morena
La esperanza de México

CONGRESO DEL ESTADO DE NAYARIT
XXXIV LEGISLATURA
Alejandra
13 NOV. 2024
11:06am
RECIBIDO
COORDINACIÓN DE REGISTRO DOCUMENTAL
Y ESTADÍSTICA PARLAMENTARIA

C. LICENCIADA CLARA ESTELA ESTEBAN TAPIA
SECRETARIA GENERAL DEL H CONGRESO
DEL ESTADO DE NAYARIT
PRESENTE.

Con fundamento en lo dispuesto por los artículos 21 fracción II, 86, 94 fracción VI y 95 de la Ley Orgánica del Poder Legislativo del Estado de Nayarit, en concordancia con los artículos 10 fracción III, 96 y 97 del Reglamento para el Gobierno Interior del Congreso, adjunto a la presente, **INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO, QUE ADICIONA DIVERSAS DISPOSICIONES DE LA LEY DE CULTURA FISICA Y DEPORTE PARA EL ESTADO DE NAYARIT EN MATERIA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN EL TRABAJO**, a efecto de que se sigan las diversas etapas de correspondiente proceso legislativo.

Agradeciendo de ante mano las atenciones que se sirva prestar a la presente, le reitero mi respeto institucional

ATENTAMENTE

TEPIC, NAYARIT A 12 DE NOVIEMBRE DE 2024.

JTF

DIP. JESSICA ABILENE TORRES FREGOSO.
PRESIDENTA DE LAS COMISIONES DE NIÑEZ, JUVENTUD Y DEPORTE Y DE GESTORÍA SOCIAL Y GRUPOS VULNERABLES

morena
La esperanza de México

PROPUESTA DE REFORMA QUE ADICIONA DIVERSAS DISPOSICIONES DE LA LEY DE CULTURA FISICA Y DEPORTE PARA EL ESTADO DE NAYARIT, EN MATERIA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN EL TRABAJO.

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

El bienestar y la salud integral de la población trabajadora son factores esenciales para el desarrollo y crecimiento económico del Estado de Nayarit. La productividad de una entidad está directamente vinculada con el bienestar de sus trabajadores, quienes, al sentirse saludables y valorados, contribuyen de manera más efectiva a sus lugares de trabajo. En este sentido, la inclusión de programas de activación física en el ámbito laboral público y privado, no solo fomenta la salud y reduce el riesgo de enfermedades crónicas, sino que también contribuye al aumento de la productividad, la satisfacción laboral y la reducción del ausentismo, elementos fundamentales para una economía próspera y un ambiente laboral positivo.

Actualmente, la vida laboral se caracteriza en gran medida por largas jornadas frente a pantallas y rutinas sedentarias, que han demostrado tener efectos negativos sobre la salud física y mental de los trabajadores. El sedentarismo en el trabajo se asocia con un aumento en el riesgo de enfermedades como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, así como con problemas de salud mental, como el estrés y la ansiedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha subrayado en diversas investigaciones que la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, enfatizando la necesidad de integrar la actividad física en todos los ámbitos de la vida, incluido el laboral.

Diversos estudios han confirmado los beneficios de la activación física en el ámbito laboral. Un informe de la Universidad de Estocolmo (2011) en colaboración con el Instituto Karolinska reveló que los empleados que participan en programas de ejercicio en el trabajo muestran una mejora del 22% en su productividad y una reducción del 20% en el ausentismo laboral. Asimismo, el estudio de la Harvard Business

Review (HBR) sobre la relación entre el bienestar y el desempeño laboral destaca que las empresas que integran prácticas de bienestar físico, como pausas activas y sesiones de ejercicio organizadas, reportan un aumento significativo en el compromiso y la satisfacción de sus empleados. Los trabajadores que realizan actividad física durante su jornada laboral presentan una reducción del 28% en los niveles de estrés y un 24% en los síntomas de ansiedad.

Además, un estudio del Journal of Occupational and Environmental Medicine (2019) encontró que los trabajadores que participaron en programas de ejercicio físico en el lugar de trabajo mostraron mejoras en su estado de ánimo y en su nivel de energía, lo que se traduce en una mayor motivación y eficiencia laboral. Dicho estudio concluyó que, tras seis meses de participación en programas de activación física, los empleados redujeron sus niveles de estrés en un 15% y presentaron un 30% menos de probabilidades de ausentarse por motivos de salud.

Por otro lado, un metaanálisis de la Universidad de Iowa (2018) sobre la actividad física en el ámbito laboral demostró que estos programas no solo benefician la salud de los empleados, sino que también generan un retorno sobre la inversión para las empresas de hasta 5:1, al reducir los costos de atención médica y mejorar el clima organizacional. Estos datos refuerzan la idea de que la activación física en el trabajo es una inversión con beneficios tanto para la salud del trabajador como para la productividad de la organización en general.

Con base en estas evidencias, esta iniciativa busca establecer una base normativa que promueva la activación física en el ámbito laboral, mediante la colaboración con empleadores y sindicatos en Nayarit. La implementación de programas de pausas activas, ejercicios de estiramiento y actividades deportivas organizadas no solo fomentará un ambiente laboral saludable, sino que también permitirá que el Estado de Nayarit lidere una estrategia de bienestar organizacional y salud integral para su población trabajadora.

ANTECEDENTES

A nivel internacional, la implementación de programas de activación física en el lugar de trabajo se ha convertido en una estrategia eficaz

para mejorar la salud física y mental de los empleados, y los beneficios son evidentes tanto en la productividad como en la satisfacción laboral. Estos programas incluyen pausas activas, ejercicios de estiramiento, actividades de relajación y prácticas deportivas organizadas en los centros laborales, con resultados que muestran reducciones en el ausentismo, mayor compromiso con las organizaciones y un ambiente laboral más saludable.

Canadá: Programas de Pausas Activas y Ejercicio Laboral
En Canadá, diversas empresas y organismos gubernamentales han puesto en marcha el programa "Fit at Work," que promueve pausas activas de cinco a diez minutos cada dos horas. Durante estas pausas, los empleados realizan estiramientos y ejercicios básicos en sus estaciones de trabajo, lo cual contribuye a reducir las tensiones musculares y mejorar su concentración. Según un reporte del Canadian Centre for Occupational Health and Safety, las empresas que implementan este tipo de programas han observado una disminución del 32% en el ausentismo y una mejora significativa en la satisfacción y el compromiso laboral. Este modelo ha sido replicado en otros sectores en Canadá, adaptándose a distintos entornos laborales.

Japón: Estrategia Nacional de Bienestar Corporativo
Japón ha implementado la política de "Active Workplaces," especialmente en grandes corporaciones, donde actividades como yoga, caminatas guiadas y entrenamientos en grupo son incentivadas durante la jornada laboral. Esta política nacional incluye pausas obligatorias en algunas empresas para realizar actividad física, con el fin de combatir el sedentarismo. Según estudios del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar japonés, las empresas que han adoptado estos programas han reportado una reducción del 45% en problemas de salud relacionados con el sedentarismo, como el dolor de espalda y los problemas circulatorios. Además, estos programas han contribuido a la reducción de costos de salud y a un aumento en la productividad de los empleados, lo cual ha sido un incentivo para que más empresas japonesas adopten la iniciativa.

Estados Unidos: Programas de Salud Laboral en Empresas Tecnológicas.
Empresas tecnológicas de alto perfil, como Google y Apple, han integrado programas de activación física en el entorno laboral, con

gimnasios en las oficinas, clases de yoga y pausas para caminar al aire libre. Estos programas de bienestar buscan aumentar la productividad y la creatividad de los empleados, promoviendo la actividad física como una práctica habitual en sus espacios de trabajo. Un estudio de la Harvard Business Review (2017) reveló que empresas que ofrecen programas de bienestar laboral, incluyendo activación física, logran un retorno sobre la inversión de hasta 6:1, con empleados más comprometidos, menos propensos a ausentarse y con mayor satisfacción laboral.

En México: Adopción de Programas de Activación Física en el Trabajo

En México, varios estados han comenzado a implementar programas similares, aunque la legislación no siempre los contempla de manera formal. Los esfuerzos se han centrado en la colaboración con instituciones de salud y deporte, y han demostrado tener un impacto positivo en la salud física y mental de los empleados.

Ciudad de México: Programa "Pausa Activa"
En colaboración con el Instituto del Deporte y la Secretaría de Salud, empresas de la Ciudad de México han puesto en marcha el programa "Pausa Activa," que consiste en ejercicios de estiramiento y caminatas breves en el lugar de trabajo, especialmente enfocado a empleados con largas jornadas frente a computadoras. Este programa ha tenido una recepción positiva entre los empleados y ha contribuido a reducir molestias como dolor lumbar y cervical, al tiempo que mejora la energía y concentración. Según datos de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México, los empleados que participan en "Pausa Activa" experimentan una reducción del 30% en molestias relacionadas con la postura.

Nuevo León: Programas de Activación Física en la Industria
El Instituto del Deporte de Nuevo León ha impulsado programas de activación física en colaboración con empresas del sector industrial, incluyendo pausas activas y clases de acondicionamiento físico para los trabajadores. Estas actividades, supervisadas por entrenadores especializados, están orientadas a prevenir lesiones por movimientos repetitivos y a reducir el estrés laboral. Los resultados observados incluyen una mejora en la salud general de los trabajadores y una disminución en el absentismo laboral, lo cual ha sido valorado por las empresas participantes.

Jalisco: Programas de Bienestar Laboral en el Sector Público
En el estado de Jalisco, varias instituciones públicas han adoptado programas de bienestar que incluyen ejercicios de respiración, estiramientos y meditación, así como caminatas en grupo durante los recesos laborales. Estos programas han mejorado la convivencia entre empleados y reducido los niveles de estrés en el ambiente laboral, contribuyendo así a un entorno de trabajo más positivo y productivo. El Instituto del Deporte del Estado de Jalisco reporta que el 40% de los empleados participantes manifiestan una mayor satisfacción en su lugar de trabajo gracias a estas iniciativas.

MARCO NORMATIVO

Marco Normativo Nacional

Ley General de Salud: Promueve la prevención y el cuidado de la salud en el ámbito laboral, estableciendo condiciones para la reducción de riesgos laborales.

Ley Federal del Trabajo: Incluye disposiciones que favorecen la salud ocupacional y el bienestar de los trabajadores, sugiriendo que las empresas deben promover condiciones óptimas para la salud y el bienestar de sus empleados.

Marco Normativo Internacional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha impulsado políticas de salud laboral que promueven la activación física como un método para mejorar la salud y la productividad de los empleados, y reducir el ausentismo y los costos de salud.

Organización Internacional del Trabajo (OIT) en sus convenios, ha promovido el bienestar físico de los trabajadores y ha subrayado la importancia de la actividad física en el lugar de trabajo como una medida de bienestar organizacional y de salud pública.

OBJETO DE LA INICIATIVA

El objetivo de esta iniciativa es reformar la Ley de Cultura Física y Deporte del Estado de Nayarit para incluir disposiciones que fomenten

la creación de programas de activación física en el ámbito laboral, en coordinación con empleadores, sindicatos y organismos de salud y deporte. A través de estos programas, se busca mejorar la salud física y mental de los trabajadores, reducir el ausentismo, mejorar la productividad y contribuir a un ambiente laboral positivo y saludable.

BENEFICIOS DE LA INICIATIVA

Mejora en la Salud Física y Mental, ya que la activación física reduce los riesgos de enfermedades como el síndrome metabólico, obesidad y trastornos relacionados con el estrés.

Incremento en la Productividad y Reducción del Ausentismo puesto que los empleados físicamente activos muestran un mayor rendimiento, menos días de incapacidad laboral y menos problemas de salud ocupacional.

Reducción de los Costos de Salud Pública y Privada por el hecho de que los programas de activación física disminuyen la necesidad de tratamiento médico para condiciones relacionadas con el sedentarismo y el estrés.

Creación de un Ambiente Laboral Positivo y de Bienestar gracias a que la actividad física en el trabajo fortalece la integración y el sentido de pertenencia, promoviendo un entorno de trabajo saludable y colaborativo.

PROPUESTA DE REFORMA

Único. - Se reforman y adicionan diversas disposiciones a la Ley de Cultura Física y Deporte para el Estado de Nayarit, para quedar como sigue:

Se adiciona una fracción en el lugar de la fracción III y se recorren el resto para quedar como sigue:

Artículo 2. Para los efectos de esta Ley, se entenderá por:
I...
III...

III. Activación Física en el Ámbito Laboral: Programas y actividades organizadas en los lugares de trabajo con el fin de promover la salud física y mental de los trabajadores, a través de pausas activas, estiramientos, ejercicios y prácticas deportivas en colaboración con empleadores, sindicatos y organismos de salud.

IV…

Se adicionan dos fracciones:

Artículo 10. El Instituto realizará las siguientes funciones:

XVI. Promover la implementación de programas de activación física en los centros de trabajo en colaboración con empleadores y sindicatos, mediante convenios que incluyan pausas activas, estiramientos y actividades deportivas organizadas.

XVII. Fomentar la capacitación de entrenadores y profesionales de salud laboral en prácticas de activación física para adaptarlas a las necesidades de distintos sectores laborales.

Se adiciona una fracción:

Artículo 47. El Programa deberá considerar cuando menos los siguientes rubros:

…
XIII. La implementación de programas de activación física en el ámbito laboral, incluyendo convenios con empleadores y sindicatos para realizar pausas activas y prácticas deportivas en los centros de trabajo.

TRANSITORIOS

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

SEGUNDO. El Instituto Nayarita de Cultura Física y Deporte deberá coordinarse con la Secretaría del Trabajo y sindicatos para establecer programas piloto de activación física en empresas y oficinas

gubernamentales del Estado de Nayarit en el plazo de un año a partir de la entrada en vigor del presente Decreto.

TERCERO. El Instituto y las organizaciones sindicales y empresariales deberán emitir guías de implementación y promover la capacitación en activación física para el ámbito laboral dentro de los seis meses posteriores a la entrada en vigor del Decreto.

CONSIDERACIONES FINALES

La presente iniciativa sitúa a Nayarit a la vanguardia en la promoción del bienestar laboral mediante el deporte y la activación física. Con esta reforma, el Estado busca mejorar la calidad de vida de sus trabajadores, incrementar la productividad en los centros de trabajo y establecer una cultura laboral saludable y sostenible.

ATENTAMENTE
TEPIC, NAYARIT,12 DE NOVIEMBRE DE 2024

JJF

DIP. JESSICA ABILENE TORRES FREGOSO.

PRESIDENTA DE LAS COMISIONES DE NIÑEZ, JUVENTUD Y DEPORTE Y GESTORÍA SOCAL Y GRUPOS VULNERABLES

morena
La esperanza de México

Fuentes de consulta:

1. Academia.edu. (s.f.). *Activación física en sitios de trabajo*. Recuperado de https://www.academia.edu/5827033/Activación_Física_en_Sitios_de_Trabajo

2. Canadian Centre for Occupational Health and Safety. (2020). *Workplace health and wellness programs*. Recuperado de https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/health_wellness.html

3. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE). (s.f.). *Presenta la CONADE modelo de activación física laboral*. Recuperado de https://www.gob.mx/conade/prensa/presenta-la-conade-modelo-de-activacion-fisica-laboral

4. González Rivera, A. (2020). *Propuesta de intervención para la activación física en el ámbito laboral* [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Coruña]. Recuperado de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/27707/GonzalezRivera_Aitor_TFG_2020.pdf?sequence=2

5. Harvard Business Review. (2017). *The ROI of employee wellness programs*. Recuperado de https://hbr.org/2017/09/the-roi-of-employee-wellness-programs

6. Instituto del Deporte de Jalisco. (2022). *Programas de bienestar laboral*. Recuperado de https://deporte.jalisco.gob.mx/programas/bienestar-laboral

7. Instituto del Deporte de Nuevo León. (2021). *Programas de activación física en la industria*. Recuperado de https://www.nl.gob.mx/programas/activacion-fisica-en-la-industria

8. Journal of Occupational and Environmental Medicine. (2019). *Effects of workplace physical activity interventions on employee health and productivity: A systematic review*. Recuperado de https://journals.lww.com/joem/Fulltext/2019/01000/Effects_of_Workplace_Physical_Activity.10.aspx

9. Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón. (2021). *Active workplaces: Promoting physical activity in the workplace*. Recuperado de https://www.mhlw.go.jp/english/policy/health/health/index.html

10. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Promoción de la salud en el lugar de trabajo*. Recuperado de https://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html

11. Rodríguez Cañete, A. M., Pérez Moreno, P. J., & González Rodríguez, Á. (2015). Actividad física en el trabajo: Beneficios y programas de intervención. *Revista Española de Salud Pública*, 89(3), 261-273. Recuperado

de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2015000300004&script=sci_arttext

12. Universidad de Iowa. (2018). *Meta-analysis of workplace physical activity interventions: Effects on health and productivity*. Recuperado de https://www.public-health.uiowa.edu/meta-analysis-workplace-physical-activity

13. Willis Towers Watson. (2018). *Ideas para fomentar el ejercicio físico en la empresa*. Recuperado de https://www.wtwco.com/es-es/insights/2018/10/ideas-fomentar-ejercicio-fisico-en-la-empresa