



Federación Mexicana  
de Fisoconstructivismo  
y Fitness A.C.



55 5566 0122  
fmff2001@hotmail.com  
www.fmff.com.mx  
Av. Instituto Técnico Industrial #9  
Sta. Maria la Ribera CP 06400

Ciudad de México a 1 de junio de 2020

Don Victor Flores Morales  
Miembro Honorario Vitalicio

**CONSEJO DIRECTIVO**

- Francisco Cabezas Gutiérrez  
Presidente
- Luis Ramirez Silva  
Vicepresidente
- Sebastián Muñoz Ruiz  
Vicepresidente Fitness
- Josefina Hernández Flores  
Vicepresidenta Fitness Aeróbico
- Luis Armando Arroyo Barriga  
Secretario
- José Rogelio Arias Chávez  
Tesorero
- Jorge Jiménez Arguello  
Comisario
- Fausto Pérez Rafael  
Vocal Directivo
- Mauro Lázaro García Castillo  
Vocal Directivo
- Arturo Castillo Cuevas  
Vocal Deportista

**COMITÉ TÉCNICO**

- Héctor Hutzl Madrid  
Entrenador Delegado  
de Selecciones Nacionales
- Alberto Martínez Vera  
Entrenador Nacional
- Mara Sandra Sánchez Sánchez  
Vicepresidenta Fitness Infantil
- Alma Ruth Inocencio Reyes  
Subdirectora Entrenamiento  
Fitness Infantil
- Manuel Antonio Cenno Pérez  
Director de Relaciones Nacionales  
y Asesor Jurídico de Presidencia

**COORDINACIÓN DE JUECES**

- Jorge Jiménez Arguello
- Alma I. Vázquez Rincón
- Jorge Luis Corral Esparza
- Alma Angélica de la Madrid Olvera

C. CLAUDIA A. PAVLOVICH ARELLANO.  
GOBERNADORA CONSTITUCIONAL DEL  
ESTADO DE SONORA.  
PRESENTE.

002552

Estimada Gobernadora,



Anteponiendo un cordial saludo, por medio del presente ocurso, me permito someter a su consideración y al de su equipo de colaboradores, este documento de trabajo, el cual tiene como objetivos:

- (i) Resaltar el papel de la actividad física y el deporte, en la prevención y tratamiento de enfermedades,
- (ii) Su importante labor en la promoción de la salud física y mental, y
- (iii) Su impacto en el sector económico de nuestro país.

**¿Quiénes somos?**

La Federación Mexicana de Fisoconstructivismo y Fitness, A.C., es una Asociación Deportiva Nacional, integrante del Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte, "SINADE", asimismo, es miembro del Comité Olímpico Mexicano, A.C., y de la Confederación Deportiva Mexicana, A.C. En el ámbito internacional se encuentra afiliada a la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness (IFBB por sus siglas en inglés) la cual está conformada por 199 países.

Nuestra federación se encuentra conformada por 33 Asociaciones Deportivas, debidamente constituidas, las cuales afilian y agrupan a deportistas, entrenadores, gimnasios, clubes deportivos y especialistas relacionados a la actividad física y la práctica deportiva del fisicoculturismo y el fitness en toda la República Mexicana.

Esta Federación, siendo la máxima autoridad técnica de esta disciplina, ha dado cumplimiento a su finalidad de promover y difundir la práctica deportiva.





## Federación Mexicana de Físicoconstructivismo y Fitness A.C.

55 5566 0122  
 fmff2001@hotmail.com  
 www.fmff.com.mx  
 Av. Instituto Técnico Industrial #9,  
 Sta. María la Ribera CP 06400

Don Victor Flores Morales  
 Miembro Honorario Vitalicio

### CONSEJO DIRECTIVO

Francisco Cabezas Gutiérrez  
 Presidente  
 Luis Ramirez Silva  
 Vicepresidente  
 Sebastián Muñoz Ruiz  
 Vicepresidente Fitness  
 Josefina Hernández Flores  
 Vicepresidenta Fitness Aeróbico  
 Luis Armando Arroyo Barriga  
 Secretario  
 José Rogelio Arias Chavez  
 Tesorero  
 Jorge Jimenez Arguello  
 Comisario  
 Fausto Perez Rafael  
 Vocal Directivo  
 Mauricio Lázaro García Castillo  
 Vocal Directivo  
 Arturo Castillo Cuevas  
 Vocal Deportista

### COMITÉ TÉCNICO

Héctor Hurtzi Madrid  
 Entrenador Delegado de Selecciones Nacionales  
 Alberto Martínez Vera  
 Entrenador Nacional  
 María Sandra Sánchez Sánchez  
 Vicepresidenta Fitness Infantil  
 Alma Ruth Inocencio Reyes  
 Subdirectora Entrenamiento Fitness Infantil  
 Manuel Antonio Cenno Perez  
 Director de Relaciones Nacionales y Asesor Jurídico de Presidencia

### COORDINACIÓN DE JUECES

Jorge Jimenez Arguello  
 Alma I. Vázquez Rincón  
 Jorge Luis Corral-Esparza  
 Alma Angélica de la Madrid Olivera

Aunado a lo anterior, mi representada es el mayor promotor entre la sociedad, del fisiculturismo y el fitness como un estilo de vida saludable, conformado principalmente por hábitos de alimentación y actividad física.

### El deporte como un derecho humano.

Desde la incorporación de la cultura física y el deporte como un derecho humano en nuestra Carta Magna, esta Asociación, en su calidad de agente colaborador del gobierno federal, ha adoptado medidas para promover un estilo de vida saludable, entre sus afiliados y la población en general.

Estos esfuerzos se materializan a través de la organización de diversos eventos deportivos y académicos, en los que se busca motivar a la población a llevar un estilo de vida saludable e informar sobre los beneficios que esto conlleva, mediante la práctica de una actividad física como un hábito, para la prevención de enfermedades.

### La actividad física como uno de los métodos efectivos para el combate de las comorbilidades del Covid-19 y para la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT).

Es un sentir generalizado en la comunidad deportiva, que la actividad física y la práctica deportiva, deben constituirse como un eje a desarrollar en las políticas públicas que adoptará nuestro país ante la "nueva normalidad", que dibuja la presencia del virus denominado "Covid-19" entre nosotros por un largo período.

Como es del conocimiento general, este virus representa una importante amenaza a la salud de la población, y en particular a la denominada "Población de Riesgo", compuesta principalmente, por adultos mayores y personas con problemas de hipertensión, sobrepeso, obesidad, diabetes, y otras enfermedades crónico-degenerativas, las cuales en sí mismas y previo a la pandemia que enfrentamos, son un problema de salud pública en México. La actividad física y la práctica deportiva no son solo actividades de prevención, sino que forman parte de un tratamiento integral, por lo que su promoción, debe ser permanente y prioritaria para el Estado.





## Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness A.C.



Don Victor Flores Morales  
Miembro Honorario Vitalicio

### CONSEJO DIRECTIVO

Francisco Cabezas Gutiérrez  
Presidente  
Luis Ramírez Silva  
Vicepresidente  
Sebastian Muñoz Ruiz  
Vicepresidente Fitness  
Josefina Hernández Flores  
Vicepresidenta Fitness Aeróbico  
Luis Armando Arroyo Barriga  
Secretario  
José Rogelio Arias Chávez  
Tesorero  
Jorge Jiménez Arguello  
Comisario  
Fausto Pérez Ralaei  
Vocal Directivo  
Mauricio Lazaro García Castillo  
Vocal Directivo  
Arturo Castillo Cuevas  
Vocal Deportista

### COMITÉ TÉCNICO

Héctor Hutzli Madrid  
Entrenador Delegado  
de Selecciones Nacionales  
Alberto Martínez Vera  
Entrenador Nacional  
Mara Sandra Sánchez Sánchez  
Vicepresidenta Fitness Infantil  
Alma Ruth Inocencio Reyes  
Subdirectora Entrenamiento  
Fitness Infantil  
Manuel Antonio Cenno Pérez  
Director de Relaciones Nacionales  
y Asesor Jurídico de Presidencia

### COORDINACIÓN DE JUECES

Jorge Jiménez Arguello  
Alma I. Vázquez Rincón  
Jorge Luis Corral Esparza  
Alma Angélica de la Madrid Olvera

Aunado a lo anterior, es un hecho que el aislamiento está ocasionando mayor sedentarismo con problemas de incremento del peso corporal, sobrepeso y obesidad; además del aumento en la sintomatología ansiosa y en trastornos depresivos de los no contagiados, así como de quienes se han recuperado del covid-19 y de los que han estado alrededor de ellos.

La Actividad Física es un factor de Promoción de la Salud que postula la Organización Mundial de la Salud<sup>1</sup>, y como lo establece la UNESCO, en el artículo primero de su Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte son un derecho fundamental para todos sin discriminación alguna.

### Impacto Económico

Es importante destacar que la industria del Deporte se ha transformado en la industria del Bienestar, industria creciente en nuestro país, creadora de empleos directos e indirectos que como muchas otras ha sido fuertemente golpeada por esta pandemia. Esta industria está compuesta no solo por gimnasios de pesas o de fisicoculturismo, si no por miles de espacios en donde la población acude a practicar diversas disciplinas como son: boxeo, atletismo, natación, fútbol, beisbol, entrenamiento funcional, artes marciales, gimnasia y ciclismo, entre muchos otros, lugares a donde la población asiste o lleva a sus hijos, no para convertirse en atletas de alto rendimiento, sino para tener una actividad física y alcanzar una vida saludable, esta industria, la conforman también los miles de entrenadores, instructores, maestros, nutriólogos, médicos del deporte, fabricantes de equipo, accesorios, ropa, calzado deportivo, suplementos alimenticios, bebidas energéticas, Etc. los cuales han visto detenida su producción y actividad comercial, por lo que solicitamos considerar la importante aportación económica de esta industria para el desarrollo económico del Estado.

<sup>1</sup> [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es)

*"con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ETN) y depresión, se recomienda a la población de 18 y más años de edad: "Acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas".*





Federación Mexicana  
de Físicoconstructivismo  
y Fitness A.C.

55 5566 0122  
fmff2001@hotmail.com  
www.fmff.com.mx  
Av. Instituto Técnico Industrial #9,  
Sta. María la Ribera CP 06400

Don Victor Flores Morales  
Miembro Honorario Vitalicio

#### CONSEJO DIRECTIVO

Francisco Cabezas Gutiérrez  
Presidente  
Luis Ramírez Silva  
Vicepresidente  
Sebastián Muñoz Ruiz  
Vicepresidente Fitness  
Josefina Hernández Flores  
Vicepresidenta Fitness Aeróbico  
Luis Armando Arroyo Barriga  
Secretario  
José Rogelio Arias Chávez  
Tesorero  
Jorge Jiménez Arguello  
Comisario  
Fausto Pérez Rafael  
Vocal Directivo  
Mauricio Lázaro García Castillo  
Vocal Directivo  
Arturo Castillo Cuevas  
Vocal Deportista

#### COMITÉ TÉCNICO

Héctor Huitzi Madrid  
Entrenador Delegado  
de Selecciones Nacionales  
Alberto Martínez Vera  
Entrenador Nacional  
María Sandra Sánchez Sánchez  
Vicepresidenta Fitness Infantil  
Alma Ruth Inocencio Reyes  
Subdirectora Entrenamiento  
Fitness Infantil  
Manuel Antonio Cenno Pérez  
Director de Relaciones Nacionales  
y Asesor Jurídico de Presidencia

#### COORDINACIÓN DE JUECES

Jorge Jiménez Arguello  
Alma I. Vázquez Rincón  
Jorge Luis Comal Esparza  
Alma Angélica de la Madrid Olivera

### Atenta Solicitud

Estimada Gobernadora, derivado de la información oficial que ha circulado a través de los medios de comunicación, es del conocimiento general que en el llamado "Plan de Reapertura Económica", propuesto principalmente por el Gobierno de la Ciudad de México, cuyo modelo ha sido replicado por la gran mayoría de gobiernos estatales, la actividad de gimnasios y clubes deportivos ha sido catalogada, en el rubro verde, es decir, está considerado en el último "bloque" de actividades, que tendrán permitida su apertura.

Dado que la actividad física y la práctica deportiva coadyuvan en la salud integral de la población, y considerando que no existen cifras sobre el contagio del covid-19 en gimnasios o centros deportivos, solicitamos se establezca una comisión en la que nos permitan participar para poder reclasificar nuestra actividad e iniciar operaciones de forma escalonada cuando el semáforo epidemiológico se encuentre en color anaranjado, llevando a cabo las medidas sanitarias y protocolos que se determinen para disminuir los riesgos de contagio entre los asistentes.

"Honor y espíritu deportivo"

Francisco Cabezas Gutiérrez  
Presidente FMFF  
Miembro Permanente del COM

C.c.p. H. Congreso del Estado de Sonora. ✓  
C. Titular de la Secretaría de Salud Pública.  
C. Titular de la Secretaría de Economía.  
C. Titular de la Secretaría de Educación y Cultura.  
C. Titular de la Comisión del Deporte del Estado de Sonora.  
C. Presidente de la Asociación de Físicoconstructivismo y Fitness de Sonora, A.C.

