



H. CONGRESO DEL ESTADO
DE CHIHUAHUA

“2023, Centenario de la Muerte del General Francisco Villa”

“2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua”

Diputado Omar Bazán Flores

HONORABLE CONGRESO DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

P R E S E N T E..

El suscrito **Omar Bazán Flores**, Diputado de la LXVII Legislatura del Honorable Congreso del Estado, **integrante al grupo parlamentario del Partido Revolucionario Institucional**, con fundamento en el artículo 68 Fracción I de la Constitución Política del Estado y 167 fracción I y 168 de la Ley Orgánica del Poder Legislativo para el Estado de Chihuahua, comparezco ante esta Honorable Representación Popular para someter a su consideración **Iniciativa con carácter de Decreto con el propósito de reformar la Ley de Cultura Física y Deporte del Estado de Chihuahua, a fin de que se adicione una fracción X en el Artículo 94, con la finalidad de promover, implementar y fomentar la participación de las personas adultas mayores en el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte**, por lo que me permito someter ante Ustedes la siguiente:

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

El ejercicio y la actividad física son buenos para todas las personas, especialmente para los adultos mayores. Independientemente de su salud y sus capacidades físicas, puede beneficiarse haciendo actividad física regularmente, de hecho, los estudios muestran que ser demasiado inactivo tiene sus riesgos.



Diputado Omar Bazán Flores

Con frecuencia, no es tanto la edad sino la inactividad física la que afecta más la capacidad de las personas mayores de hacer las cosas por sí mismos. La falta de actividad física también puede generar más visitas al médico, más hospitalizaciones y más uso de medicamentos para muchas enfermedades.

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio no solo es bueno para la salud física, también apoya la salud emocional y mental. Puede hacer ejercicio con un amigo y obtener el beneficio adicional del apoyo emocional.

La actividad física puede ayudarle a:

- Reducir sus sentimientos de depresión y estrés, al mismo tiempo que mejora su estado de ánimo y su bienestar emocional general.
- Aumentar su nivel de energía.
- Mejorar el sueño.
- Sentirse más en control.

Además, el ejercicio y la actividad física posiblemente mejoren o mantengan algunos aspectos de la función cognitiva, como su capacidad para cambiar rápidamente entre tareas, planificar una actividad e ignorar información irrelevante.

A cualquier edad es importante realizar algún tipo de actividad física para favorecer la movilidad y evitar enfermedades que se aceleran o son provocadas por el sedentarismo. Sin embargo, en personas de tercera edad la actividad física es mucho más importante, ya que de eso depende en gran parte su autonomía e independencia.

Con el envejecimiento, las personas mayores suelen hacerse más dependientes, ya que aparecen muchas limitaciones causadas por el paso de los años. La edad causa



H. CONGRESO DEL ESTADO
DE CHIHUAHUA

“2023, Centenario de la Muerte del General Francisco Villa”

“2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua”

Diputado Omar Bazán Flores

deterioro físico, que puede retrasarse manteniendo el hábito de practicar ejercicio físico, siempre teniendo en cuenta las limitaciones de cada paciente.

Ciertamente, el ritmo de vida de las personas de edad avanzada cambia y no pueden moverse con la misma rapidez y agilidad que antes. Sin embargo, eso no significa que no puedan moverse en absoluto. De hecho, lo más recomendable es que continúen realizando sus actividades cotidianas en la medida de lo posible.

El ejercicio físico en las personas mayores tiene múltiples ventajas, no sólo a nivel físico sino también mental y emocional. El poder realizar alguna actividad les ayudará afrontar esta etapa de la vida con mayor optimismo. También los anima a relacionarse con otros de forma sana e independiente. Además, existen incluso estudios que señalan que el ejercicio tiene la capacidad de retrasar el envejecimiento del cerebro y puede prevenir enfermedades neurodegenerativas de la tercera edad, como el Alzhéimer u otro tipo de demencia senil.

El ejercicio físico es fundamental para que las personas mayores mantengan su movilidad y, sobre todo, para que la preserven por más tiempo.

Las personas mayores que realizan alguna actividad física son mucho más coordinadas, lo que los ayuda a reducir el riesgo de accidentes como tropezones o caídas en la tercera edad. Otra gran ventaja de mantenerse activos es que su estado anímico mejora enormemente, además de que reduce el estrés y el insomnio.

Por otro lado, debido a que el ejercicio ayuda a mantener un peso adecuado y a rebajar la proporción de grasa corporal, es capaz de fortalecer la autoestima y



Diputado Omar Bazán Flores

mejorar el concepto de imagen corporal. Con ello también ayuda disminuir el riesgo de sufrir obesidad, sedentarismo y depresión.

Realizar actividades físicas tiene otros beneficios para la salud. No sólo los ayuda a estar más activos, sino que también controla el nivel de azúcar en la sangre, mejora su presión arterial y su respiración.

En el momento que excluimos o reducimos la participación de una persona con desventajas físicas de la práctica de algún deporte, se le está negando una fuente de relación y formación que está contra las leyes de colaboración y el derecho de incluirse.

De este modo, los beneficios del deporte y la actividad física en personas mayores se pueden englobar en los siguientes apartados:

FISICO: Mejora y mantiene la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, movilidad) y la coordinación (orientación, equilibrio, reacción, percepción, adaptación, ritmo); previene las enfermedades por falta de movilidad, y favorece la seguridad y flexibilidad de la persona con discapacidad en su vida diaria.

PSICOLÓGICO-PERSONAL: Cuidando y trabajando valores y aspectos personales tan importantes como la autoestima, la superación, la independencia, el reto, la valía personal, la libertad, el afán de superación, la responsabilidad, la honestidad, la autodisciplina, la perseverancia, sentirse útiles, etc.

SOCIAL: A través del deporte y la actividad física se puede fomentar aspectos fundamentales para el desarrollo social de la persona como: las habilidades sociales, las relaciones con personas en igualdad de circunstancias, el seguimiento de instrucciones y las reglas del deporte, la cooperación, el reconocimiento, la



Diputado Omar Bazán Flores

tolerancia, la lealtad, la honestidad, la empatía, la motivación, el trabajo en equipo, etc.

COMUNICACIÓN: El aumento de la comunicación entre de la persona mayores se ve favorecido gracias a su incorporación a la vida social por el deporte. Impacta de forma positiva en su iniciativa y capacidad de elección que normalmente se ve mermada por las personas que le rodean.

También el deporte y la actividad física puede desarrollar un sentimiento de libertad para las personas y permitir una manifestación de infinidad de emociones que necesitan mostrar tales como: la ira, la confusión, la angustia, la desilusión o la frustración entre otras, así como el miedo o la alegría de enfrentarse a nuevas situaciones por experimentar. Por ello, el deporte puede ser una herramienta muy útil que se encuentre al alcance de todos.

En el deporte adaptado, tanto el deportista como en los técnicos requieren de motivación y de interés por la práctica deportiva.

Es importante tener en cuenta que la familia, los amigos y la comunidad forman parte fundamental del proceso de integración en todos los aspectos. Contribuirá a que el deportista se beneficie de los efectos positivos de dicha práctica que además incluye una rehabilitación continua y con seguimiento de su bienestar físico, ya que las personas mayores necesitan de la aprobación, apoyo e implicación de la comunidad en su integración global como individuo, para sentirse arropado, útil y valorado en la realización de la actividad física por la sociedad.

Por lo anterior es que me permito someter a consideración de este **H. Congreso del Estado de Chihuahua**, el siguiente proyecto de decreto:



H. CONGRESO DEL ESTADO
DE CHIHUAHUA

“2023, Centenario de la Muerte del General Francisco Villa”

“2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua”

Diputado Omar Bazán Flores

DECRETO:

ARTICULO PRIMERO. - Se reformar la Ley de Cultura Física y Deporte del Estado de Chihuahua, a fin de que se adicione una fracción X en el Artículo 94, con la finalidad de promover, implementar y fomentar la participación de las personas adultas mayores en el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, para quedar redactados de la siguiente manera:

ARTÍCULO 94. Los estímulos a que se refiere el presente Capítulo, que se otorguen con cargo al presupuesto del Instituto, tendrán por finalidad el cumplimiento de alguno de los siguientes objetivos:

- I. Desarrollar los programas deportivos de las Asociaciones Deportivas Estatales;
- II. Impulsar la investigación científica en materia de activación física, cultura física y deporte.
- III. Fomentar las actividades de las Asociaciones Deportivas, Recreativas, de Rehabilitación y de Cultura Física, cuyo ámbito de actuación trascienda de aquel de los municipios del Estado.
- IV. Promover la actividad de clubes, asociaciones, ligas y deportistas, cuando esta actividad se desarrolle en el ámbito estatal;
- V. Cooperar con los Órganos Municipales de Cultura Física y Deporte y, en su caso, con el sector social y privado, en el desarrollo de los planes de la actividad deportiva escolar y universitaria, así como en los de construcción, mejora y sostenimiento de instalaciones deportivas para el desarrollo del deporte de alto rendimiento;



H. CONGRESO DEL ESTADO
DE CHIHUAHUA

“2023, Centenario de la Muerte del General Francisco Villa”

“2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua”

Diputado Omar Bazán Flores

VI. Promover con los Consejos, Universidades y demás instituciones educativas, la participación en los programas deportivos y cooperar con estos para la dotación de instalaciones y medios necesarios para el desarrollo de sus programas.

VII. Realizar cualquier actividad que contribuya al desarrollo de las competiciones que, de acuerdo con la legislación, corresponda al Instituto.

VIII. Fomentar y promover equitativamente planes y programas destinados al impulso y desarrollo de la actividad física y del deporte para las personas con discapacidad.

IX. Fomentar, promover y reconocer a los deportistas indígenas destacados, así como implementar planes y programas que impulsen el desarrollo de la actividad física y del deporte, de los grupos originarios del Estado de Chihuahua.

X. Promover, estimular y fomentar la participación de las personas adultas mayores en el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte.

TRANSITORIOS

ARTICULOS PRIMERO. - El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Periódico Oficial del Estado.

ECONÓMICO. - Aprobado que sea, túnese a la Secretaría para que elabore la minuta en los términos en correspondientes, así como remita copia del mismo a las autoridades competentes, para los efectos que haya lugar.



H. CONGRESO DEL ESTADO
DE CHIHUAHUA

“2023, Centenario de la Muerte del General Francisco Villa”

“2023, Cien años del Rotarismo en Chihuahua”

Diputado Omar Bazán Flores

Dado en el Palacio Legislativo del Estado de Chihuahua, a los 04 días del mes de agosto del año dos mil veintitrés.

ATENTAMENTE

DIPUTADO OMAR BAZÁN FLORES