores;

VIII. Los árbitros;

IX. Los médicos del deporte;

X. Los psicólogos del deporte;

XI. Los nutriólogos; y

XII. Otros organismos afines.

Artículo 5.- El logo símbolo y el lema del Instituto será designado por el Consejo Municipal.

Artículo 6.- *El Instituto será dirigido preferentemente por personas que surjan del movimiento deportivo municipal, que conozcan y estén comprometidos con los deportistas y la sociedad en general del municipio de Nezahualcóyotl.*

Artículo 7.- *El Instituto, es sujeto de derechos y obligaciones, otorgándosele la autonomía necesaria para asegurar el cumplimiento de un servicio público como lo es la cultura física y el deporte.*

Artículo 8.- *El Instituto tendrá por objeto:*

- I. Fomentar e impulsar la práctica deportiva en todos los grupos y sectores del municipio;*
- II. Organizar y unificar a todos los deportistas oficiales y directivos;*
- III. Reconocer y afiliar al sistema municipal y todas las ligas, clubes, grupos y organismos afines a sus miembros, que organicen y promueven los deportes en el municipio;*
- IV. Fomentar el desarrollo de la cultura física y deporte como medio para la presentación de la salud;*
- V. Planificar, organizar, normar, continuar, supervisar, apoyar y evaluar a sus deportistas, entrenadores, árbitros y demás afiliados al sistema municipal; así como las actividades deportivas en el municipio de acuerdo a sus posibilidades;*
- VI. Promover e impulsar el deporte para niños, jóvenes, adultos, adultos mayores, personas con discapacidad y trabajadores;*
- VII. Propiciar la interacción familiar social;*
- VIII. Propiciar el uso adecuado y correcto de los tiempos libres;*
- IX. Promover el cambio de actitudes y aptitudes;*
- X. Apoyar y promover de acuerdo a las posibilidades, la capacitación de personas involucradas en las actividades deportivas del municipio;*
- XI. Elevar el nivel competitivo del deporte municipal;*
- XII. Promover la identidad del municipio de Nezahualcóyotl, en el ámbito municipal, estatal, nacional e internacional a través del deporte;*
- XIII. Construir, y/o adquirir bienes muebles e inmuebles por cualquier medio lícito; y*

XIV. Fomentar la creación, planificación, conservación, administración, mejoramiento, protección, ampliación. Adecuación, difusión, promoción, mantenimiento y aprovechamiento de los recursos humanos, materiales, financieros y espacios destinados a la cultura física y deporte en todo el municipio.

CAPÍTULO SEGUNDO DE SUS FACULTADES

Artículo 9.- *El Instituto, tendrá las siguientes facultades:*

- I. Vincular el programa municipal con el programa estatal;*
- II. Crear y promover escuelas de iniciación y formación deportiva;*
- III. Crear el sistema municipal de becas académicas, económicas y en especie para deportistas destacados del municipio;*
- IV. Crear torneos estudiantiles permanentes en los niveles preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior;*
- V. Organizar eventos deportivos de nivel regional, sectorial, municipal, estatal, nacional e internacional;*
- VI. Administrar las instalaciones deportivas municipales;*
- VII. Involucrar a los sectores público, social y privado en el deporte municipal;*
- VIII. Otorgar dirección y asesoría técnica de calidad a representaciones municipales;*
- IX. Otorgar asesorías al deporte formativo y de recreación;*
- X. Promover y difundir por cualquier medio lícito, las actividades deportivas;*
- XI. Promover el uso de instalaciones deportivas públicas y privadas;*
- XII. Crear el registro municipal de:*
 - A) Deportistas;*
 - B) Jueces;*
 - C) Árbitros;*
 - D) Licenciados en educación física;*
 - E) Licenciados en entrenamiento deportivo;*
 - F) Entrenadores certificados,*
 - G) Médicos del deporte;*
 - H) Psicólogos del deporte;*
 - I) Clubes deportivos;*

- J) Ligas deportivas;*
- K) Escuelas del deporte;*
- L) Competencias deportivas;*
- M) Eventos deportivos;*
- N) Torneos deportivos; e*
- O) Instalaciones deportivas.*

XIII. Brindar apoyo logístico a los eventos deportivos que se desarrollan en el municipio de acuerdo a la disponibilidad presupuestal;

XIV. Recibir donativos, celebrar convenios, gestionar apoyos y/o patrocinios del sector privado, empresarial, estatal y federal;

XV. Promover, reconocer y estimular a deportistas y entrenadores por sus resultados sobresalientes;

XVI. Aplicar medidas correctivas y mediar ante las controversias que pudieran surgir; y

XVII. Las demás que las leyes en la materia señalen.

CAPITULO TERCERO DE SUS PROGRAMAS DE LA CULTURA FÍSICA

Artículo 10.- *El objetivo que se persigue es inducir a la población, para la práctica del ejercicio en forma sistematizada que permitirá mejorar su calidad de vida.*

Artículo 11.- *Promover en parques, jardines, instalaciones deportivas y todo espacio disponible, la recreación y los programas de activación para lograr la concientización de los beneficios que les trae la actividad a la salud en todos sus aspectos.*

Artículo 12.- *Desarrollar en todo el territorio municipal, según sea la demanda basada en el deporte que se practique o le interese a la comunidad, centros de iniciación y formación deportiva.*

Artículo 13.- *Para fomentar el uso adecuado del tiempo libre como apoyo a las aptitudes y actitudes positivas en los jóvenes estudiantes, se formarán y organizarán clubes y ligas deportivas extra escolares.*

Artículo 14.- Se organizarán encuentros recreativos para niños, jóvenes, personas con discapacidad, adultos, adultos mayores, trabajadores y grupos marginados.

Artículo 15.- Generar la formación, capacitación y actualización de los entrenadores, jueces y árbitros certificándolos por la autoridad deportiva correspondiente.

DE LA PROMOCIÓN DEPORTIVA

Artículo 16.- A través de este programa, se promoverá y organizará la participación de los deportistas en las actividades deportivas municipales, de acuerdo a los lineamientos y reglamentos de cada deporte con el fin de elevar su máximo rendimiento.

Artículo 17.- Se organizarán encuentros deportivos con carácter competitivo, para niños, jóvenes, personas con discapacidad, adultos, adultos mayores y trabajadores de acuerdo a lo permitido en los respectivos reglamentos y convocatorias.

Artículo 18.- Se fomentarán, organizarán y dirigirán, torneos y competencias municipales de los deportes a que corresponda con carácter selectivo para promoverlos a otros niveles.

Artículo 19.- Se integrará a todo aquel deportista, por sus resultados, al sistema de becas deportivas de acuerdo a la disponibilidad presupuesta.

DE LA ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Artículo 20.- A través de este programa se vigilará y llevará un control exacto de los recursos del Instituto para lo cual:

- I. Contará con un programa de mantenimiento, remodelación y acondicionamiento de los bienes muebles e inmuebles a cargo del Instituto;

- II. Administrará y vigilará los recursos humanos, materiales, financieros, bienes muebles e inmuebles a cargo del Instituto;*
- III. Administrará, vigilará y controlará las actividades que se realicen en las instalaciones a cargo del Instituto;*
- IV. Vigilará el desarrollo de las actividades de los recursos humanos del Instituto;*
- V. Establecerá y ordenará el registro municipal, deportivo, en los que quedarán inscritas instalaciones municipales escolares y privadas, ligas deportivas, deportistas destacados, entrenadores, jueces y árbitros;*
- VI. Hará entrega de la información presupuestal del Instituto al Consejo Municipal;*
- VII. Controlará la asignación que reciba del municipio que formará parte de la contabilidad del Instituto, la que registrará como transferencias en la cuenta de subsidios y apoyos a organismos municipales;*
- VIII. Controlará la justificación de sus erogaciones que serán emitidas a nombre del mismo organismo;*
- IX. Contabilizará los ingresos y egreso del Instituto;*
- X. Recibirá en los primeros días del mes la parte proporcional asignada hasta el 2% del total del presupuesto de egresos y recibirá por conducto de la Tesorería Municipal el total del presupuesto anual y mensual a que este le corresponda;*
- XI. Los recursos generados por las instalaciones deportivas municipales, serán administrados por el Instituto; y*
- XII. Realizará las gestiones necesarias para otorgar recibos que serán deducibles de impuestos;*

CAPITULO CUARTO DE SU ORGANIZACIÓN

Artículo 21.- *La Dirección y Administración del Instituto, estará a cargo de un Consejo Municipal y de un director.*

Artículo 22.- *El Consejo Municipal, es el órgano de Gobierno del Instituto, sus integrantes durarán en su encargo el periodo constitucional de la Administración Municipal para la cual fueron designados.*

Artículo 23.- El Consejo Municipal estará integrado por:

- I. Un Presidente, que será el Presidente Municipal;*
- II. Un Secretario, que será el Director de Administrativo del H. Ayuntamiento;*
- III. Un Secretario Técnico, que será el Director del Instituto; y*
- IV. Un Vocal que será el Presidente de la Comisión del Deporte.*

Artículo 24.- El Consejo Municipal, sesionará por lo menos cada tres meses de forma ordinaria y de manera extraordinaria cuantas veces sea necesario.

Artículo 25.- Son atribuciones del Consejo Municipal:

- I. Aprobar el reglamento interno del Instituto;*
- II. Aprobar el manual de organización del Instituto;*
- III. Asignar el patrimonio y presupuesto al Instituto;*
- IV. Aprobar, en su caso, los proyectos, planes y programas que proponga el Director para la consecución de sus objetivos;*
- V. Conocer y en su caso aprobar los estados financieros y balances anuales, así como los informes generales y especiales que se elaboren por parte del Director;*
- VI. Aprobar el presupuesto anual de ingresos y egresos del Instituto;*
- VII. Nombrar o remover al Director y Subdirectores del Instituto;*
- VIII. Evaluar y aprobar los planes y programas del Instituto;*
- IX. Promover la obtención de fuentes alternas de financiamiento;*
- X. Aprobar la creación de nuevas unidades departamentales para el Instituto;*
- XI. Invitar a sus sesiones a otros servidores públicos de los Gobiernos Federal, Estatal y Municipal, cuando los eventos o asuntos así lo requieran; y*
- XII. Las demás que se deriven de la presente Ley y de los ordenamientos jurídicos correlativos.*

Artículo 26.- Son facultades y obligaciones del Director:

- I. Representar al Instituto;*
- II. Vigilar el cumplimiento de los programas y objetivos del Instituto;*

- III. Dar cumplimiento a los acuerdos del Consejo Municipal;*
- IV. Celebrar acuerdos y contratos de coordinación para el cumplimiento de planes y proyectos del Instituto;*
- V. Presentar ante el Consejo Municipal el proyecto del programa operativo;*
- VI. Presentar anualmente los programas deportivos municipales, sus objetivos, metas, estrategias y resultados;*
- VII. Presentar ante el Consejo Municipal el proyecto anual del presupuesto de ingresos y de egresos;*
- VIII. Adquirir conforme a las normas, los bienes necesarios y previa autorización del Consejo;*
- IX. Proponer ante el Consejo Municipal la creación de nuevas unidades departamentales para el Instituto;*
- X. Nombrar y remover al personal del Instituto; y*
- XI. Las que le confieren esta ley, el reglamento interno y el Consejo Municipal.*

Artículo 27.- *La Administración Operativa del Instituto estará integrada por:*

- A) Un subdirector de Cultura Física;*
- B) Un subdirector de Promoción Deportiva;*
- C) Un Subdirector Operativo;*
- D) Un subdirector de Administración y Finanzas;*
- E) Un Departamento Jurídico; y*
- F) Una contraloría Interna.*

Artículo 28.- *Son facultades y obligaciones del Subdirector de Cultura Física:*

- I. Promocionar y masificar la actividad física, en el territorio municipal;*
- II. Promocionar los centros deportivos municipales;*
- III. Crear las escuelas de iniciación y formación deportiva para incentivar una verdadera cultura del deporte;*
- IV. Promocionar la capacitación y certificación deportiva; y*
- V. Promover y realizar eventos de activación física y recreativa.*

Artículo 29.- *Son facultades y obligaciones del Subdirector de Promoción Deportiva:*

I. Integrar el máximo circuito de competencias y torneos en las diferentes disciplinas deportivas;

II. Integrar las selecciones representativas del municipio; y

III. Promover y fomentar el deporte competitivo y de alto rendimiento.

Artículo 30.- *Son facultades y obligaciones del Subdirector Operativo:*

I. Planear, promover y difundir los programas, acciones y obras a realizar;

II. Elaborar y preservar las memorias técnicas del Instituto;

III. Fijar los lineamientos para que los deportistas puedan ser acreedores a becas;

IV. Vigilar, controlar y reportar las actividades deportivas y recreativas que se realicen en las instalaciones de los deportivos municipales.

Artículo 31.- *Son facultades y obligaciones del Subdirector de Administración y Finanzas:*

I. Llevar el control exacto y preciso de los ingresos y egresos;

II. Remitir las comprobaciones que justifiquen sus egresos y sus ingresos;

III. Controlar y administrar los recursos del patrimonio que le fuera asignado al Instituto; y

IV. Administrar y vigilar los recursos financieros, humanos, materiales, muebles e inmuebles del Instituto.

Artículo 32.- *Son facultades y obligaciones del Departamento Jurídico:*

I. Representar al Instituto ante Autoridades Administrativas, Judiciales y de control, así como resolver cualquier asunto de índole legal que pudiera presentarse;

II. Elaborar proyectos de acuerdos, convenios, contratos o cualquier otro instrumento legal que sea de utilidad al Instituto, garantizando su estricto apego a derecho;

III. Supervisar las condiciones legales de todas las instalaciones deportivas y recreativas del Municipio y en su caso propiciar acción legal para su recuperación; y

IV. Elaborar proyectos de reglamentos para los espacios deportivos y recreativos.

Artículo 33.- *La Contraloría Interna será propuesta por el Presidente Municipal y avalada por el Consejo Municipal, durará en el encargo el periodo constitucional de la Administración Municipal, para la cual fue designado.
Serán sus obligaciones vigilar los movimientos financieros del Instituto.*

CAPÍTULO QUINTO DEL PATRIMONIO

Artículo 34.- *El patrimonio del Instituto se integra por:*

- I. La asignación de hasta el 2 % del presupuesto de egresos que el Ayuntamiento conceda anualmente;*
- II. Todos los espacios deportivos municipales previo acuerdo de cabildo;*
- III. Los bienes muebles e inmuebles que le asigne el Ayuntamiento;*
- IV. Los ingresos que, en el ejercicio de sus atribuciones, obtenga por la prestación de los servicios que establece la presente ley y su reglamento;*
- V. Las aportaciones, participaciones, subsidios, valores, bienes, servicios y apoyos financieros que se adquieran de los Gobiernos Federal, Estatal y Municipal, así como del sector privado y otros;*
- VI. Los legados, donaciones, derechos y demás bienes muebles o inmuebles que adquiera por cualquier título legal para el cumplimiento de su objeto; y*
- VII. Las utilidades, intereses, dividendos, rendimientos de sus bienes y demás ingresos que obtenga por cualquier título legal.*

7.4 Actividades deportivas en Nezahualcóyotl

Plan de trabajo del IMCUFIDENE 2013 - 2015

El Plan de trabajo con eventos de cultura física y deporte y que se llevó en los tres años del 2013 al 2015 es el siguiente:

Figura No. 11 Cronograma de Actividades del periodo 2013 -2015

| No. | Evento | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Jun. | Jul. | Agos. | Sep. | Oct. | Nov. | Dic. |
|-----|--|-------|---------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
| 1 | Campeonato estatal de Halterofilia | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Paseo ciclista | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Escuela de Fútbol | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Ponte al 100 | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Neza-patina | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Olimpiada estatal | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Carrera atlética de la mujer | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Carrera atlética del aniversario | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Exhibición multidisciplinaria | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Conferencia deportiva | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Carrera atlética, yo soy Bachilleres | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Conferencia deportiva | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Carrera atlética del IEEM | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Día del desafío | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Torneo de boxeo | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Curso del SICCED | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Torneo de lucha libre | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Curso de verano | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Jornada deportiva de capacidades diferentes | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Desfile Cívico Deportivo del 20 de Noviembre | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Mega torneo de fútbol (PRONAPRED) | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Carrera Atlético policial | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Visorías de fútbol | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Mega clase de activación física | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Torneo de artes marciales | | | | | | | | | | | | |

Fuente: IMCUFIDENE

Figura No.12 Cronograma de Actividades del periodo 2015 - 2018

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL IMCUFIDENE | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---|---|---|---|-------|----|----|-------|---|---|---|---|-------------|----|---|
| ACTIVIDADES | FEBRERO | | | | | MARZO | | | ABRIL | | | | | COMENTARIOS | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 9 | 10 | 25 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 29 | 30 |
| ESCUELA DE FUTBOL CLUB DEPORTIVO TOYUCA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CIRCUITO CICLISTA EN AV. JOSEF MATEOS | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARRERA ATLETICA FEMENIL | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SEMANA DE LA CULTURA FISICA Y DEPORTE | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FESTIVAL DEL DIA DEL NIÑO (CEFODEM) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TOURNEO FUTBOLITO BIMBO (POR CONFIRMAR) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PARTICIPACION EN OLIMPIADA JUVENIL | | | | | | | | | | | | | | | | |
| REPRESENTACION DE AJEDREZ Y BASKETBOL | | | | | | | | | | | | | | | | SABADOS Y/O DOMINGOS DE FEBRERO A ABRIL |
| TOURNEO LIGA FEMENIL DE FUTBOL PREMIER Y SEGUNDA DIVISION | | | | | | | | | | | | | | | | DESDE 17 DE FEBRERO AL 30 DE ABRIL |
| INTERESCOLAR DE FUTBOL CON VALORES EN PRIMARIAS Y SECUNDARIAS | | | | | | | | | | | | | | | | DIAS ENTRE SEMANA DE FEBRERO, MARZO Y ABRIL |
| TOURNEO DE FUTBOL INTERNO DEL CEFODEM | | | | | | | | | | | | | | | | VIERNES Y SABADOS DE FEBRERO, MARZO Y ABRIL |
| RENOVACION DE REGISTRO MUNICIPAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE | | | | | | | | | | | | | | | | DE ENERO A MAYO DEL 2018 |
| ACTIVIDADES PROGRAMADAS DIARIAS EN EL DEPORTIVO METROPOLITANO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ACONDICIONAMIENTO FISICO (GINNASIO) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| JOHN | | | | | | | | | | | | | | | | |
| KARATE | | | | | | | | | | | | | | | | |
| GINNASIA RITMICA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BALONCESTO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BALAJE AEROBICO (ZUMBA) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESCUELA DE FUTBOL (CEFODEM) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| KICK BOXING | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Fuente: IMCUFIDENE

Figura No 13: Actividades impartidas IMCUFIDENE

| ACTIVIDAD | INSTRUCTOR | DIAS | HORARIOS |
|------------------|----------------|--------------------|------------------------------|
| BOX | JONATHAN CRUZ | LUN- VIERN | 9:00 A 12:00 Y 15:00 A 20:00 |
| KARATE | MIGUEL TELLO | MART-JUEV | 16:00 A 17:00 |
| KICK BOXING | MARGARITO CRUZ | LUN, MIERC Y VIERN | 17:00 A 19:00 |
| KICK BOXING | CARLOS CRUZ | MART-JUEV | 17:00 A 19:00 |
| GIMNASIA RITMICA | MARICELA LOPEZ | LUN, MIERC Y VIERN | 16:00 A 18:00 |
| BAILE AEROBICO | ROCIO PEREZ | LUN - VIERN | 8:30 A 9:30 |
| BAILE AEROBICO | ARACELI RIVERA | LUN - VIERN | 18:00 A 19:00 |
| BASQUETBOL | ERIKA | LUN, MART Y VIERN | 17:00 A 18:00 |
| GYM T.M. | JAVIER | LUN A SAB. | 7:00 A 13:00 |
| GYM T.V. | RENE | LUN A SAB. | 14:00 A 20:00 |
| FUTBOL | | LUN - VIERN | DIFERENTES HR. |

Fuente: IMCUFIDENE

Para obtener información adicional sobre las actividades que realiza en IMCUFIDENE en el Municipio, se entrevistó a la persona que funge como Director del mismo a quien se le formularon las siguientes preguntas:

¿Qué actividades de activación física se imparten en el IMCUFIDENE?

“Tenemos actividades diarias programadas, son acondicionamiento físico, box, karate, gimnasia rítmica, baloncesto, baile aeróbico, escuela de futbol, kick boxing. los días dependen de la actividad y también los horarios”.

¿Hay un programa general de activación física durante su gestión?

“No, no existe cada director que llega al IMCUFIDENE trata de darle un seguimiento, pero la realidad es que no hay un plan claro durante la gestión, las actividades que te mencione anteriormente son las actividades que se quedan, pero los demás eventos van saliendo y es así como se van organizando más eventos durante cada gestión de los directores”.

¿Tienen algún costo las actividades de activación física impartidas en el IMCUFIDENE?

“No, las actividades que se imparten en el IMCUFIDENE no tienen algún costo, hay un cupo limitado, por tal motivo no somos capaces de atender a toda la población, la demanda es mucha y no somos capaces de que todos los ciudadanos cuenten con este apoyo”.

¿Todas las actividades de activación física las regula la IMCUFIDENE?

“No, hay un sinfín de eventos que la IMCUFIDENE no tiene conocimiento, muchos espacios están ya ocupados por empresas privadas, estos realizan eventos, pero de manera muy in dependiente de la IMCUFIDENE y muchas otras más la misma gente se apodera de ellas. Muchas veces la misma gente solo pide apoyo con seguridad vial o algún otro tipo de ayuda, para que puedan hacer sus eventos, cómo te repito muchos otros se avientan a realizarlos solos sin que avisen a alguna autoridad”.

Resultados

En la presente Tesina se hizo una revisión documental sobre el tema de activación física, considerando documentos que forman el marco normativo en México. La información seleccionada y sistematizada se presentó en los diferentes capítulos que la contienen, llegando a las siguientes conclusiones.

En el ámbito internacional existe documentación donde se sugieren diversas acciones a seguir por todos los países, reflexionando para ello el bienestar de la población, tal es el caso de la Carta Internacional revisada de la educación física, la actividad física y el deporte.

En México durante el periodo de estudio que se seleccionó, se han emitido diversos documentos como la Ley General del Deporte 2000, la Ley General de Cultura Física y Deporte 2003, la Ley General de Cultura Física y Deporte 2010, la Ley General de Cultura Física y Deporte 2013, el Reglamento de la Ley General de Cultura Física y Deporte y la Estrategia Nacional De Actividad Física.

Derivado de lo anterior en el Estado de México existe normatividad y ya en el ámbito local como lo es el Municipio de Nezahualcóyotl también se ha emitido.

De igual forma existe tanto en el país como la entidad federativa y municipio mencionado la estructura necesaria para que se cumpla la normatividad.

CONCLUSIONES

Sin embargo, la realidad de la actividad física en México es algo triste ya que no hay seguimiento al trabajo de cada sexenio, cada que llega un presidente se crean planes y programas nuevos sobre actividad física, lo lamentable es que solo queda en eso, los programas nunca se ejecutan.

No existe un plan de trabajo colaborativo entre las instituciones como CONADE (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte), el instituto estatal mexiquense y municipal del Municipio de Nezahualcóyotl. Pareciera que evaden su responsabilidad y se creyera que nadie quiere trabajar.

Los responsables del deporte municipal no demuestran interés de pedir información sobre qué actividades se deben realizar sobre activación física y por otra se asignan los cargos sin que tengan la preparación necesaria para desempeñarlo.

Aunado a lo anterior, las costumbres sociales en donde la vida diaria genera más estrés y menor tiempo libre, la falta de autocuidado que se tiene, los medios de comunicación que difunden estilos de vida no saludables como la ingesta de alimentos y bebidas procesados hipercalóricos ha dado como resultado el que cada vez somos más sedentarios.

Somos el país más obeso del mundo, tanto en adultos como en menores y si no hacemos algo al respecto estos números seguirán igual. Hago un llamado a los padres para que sean un poco más conscientes de la situación e inculquen a sus hijos ser más activos, esto puede ser desde hacer el que hacer, ir a la tienda caminando, no estar metido en los video juegos ni en las redes sociales y tratar de comer lo más sano que se pueda.

Por otra parte, es una responsabilidad compartida y es necesario que empecemos hacer algo por nosotros mismo y por nuestra familia, que de todas maneras toda la historia del país ha sido así malos manejos y corrupción. Generemos hábitos saludables en nuestro hogar y por consecuencia viviremos más estables y con un estado de salud eficiente.

BIBLIOGRAFÍA

- Ballesteros Arribas, J., y Dal-Re Saavedra, M., Pérez, Farinós, N., y Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (Estrategia Naos). *Revista española de salud pública*, 81 (5), 443-449.
- Barroso Camiade, C. (2012). La obesidad, un problema de salud pública. *Espacios Públicos*, 15 (33), 200-215.
- Colomer Revuelta, J. (2005). Prevención de la obesidad infantil. *Pediatría Atención Primaria*, VII (26), 79-99.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE). (2013). *Estrategia Nacional de Activación Física, "Muévete"*.
- CONADE. 2017. "Estrategia nacional de activación física" citado el 16, mayo 2017 en: <http://www.gob.mx/conade/acciones-y-programas/muevete-en-30-30m>
- Dahlgren y Whitehead OPS/OMS (1991). *Determinantes de la salud Monitoreo y Análisis de los Procesos de Cambio de los Sistemas de Salud Taller San Juan, Puerto Rico. Agosto 2005.*
- De la Macorra, A., y Niño Martínez, C. (2011). ¿Por qué México es un país de niños con sobrepeso u obesidad? *MediSur*, 9 (3), 20-24.
- Devís, J. y cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE: Barcelona.

- Díaz B., M., y Giraldo H., J., y Forero C., M. (2014). Procesos psicológicos básicos incluidos en publicaciones científicas sobre comportamiento alimentario en niños: revisión sistemática. *Revista Chilena de Nutrición*, 41 (3), 272-279.
- Enrique Peña Nieto. *Ley General De Cultura Física Y Deporte Nueva Ley Publicada En El Diario Oficial De La Federación*. (2013). El Congreso General De Los Estados Unidos Mexicanos.
- Ernesto Zedillo Ponce De León. *Ley General Del Deporte*. Presidencia De La República. (2000). "El Congreso General De Los Estados Unidos Mexicanos. México.
- Fajardo Bonilla, E. (2012). Obesidad Infantil: Otro Problema De Malnutrición. *Revista Med*, 20 (1), 6-8.
- Felipe Calderón Hinojosa. (2010). *Secretaria De Educación Pública. (SEP). Decreto Por El Que Se Reforma Y Adiciona La Ley General De Cultura Física Y Deporte*.
- García, J.N.; Conejero, M.A. (2010). Obesidad ¿diferencia o acoso? *Educación física ¿Problema u oportunidad?* *Trances*, 2(2):430-453
- González, J. (2003). *Actividad física, deporte y vida. Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y el deporte*. España: Fundación Oreki
- González-Gómez, C., y Camacho-Ruiz, J., y Barajas-Gamboa, J. (2015). el rol de la universidad en la prevención de la obesidad. *Revista cuidarte*, 6 (1), 976-981.
- IMCUFIDENE. 2016... "Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte". Citado el 27 de junio 2017 en: <http://www.neza.gob.mx/direcciones2016/22.html>

- IMCUFIDE. Instituto Mexiquense de Cultura Física y Deporte. (2015). “Beneficios de la Actividad Física” citado el 27 de, junio 2017 en: http://culturaydeporte.edomex.gob.mx/activacion_fisica
- IMCUFIDENE. Instituto Municipal De Cultura Física Y Deporte Nezahualcóyotl (2016). Actividades Que Se Realizan En El Municipio De Nezahualcóyotl Sobre Activación Física” Citado el 27 de, junio 2017 en: <http://www.neza.gob.mx/direcciones2016/22.html>.
- Instituto de Salud del Estado de México. (ISEM) 2010, consultado el día 28 de marzo del 2016 disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-152320140001000.
- J. Colomer Revuelta y Grupo PrevInfad. (2005) Prevención de la obesidad infantil”.
- Lalonde M. U (1974). Una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses. Un Documento De Trabajo. Ottawa: Gobierno De Canadá.
- M. M Ruben - M.S. Cabreriso - C. Rolando - E. Torassa S. Zagaglia - I. Kovalskys - J. Molinas. (2013) Frecuencia de obesidad infantil y determinación de los factores.
- Masud Yunes Zárraga, J. (2012). Obesidad infantil. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 17 (1), 1-2.
- Meléndez, Cañez y Frías. (2010) Comportamiento alimentario y obesidad infantil en Sonora, México.

- Meléndez, J., y Cañez, G., y Frías, H. (2010). Comportamiento alimentario y obesidad infantil en Sonora, México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8 (2), 1131-1147.
- Mercado y Vilchis (2013). Obesidad infantil en México. *Alternativas en Psicología. Revista Semestral. Universidad Iberoamericana*; México, DF.
- Moraga M., Rebollo G., Bórquez V., Cáceres D, y Castillo D,. (2003). Tratamiento de la obesidad infantil: Factores pronósticos asociados a una respuesta favorable. *Revista chilena de pediatría*.
- Oleas G., M. (2014). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en los escolares de la provincia de Imbabura. Ecuador. 2010. *Revista Chilena de Nutrición*, 41 (1), 61-66.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Consultado el día 28 de marzo disponible en: <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/463396/>.
- Organización de las Naciones Unidas. (ONU). Consultado el día 21 de marzo del 2017, disponible en: <http://www.un.org/es/millenniumgoals/pdf/mdg-report-2013-spanish.pdf> .
- Organización mundial de la salud. (OMS, 2011). Que es la Actividad física. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización mundial de la salud. (OMS, 2017). 10 datos sobre la actividad física. http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/
- Organización Mundial Salud. (OMS). Consultado el día 21 de marzo del 2016, disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.

- Pajuelo R., J., y Arbañil H., H., y Sánchez G., J., y Gamarra G., D., y Torres A., L., y Pando A., R., y Agüero Z, R. (2013). Riesgo cardiovascular en población infantil con sobrepeso y obesidad. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74 (3), 181-186.
- Pallares Neila, J., y Baile Ayensa, J. (2012). Estudio de la obesidad infantil y su relación con la imagen corporal en una muestra española. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 6 (2), 13-21.
- Physical Activity Guidelines for Americans. (2008). Be Active, Healthy, and Happy! www.health.gov/paguidelines.
- Poder Ejecutivo del Estado de México (PEEM) 2012, consultado el día 28 de marzo del 2016 disponible en:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007152314703763>.
- Quizán, Álvarez y Espinoza, (2007). La obesidad infantil en México, 50p.
- Ramírez, (2013). Tiene Neza más niños re chonchos. Consultado el día 3 de abril de 2016 disponible en: <http://www.promocion.salud.gob.mx/cdn/?p=3917>.
- Ruben, M., y Cabreriso, M., y Rolando, C., y Torassa, E., y Zagaglia, S., y Kovalskys, I., y Molinas, J. (2013). Frecuencia De Obesidad Infantil Y Determinación De Los Factores Asociados. *Invenio*, 17 (31-32), 191-202.
- Sergio Martínez. (2017). Estructura deportiva en México. <http://www.lja.mx/2012/06/tercer-tiempo-estructura-deportiva-en-mexico>
- Silveira, M., y Martínez-Piñeiro Muñoz, L., y Carraro Casieri, R. (2007). Nutrigenómica, obesidad y salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 81 (5), 475-487.

- Suárez Castillo, Guerrero Ramírez, Rodríguez Oropesa, Flores Martínez y Tadeo Oropesa, Ionmara. (2010). Prevalencia de obesidad en un círculo infantil. Revista Cubana de Pediatría, 82(2) Recuperado en 16 de enero de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttextpid=S0034-es
- UNESCO. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1978). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, 21 de 2012.
- Vicente Fox Quesada. Ley General De Cultura Física Y Deporte (2003). Nueva Ley Publicada En El Diario Oficial De La Federación.
- Vio D., F. (2005). Prevención De La Obesidad En Chile. Revista Chilena De Nutrición, 32(2).

ANEXOS

GUIA DE ENTREVISTA

1. ¿Qué actividades de activación física se imparten en el IMCUFIDENE?
2. ¿Hay un programa general de activación física durante su gestión?
3. ¿Tienen algún costo las actividades de activación física impartidas en el IMCUFIDENE?
4. ¿Todas las actividades de activación física las regula la IMCUFIDENE?