



Derecho al deporte

¿Sabías que...?

El **deporte** está reconocido como un derecho humano en el artículo 8º, apartado E, de la Constitución Política de la Ciudad de México.



¿Qué es el deporte?

Es la práctica de **actividades físicas** (como correr o andar en bicicleta) e **intelectuales** (por ejemplo, jugar ajedrez).

Las personas lo realizan de manera **individual o en conjunto**, ya sea como pasatiempo o para una competencia.

Está vinculado de forma estrecha con los **derechos económicos, sociales, culturales y ambientales** como:

- A la salud.
- A la educación.
- A la cultura.
- A un medio ambiente sano.
- Al esparcimiento.



¿Cuáles son los principales beneficios del deporte?

En lo social

- Posibilita la construcción de la paz y la resolución de conflictos.
- Fomenta la recuperación después de vivir una situación traumática.
- Impulsa el desarrollo económico.
- Fomenta la igualdad de género.
- Favorece la integración social.
- Apoya el diálogo intercultural.

En lo educativo y lúdico

- Equilibra la formación y promueve el desarrollo humano y personal a cualquier edad.

Para la salud

- Mejora el estado de salud y previene enfermedades.
- Evita la ansiedad y la depresión.
- Disminuye el estrés y el colesterol.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, en los sistemas óseo y articular (como la osteoporosis), y la posibilidad de padecer diabetes.
- Controla el peso corporal.



¿Cuáles son las obligaciones de las autoridades?

Las autoridades tienen las obligaciones de respetar, promover, proteger y garantizar tu derecho al deporte. Para ello deben:

Contar con políticas que promuevan la práctica del deporte y la actividad física en las escuelas y en las comunidades.

Propiciar una cultura deportiva en la sociedad a través de la difusión del deporte, destacando los beneficios y valores que proporciona su práctica.

Otorgar apoyo técnico, material y económico a las y los deportistas de alto rendimiento para su mejor desempeño.

Establecer instalaciones deportivas apropiadas en escuelas y espacios públicos que sean seguras, suficientes, amigables con el ambiente y próximas a las comunidades.

Las autoridades también deben garantizar instalaciones, bienes, servicios y programas deportivos que cumplan con los siguientes elementos esenciales:

- **Disponibilidad.** Que haya existencia en una cantidad suficiente.
- **Accesibilidad.** Que estén al alcance económico, físico y geográfico de todas las personas, en especial de grupos de atención prioritaria como personas con discapacidad y mayores, mujeres, infancias y adolescencias.
- **Calidad.** Que sean adecuados, seguros y se encuentren en óptimas condiciones.
- **Aceptabilidad.** Que sean respetuosos de la cultura de las personas, los pueblos y las comunidades.



¿Cuál es la actividad física recomendada según la edad?



La **Organización Mundial de la Salud** recomienda realizar distintos tipos de deporte de acuerdo con tu edad:

De 5 a 17 años

60 minutos diarios

de actividad física moderada o vigorosa como juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados.

De 18 a 64 años

150 minutos semanales

de actividad física aeróbica moderada como caminar a paso rápido o nadar; o **75 minutos semanales** de actividad física aeróbica vigorosa como correr, andar en bicicleta o saltar la cuerda.

De 65 años en adelante

150 minutos semanales

de actividad física aeróbica moderada como actividades recreativas o de ocio, desplazamientos –paseos caminando o en bicicleta– o actividades ocupacionales como tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

¡Ejerce tu derecho y practica un deporte!

¿A qué autoridades acercarse para ejercer el derecho al deporte?

Las siguientes instancias te brindan atención y orientación gratuita:

Instituto del Deporte de la Ciudad de México

☎ 55 5604 8705 y 55 5604 3918.

✉ indeporteatencionciudadana@cdmx.gob.mx

🌐 <https://indeporte.cdmx.gob.mx>

Las **alcaldías** de la ciudad también cuentan con programas deportivos como herramientas para fomentar la paz, la inclusión y la justicia social.

Para ubicar éstas y otras autoridades y programas de la Ciudad de México llama a **Locatel**: ☎ *0311 y 55 5658 1111.
☎ Emergencias: 911.

Para más información sobre el **derecho al deporte** consulta el portal de publicaciones de la CDHCM: <https://piensadh.cdHCM.org.mx>

¡Acércate a la Comisión para conocer más sobre derechos humanos! Si las autoridades no respetan tus derechos, presenta una queja.



Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Sede

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. **Teléfono:** 55 5229 5600.

Delegaciones de la CDHCM: <https://piensadh.cdHCM.org.mx/index.php/folletoser/2024-delegaciones>

Horarios de atención en sede las 24 horas de los 365 días del año. Servicios gratuitos.

Página web

<https://cdHCM.org.mx>

Correo electrónico

cdHCM@cdHCM.org.mx

f /CDHCMX

📺 @CDHCMX

✂ @CDHCMX