

**DIP. FAUSTO MANUEL ZAMORANO ESPARZA,
PRESIDENTE DE LA MESA DIRECTIVA DEL
CONGRESO DE LA CIUDAD DE MÉXICO,
II LEGISLATURA.**

PRESENTE

Honorable Congreso de la Ciudad de México.

El que suscribe Diputado **Nazario Norberto Sánchez**, integrante del Grupo Parlamentario de MORENA del Congreso de la Ciudad de México, II Legislatura, con fundamento en los artículos 122 apartado A, fracciones I y II párrafo 5 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 29 Apartado D, inciso a) y 30 numeral 1, inciso b) de la Constitución Política de la Ciudad de México; 12 fracción II, y 13 párrafo primero de la Ley Orgánica del Congreso de la Ciudad de México; 5 fracciones I y II, 82, 95 fracción II, 96 todos del Reglamento del Congreso de la Ciudad de México, someto a consideración de este Pleno la presente **PROPUESTA DE INICIATIVA ANTE EL CONGRESO DE LA UNIÓN CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE ADICIONA UN SEGUNDO PÁRRAFO AL ARTÍCULO 63 DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO EN MATERIA DE COMBATE A LA OBESIDAD EN TRABAJADORES**, al tenor de las consideraciones siguientes:

I. Planteamiento del Problema:

La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ define a la obesidad y el sobrepeso como la “*acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud*”, además que esta es uno de los principales factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades

¹ Prevención de la Obesidad. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Recuperado 3 de abril de 2023, de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como la provocante de varios tipos de cáncer.

De acuerdo con el Atlas Mundial de Obesidad², más de mil millones de personas en todo el mundo vivirán con obesidad para 2030, tema que se torna relevante; México hasta el 4 de marzo de 2022 ocupaba el 5° lugar en obesidad a nivel mundial, mismo que se ha mantenido a la fecha actual, y se estima que la cifra aumente en 35 millones de adultos para la siguiente década.

Ahora bien, de acuerdo a la información más reciente sobre las estadísticas a propósito del día mundial contra la obesidad (12 de noviembre), mismas que proporciono el Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI)³, resaltan lo siguiente:

“...• En 2018 poco más de una quinta parte (22%) de niñas y niños con menos de 5 años, tiene riesgo de padecer sobrepeso.

*• El grupo de edad que reporta la prevalencia más alta de obesidad es el grupo **de 30 a 59 años: 35% de los hombres y 46% de las mujeres la padecen.***

• En las zonas urbanas el sobrepeso en niñas y niños de 5 a 11 años representa 18%, mientras que en las rurales es de 17 por ciento.

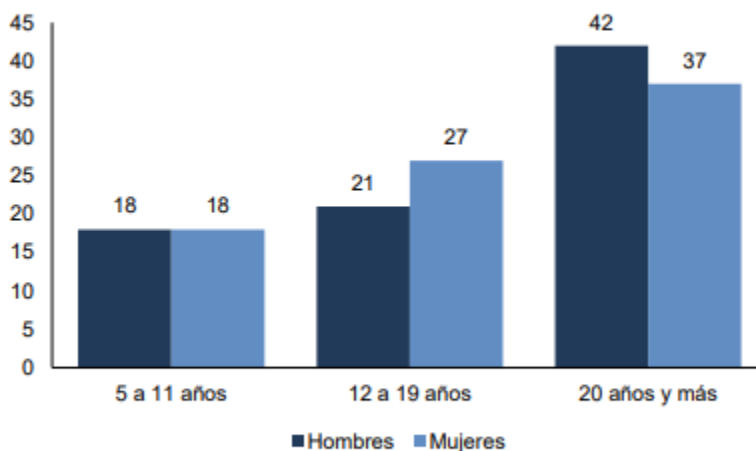
La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 revela que en el país poco más de una quinta parte (22%) de niñas y niños con menos de 5 años, tienen riesgo de padecer sobrepeso. En 2018, de la población de 5 a 11 años, 18% tiene sobrepeso y va en incremento conforme aumenta la edad; 21% de los hombres de 12 a 19 años y 27% de las mujeres de la misma edad, presentan sobrepeso.

² Atlas Mundial de Obesidad 2022 – SOCHOB. (s. f.). Atlas Mundial de Obesidad. Recuperado 3 de abril de 2023, de <https://www.sochob.cl/web1/15410-2/>

³ ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD (12 DE NOVIEMBRE). (2020, 11 noviembre). Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. Recuperado 3 de abril de 2023, de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf

En la población de 20 años o más, los hombres (42%) reportan una prevalencia más alta que las mujeres (37 por ciento).

Prevalencia de sobrepeso en la población de 5 años o más por grupos de edad y sexo 2018

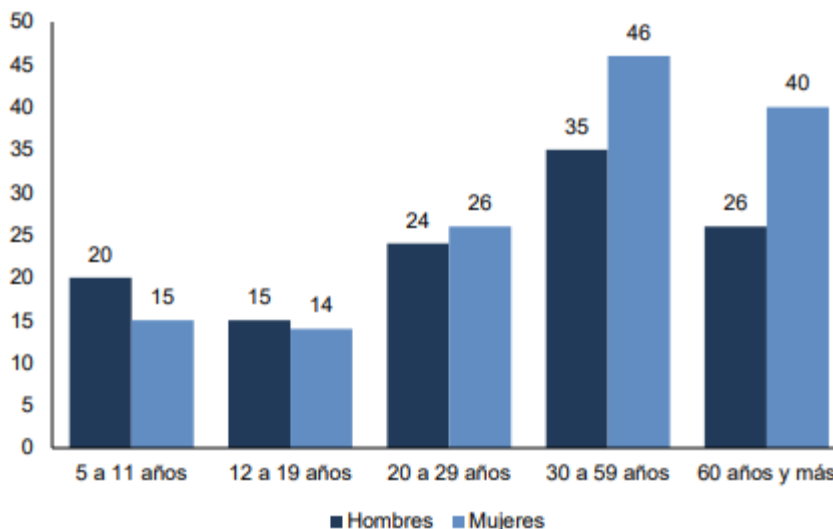


Nota: La prevalencia se refiere a la población con sobrepeso entre la población total de cada grupo de edad multiplicada por cien.
Fuente: INEGI/INSP. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018.

La prevalencia de obesidad en niños de 5 a 11 años (20%) es mayor a la del grupo de hombres de 12 a 19 años (15%); en las mujeres de ambas edades se observa la misma tendencia, aunque con una menor brecha (un punto porcentual).

En el grupo de mujeres de 20 a 29 años, la prevalencia de obesidad es de 26% y aumenta a 46% en el grupo de 30 a 59 años; en los hombres se observa un aumento menos pronunciado al pasar de 24 a 35 por ciento. Los adultos mayores tienen otra dinámica: las mujeres presentan una prevalencia de obesidad más alta (40%) con respecto a los hombres; la diferencia es de 14 puntos porcentuales.

Prevalencia de obesidad en la población de 5 años o más por sexo y grupos de edad 2018



Nota: La prevalencia se refiere a la población con obesidad entre la población total de cada grupo de edad, multiplicada por cien.

Fuente: INEGI/INSP. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018.

Bajo ese tenor, ante este severo problema de obesidad y sobre peso que azota a México, es menester hacer hincapié que el deporte y el ejercicio es vital para combatir y disminuir el exceso de peso en los ciudadanos, debido a que estas actividades físicas fortalecen los huesos y músculos que potencian el funcionamiento del sistema inmune y además reducen el riesgo de padecer problemas metabólicos o incluso problemas cardiovasculares. La actividad física también beneficia al bienestar psicológico⁴, en diversos sentidos, como por ejemplo:

“...1. Reduce la fatiga mental

Realizar actividad física con frecuencia no únicamente aumenta el rendimiento físico, sino que también nos hace menos vulnerables a la fatiga mental. Practicar un deporte cualquiera ayuda a que, a la larga, podamos estar más

⁴ Coaching, P. U. Y. (2023, 27 febrero). Los 7 beneficios psicológicos que nos aporta la actividad física y el deporte. <https://azsalud.com/ejercicio-fisico/beneficios-psicologicos-actividad-fisica-deporte>

tiempo haciendo cualquier actividad sin cansarnos psicológicamente, lo cual hace que cometamos menos errores y tardemos más tiempo en perder la concentración.

2. Reduce los síntomas de la depresión y el estrés

Si ya una sola sesión de ejercicio físico nos hace sentirnos bien, reduciendo la sensación de estrés y animándonos emocionalmente, transformarla en un hábito diario o semanal contribuye a una reducción significativa de los síntomas de la depresión y el estrés.

3. Mejora la autoestima

Por un lado, el ejercicio mejora nuestra autoestima porque de hacerlo con frecuencia nuestro cuerpo empezará a cambiar de forma agradable: ganaremos músculo, adelgazaremos y estaremos más tonificados. Al vernos mejor en el espejo tendremos un motivo para sentirnos bien con nosotros mismos, incrementando nuestra autoestima como consecuencia de ello.

4. Hace que tomemos hábitos más saludables

Ser físicamente activo nos motiva para seguir hábitos más saludables. Muchas personas, cuando se ponen en serio practicando un nuevo deporte, empiezan a reducir el consumo de alimentos poco sanos, optando por una dieta saludable y variada. Esta decisión la toman porque, aprovechando que han iniciado un nuevo hábito saludable, la trasladan al resto de ámbitos de su vida.

5. Mejora la sociabilidad

Realizar deporte puede mejorar nuestra sociabilidad de diferentes formas. Por un lado tenemos el hecho de que muchos deportes son de equipo o implican tener que interactuar con otras personas, como puede ser ir al gimnasio, hacer fútbol o baloncesto, boxeo, running...

6. Mejora el aprendizaje y la memoria

Relacionado con el punto anterior, al activar con frecuencia nuestro cerebro y producir más conexiones entre neuronas se favorece la capacidad de aprendizaje y memoria..."

Bajo esa óptica, se puede aseverar que el ejercicio en su sentido más amplio, ayuda a la mejora de la salud física y por supuesto de la salud mental, aunado a ello es imperante llevar a cabo una alimentación balanceada y de ese modo coadyuvar con la eliminación y la reducción de obesidad tanto en jóvenes como en adultos; de acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo⁵, el deporte y una buena alimentación es esencial e indispensable para un adecuado desarrollo en diversos ámbitos de la vida de todo ser humano, como lo es en el área laboral, debido a que:

*“...**El deporte** es reconocido por la OIT como **una poderosa herramienta de desarrollo** socioeconómico, tanto a escala local como mundial que permite, además, a los jóvenes, **trabajadores y futuros trabajadores, desarrollar valores, aptitudes y capacidades para su inserción social y laboral**, en condiciones de equidad...”*

*“...**La mala alimentación en el trabajo causa pérdidas de hasta 20 por ciento en la productividad**, ya sea debido a problemas como la desnutrición que afecta a unas 1.000 millones de personas en el mundo en desarrollo...”⁶*

Sin embargo, bajo lo antes expuesto los tiempos limitados en la jornada laboral, mismos que plasma el artículo 61 de la Ley Federal del Trabajo, al respecto dice que “*La duración máxima de la jornada será: ocho horas la diurna, siete la nocturna y siete horas y media la mixta*”; mismas que no permiten al trabajador llevar a cabo actividades físicas, que ayuden a la mejora de su salud física, como lo es en la obesidad, tema que se ha desarrollado a lo largo de esta exposición de suma importancia, mismo que se tiene que atender, esto debido a que el ejercicio no es una actividad más, sino es una necesidad propia que tiene que adquirir todo individuo para alcanzar un pleno desarrollo físico y mental.

⁵ Trabajo Decente, Desarrollo local y Deporte. (s. f.).

https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/TD_DL_deporte.pdf. Recuperado 3 de abril de 2023, de https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/TD_DL_deporte.pdf

⁶ Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la salud y la productividad Nuevo informe de la OIT. (s. f.). Organización Internacional del Trabajo. Recuperado 3 de abril de 2023, de https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang--es/index.htm#:~:text=GINEBRA%20%28Noticias%20de%20la%20OIT%29%20-%20La%20mala,publicado%20por%20la%20Oficina%20Internacional%20del%20Trabajo%20%28OIT%29.

Resaltando el párrafo anterior, es cierto que los trabajadores, debido a su limitado tiempo, en su mayoría no les permite ello realizar actividades físicas, tomando en cuenta el tiempo que invierten en su traslado de su casa al centro de trabajo y viceversa, por lo cual pasan la mayoría de su día laborando.

Con la presente iniciativa se pretende que **dentro de la jornada laboral, se tenga al menos una hora** para que todos los trabajadores, sin importar el rango, realicen actividades físicas, que ayuden a ejercitar y reforzar su estado físico y mental, a fin de que su rendimiento dentro de esta área, y fuera de ella sea satisfactorio, previendo todo tiempo en beneficio de ellos, tal como lo indica la Carta Magna en su artículo 4º, párrafo trece *“Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia.”*

En suma, tal como se mencionó al comienzo de la presente iniciativa, y se ha resaltado contantemente, la obesidad es la provocante de numerosas enfermedades, de las cuales muchas de ellas pueden resultar de cientos de decesos, motivo por el cual se busca legislar a fin de fomentar entre trabajadores la cultura física, misma que resulta beneficiosa para diversas circunstancias diarias, personales y laborales.

II. Propuesta de Solución.

Con base en lo anteriormente expuesto, se pretende adicionar un segundo párrafo al artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo, a fin de reducir la obesidad en

trabajadores, proporcionándoles como derecho al menos una hora de ejercicio dentro de su jornada laboral, lo anterior para quedar de la siguiente manera:

LEY FEDERAL DEL TRABAJO

DICE	DEBE DECIR
Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos.	Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos. Asimismo, el trabajador tendrá derecho al menos de media hora de ejercicio físico o caminata.

Con base en los razonamientos antes precisados, el suscrito Diputado propone al Pleno este Congreso de la Ciudad de México, II Legislatura la, **PROPUESTA DE INICIATIVA ANTE EL CONGRESO DE LA UNIÓN CON PROYECTO DE DECRETO POR EL QUE SE ADICIONA UN SEGUNDO PÁRRAFO AL ARTÍCULO 63 DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO EN MATERIA DE COMBATE A LA OBESIDAD EN TRABAJADORES**, para quedar como sigue:

DECRETO

ÚNICO. Se adiciona un segundo párrafo al Artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo, para quedar como sigue:

Artículo 63.- Durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos.

Asimismo, el trabajador tendrá derecho al menos de media hora de ejercicio físico o caminata.

ARTÍCULOS TRANSITORIOS

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

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

Dado en el Recinto del Congreso de la Ciudad de México a los 27 días del mes abril del año 2023.

ATENTAMENTE

Nazario Norberto Sánchez

DIP. NAZARIO NORBERTO SÁNCHEZ

DISTRITO IV