



# Piden que en jornadas continuas se ofrezca a las y los trabajadores un espacio para su recreación y activación física

Boletín No. 6752

- La diputada Murillo Manríquez (PAN) busca reformar la Ley Federal del Trabajo

La diputada Sonia Murillo Manríquez (PAN) impulsa una iniciativa que plantea reformar el artículo 63 de la Ley Federal del Trabajo, a fin de que las y los trabajadores cuenten con un espacio para su recreación y actividades físicas y deportivas durante su descanso de media hora en jornadas continuas.

La propuesta, enviada a la Comisión de Trabajo y Previsión Social, busca crear una cultura laboral saludable y fomentar ambientes flexibles para que las y los trabajadores puedan conciliar su vida familiar y laboral; además, reduzcan el estrés e incrementen su compromiso con la empresa.

Destaca que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) ha declarado la urgencia de incrementar la actividad física y deportiva entre todas las personas, lo cual sólo es posible mediante cambios sistémicos y de comportamientos, toda vez que se estima que los niveles de actividad física disminuyeron un 41 por ciento en el ámbito mundial, mientras que los problemas de salud mental aumentaron al doble entre la juventud.

El estudio de dicho organismo refiere que la actividad física regular puede llegar a reducir en un 30 por ciento la obesidad, la depresión y otros problemas de salud mental, así como aumentar en 40 por ciento el rendimiento académico; además, podría sumar 12 billones de dólares de beneficios económicos al Producto Interno Bruto (PIB) Mundial para 2040.



Apunta que el estudio del Inegi "Módulo de Práctica y Ejercicio Físico" 2021, reveló que el 60.4 por ciento de la población mayor de 18 años dijo no ser activa físicamente, debido a que no realiza ejercicio físico por la falta de tiempo, cansancio por el trabajo y problemas de salud.

La diputada Murillo Manríquez considera que México aún está lejos de tener los mejores estándares de activación física en comparación de las grandes potencias, ya que mientras en Estados Unidos y Canadá el 20 por ciento de su población se ejercita formalmente en un centro deportivo, en nuestro país sólo lo hace el 3.7 por ciento.

Subraya que los factores por los que las personas no realizan actividades físicas son los altos costos de los gimnasios, el estilo de vida y la falta de espacios públicos para entrenamientos. Ante ello, las políticas en la materia deben diseñarse en conjunto con los entes privados para ofrecer áreas seguras para la activación física.

Sin embargo, la legisladora asegura que estas medidas no son suficientes, pues se requieren generar políticas públicas que logren la vinculación familiar, física y activa a una mayor productividad en los momentos en las jornadas laborales.

Por ello, argumenta que cerca de la mitad de los trabajadores sufre estrés laboral y uno de cada cuatro dice que la oficina es su principal causa de estrés y que el 57 por ciento de los empleados cree que este padecimiento afecta directamente su rendimiento.

Enfatiza que la promoción del deporte y cualquier actividad de recreación puede producir hormonas favorables para la felicidad, tranquilidad y bienestar, así como la generación de endorfina, serotonina y dopamina.

Agrega que otros beneficios son la disminución de la depresión, el insomnio, el consumo de medicamentos, enfermedades como Parkinson y Alzheimer, y la generación de una mayor socialización.

--ooOoo--



PERIÓDICO	PÁGINA	FECHA	SECCIÓN
<b>BOLETINES</b>	0	02/06/2024	LEGISLATIVO



<https://comunicacionsocial.diputados.gob.mx/index.php/boletines/-piden-que-en-jornadas-continuas-se-ofrezca-a-las-y-los-trabajadores-un-espacio-para-su-recreacion-y-activacion-fisica>