Comunicado 692

Congreso local propone reforzar práctica deportiva en personas mayores

- *Necesario romper el sedentarismo de las personas mayores, mediante la actividad física moderada de al menos 20 minutos diarios, recomiendan expertos*

27.04.23. El Congreso local aprobó reformas a la Ley de Educación Física y Deporte de la Ciudad de México, con el objetivo de fomentar e impulsar las actividades deportivas en las personas mayores de 60 años.

Al fundamentar el dictamen aprobado, el diputado Jhonatan Colmenares Rentería (PRI), presidente de la Comisión del Deporte, se refirió a la importancia de fomentar este tipo de actividades entre las personas mayores.

"Se ha comprobado que el entrenamiento físico y la movilidad tienen múltiples ventajas para este grupo poblacional, que van desde mejorar las capacidades funcionales, tales como el aumento en la resistencia cardiopulmonar, muscular, esquelética; la coordinación, aumento en la velocidad de respuesta, así como favorecer la homeostasis, es decir, mantener un ambiente interno estable y constante", aseguró.

Afirmó que es necesario romper el sedentarismo de las personas mayores, mediante la actividad física moderada en al menos 20 minutos diarios, para favorecer el envejecimiento saludable, que les permita no tener dependencia hacia sus familiares al realizar sus tareas diarias.

Al exponer el dictamen a la iniciativa suscrita por el congresista Aníbal Alexandro Cañez Morales (PAN), el diputado Colmenares Rentería dijo que la comisión dictaminadora coincidió con lo expresado por el promovente, en el sentido de que es necesario "visibilizar a las personas mayores para que las autoridades otorguen mayores condiciones para la práctica del deporte, así como en el diseño de las instalaciones destinadas para tal fin".

--oOo--