Colima
Municipio Saludable

TIEMPO LIBRE, ACTIVACION FISICA Y SALUD

Encuesta Ciudadana

Abril 2020

Elaboración

Dirección de Fomento Deportivo del H. Ayuntamiento de Colima
e Instituto de Planeación para el Municipio de Colima

Colima Gobierno Municipal
Confiemos en Colima

Instituto de Planeación para el Municipio de Colima

INTRODUCCION

El H. Ayuntamiento de Colima ha venido implementando acciones que contribuyen a que la población abrace la cultura de la activación física, siendo consciente de que su práctica brinda importantes beneficios a la salud. El “Plan Municipal de Desarrollo” (PMD) 2018-2021, dentro del eje 3 de Cohesión social, habla de la necesidad de que se cuente con espacios inteligentes contra el rezago social y la marginación utilizados de manera optima con actividades variadas que eduquen y promuevan la salud (teniendo énfasis en los adultos mayores y en las personas discapacitadas), abogando por lo tanto en el programa presupuestario 3.3 “Colima Sano” por acciones y campañas de activación que impacten favorablemente en la salud de los habitantes.

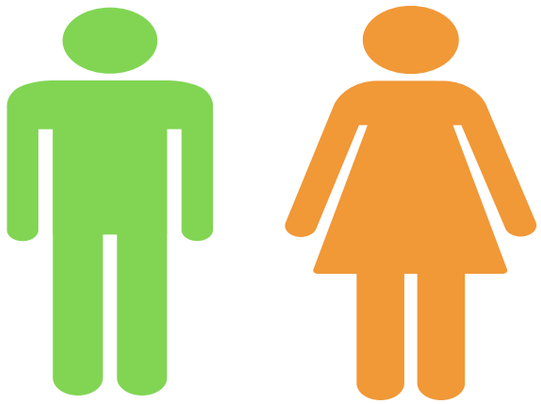
La Organización Mundial de la Salud define a la activación física como movimientos corporales que exigen un gasto de energía asociados no sólo con el deporte y el ejercicio (futbol, natación, ciclismo, boxeo, etc.), sino que también abarcan a las actividades estructuradas y repetitivas que son propias del desplazamiento, del quehacer doméstico, del trabajo y de la recreación (caminar, subir escaleras, bailar, cargar cosas, etc.). En 2018 Colima se colocó como el estado con el más alto índice de obesidad en jóvenes de 12 a 19 años a nivel nacional (24.9%) de conformidad con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut).

El presente reporte expone los resultados que arrojó la aplicación en octubre de 2019 de una encuesta sobre tiempo libre, activación física y salud entre la población de la ciudad, aprovechándose la implementación de eventos y cursos por parte de la Dirección de Fomento Deportivo en espacios públicos, así como eligiéndose aleatoriamente a transeúntes en la zona centro y en algunos centros comerciales. El objetivo fue detectar desde la percepción ciudadana, tanto sus grados de activación/sedentarismo y de salud, así como los factores que alentarían su activación física, para que desde el Comité de Salud el H. Ayuntamiento conciba programas o medidas especificas de fomento y apoyo que permiten obtener la certificación de municipio saludable.

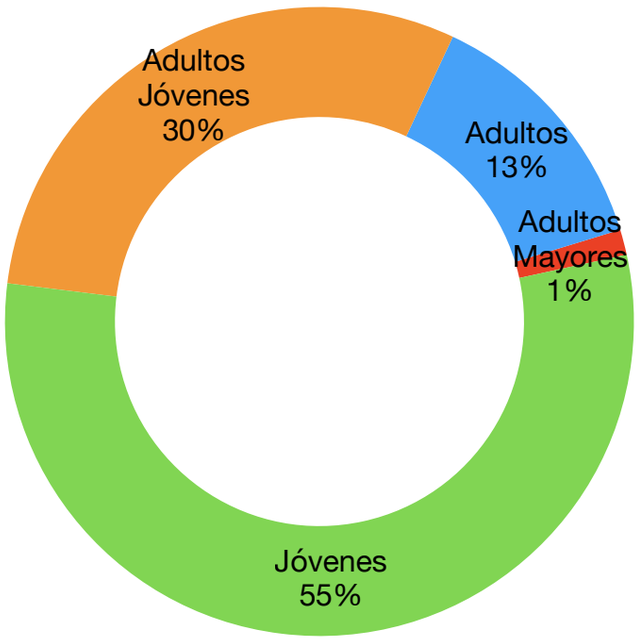
ENCUESTADOS

De entre las 150 personas encuestadas se registran más mujeres que hombres, pero sin que ningún grupo represente a tres quintas partes del total. En cuanto a sus edades el grupo mayormente encuestado correspondió al de los jóvenes, representando a poco mas de la mitad del total, seguido por el de los adultos jóvenes con casi un tercio del total, mientras que los adultos y los adultos mayores tuvieron una limitada representación (en comparación con sus niveles de participación dentro de la población total de la ciudad que de acuerdo con estimaciones del IPCO a partir de la Encuesta Intercensal 2015 y del Censo de Población y Vivienda 2010 del INEGI tendrían unos valores del 20% y del 10% en 2015, respectivamente).

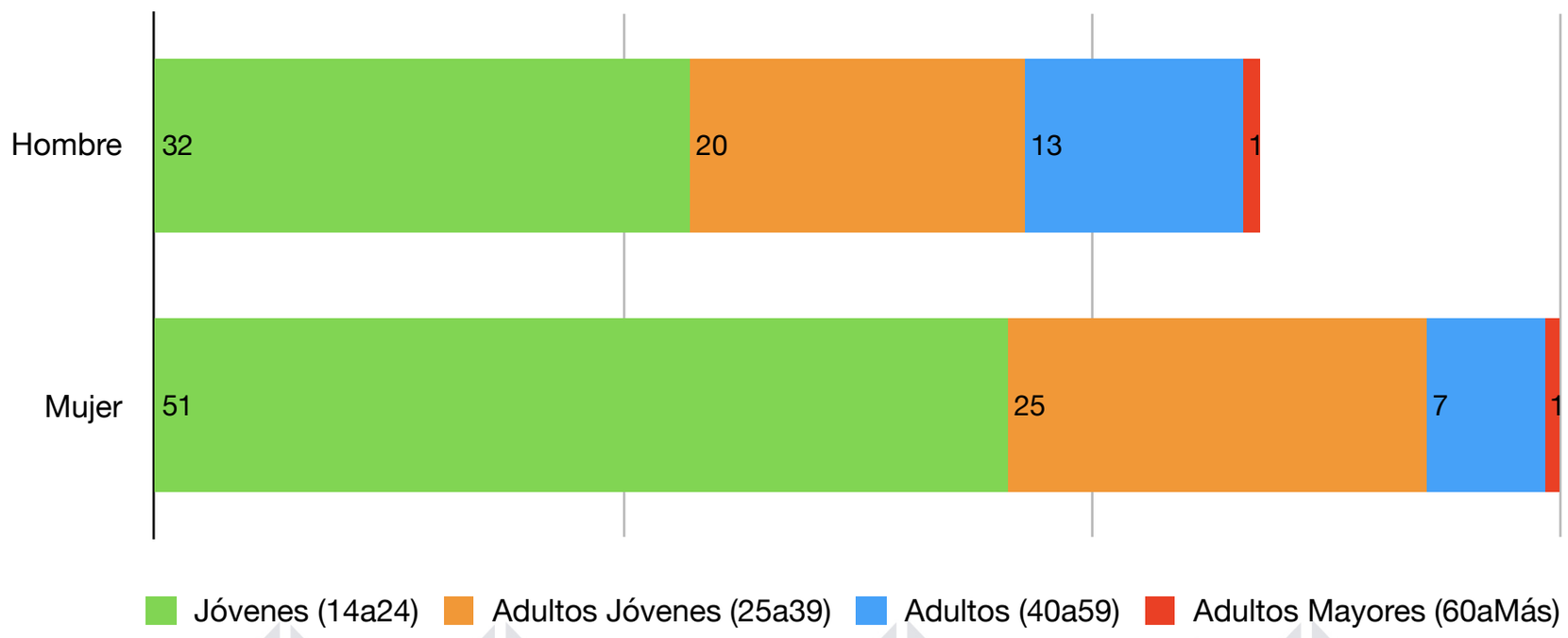
Sexo Encuestados



Edades



Sexo y Edades (Personas)

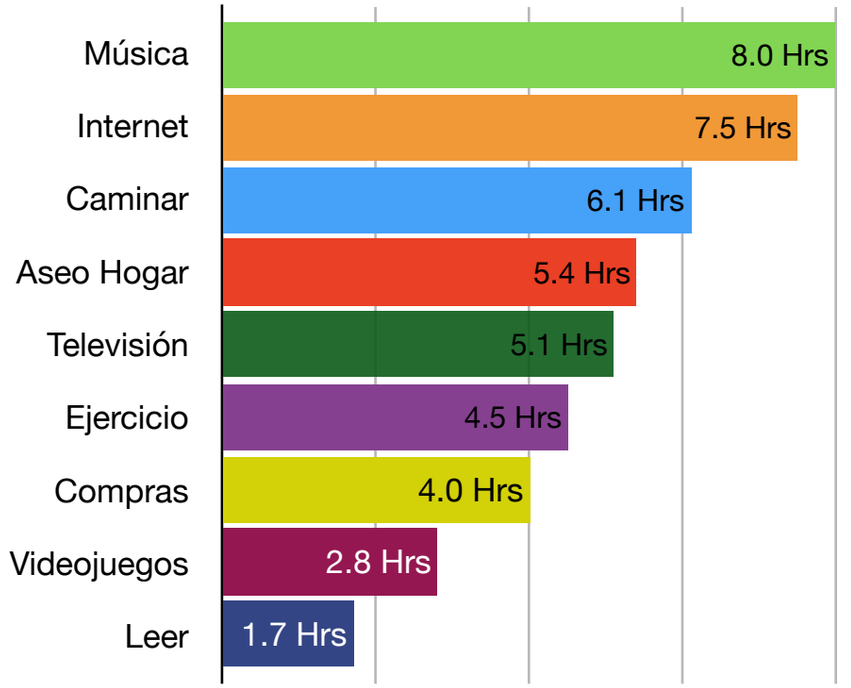


I. Tiempo Libre

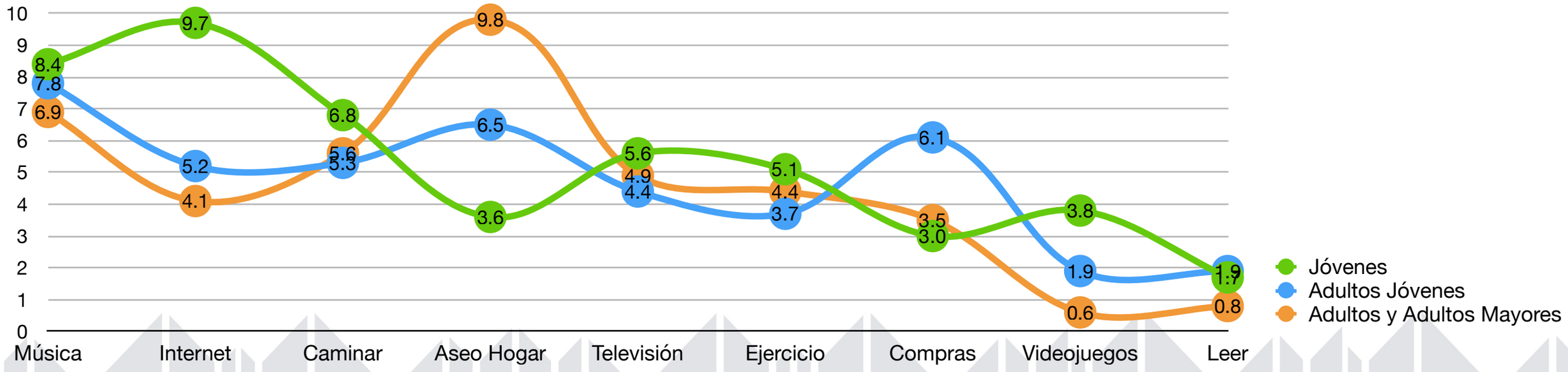
Se identifica un alto grado de sedentarismo entre las personas encuestadas. Salvo por las horas que dedican a caminar (principalmente en sus recorridos a los lugares de trabajo y de educación) y a los quehaceres del hogar, que son respectivamente la tercera y cuarta actividades que más se practican (de entre nueve), las restantes no implican una relevante motrocidad físico-deportiva y el ejercicio/deporte ocupa la posición sexta.

El sedentarismo es más elevado entre los jóvenes de 14 a 24 años, pues si bien dedican 1.5 horas más a caminar y 1.4 horas más al ejercicio, no obstante dedican 5.6 horas más al internet, 3.2 horas más a los videojuegos, 1.5 horas más a escuchar música, 1.2 horas más a la televisión, y 0.9 horas más a leer, así como 6.2 horas menos al aseo del hogar y 3.1 horas menos a las compras. Nótese además a las actividades en las cuales las generaciones tienden a converger el destino de su tiempo libre (música, caminar, televisión, ejercicio, y leer) y a divergir (internet, aseo del hogar, compras y videojuegos), para concluir que, en cuanto a tiempo dedicado, los jóvenes prácticamente se están ejercitando cómo si fueran adultos o adultos mayores.

Uso del Tiempo Libre
(Horas Promedio a la Semana)



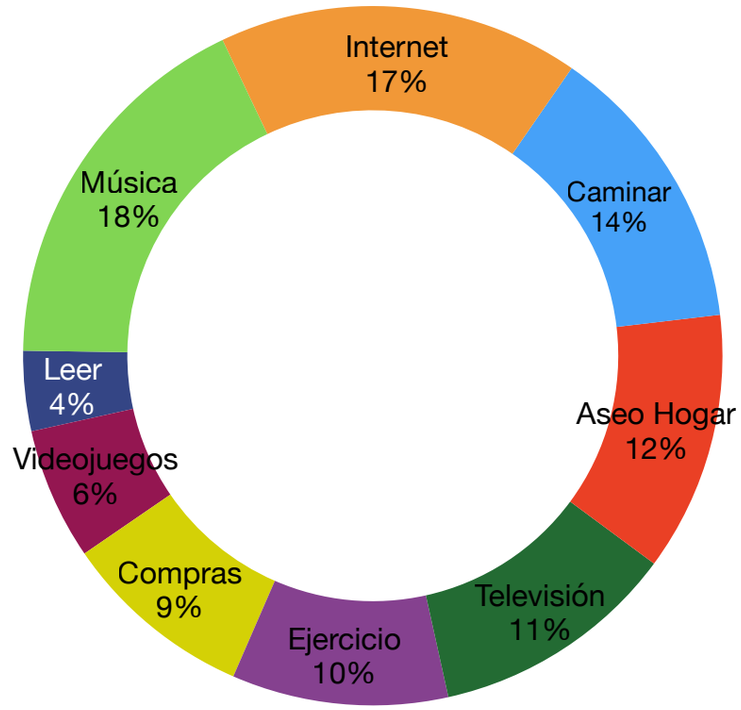
Uso del Tiempo Libre por Edad (Horas Promedio a la Semana)



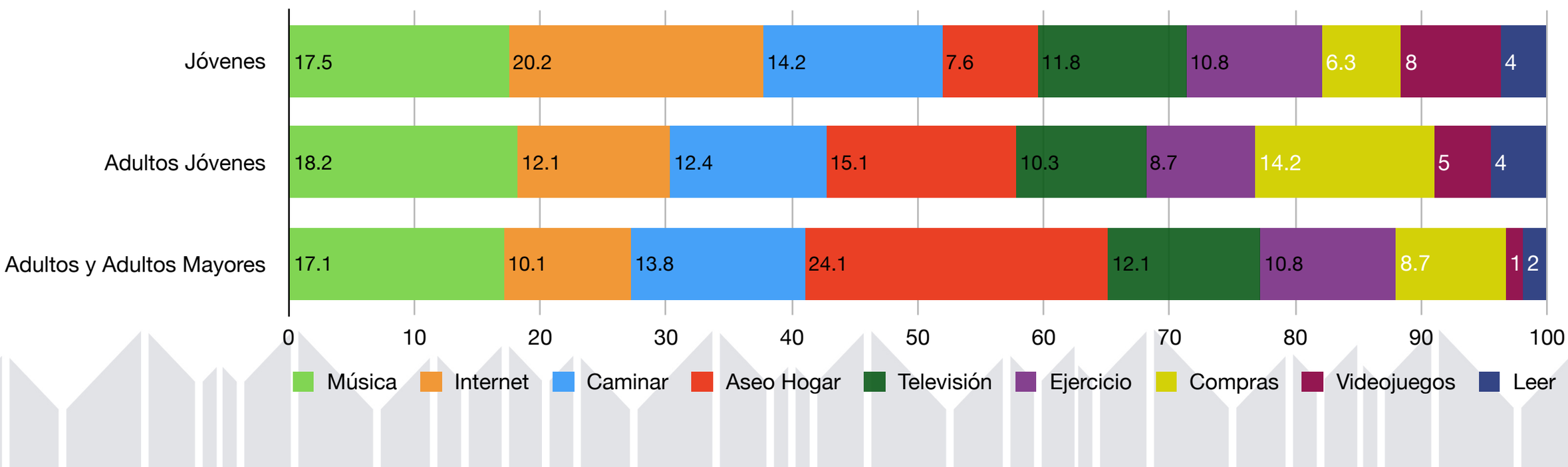
Si los lapsos de tiempo destinados a realizar esas actividades se consideran en forma de proporciones, se advierte que la actividad opcional del ejercicio/deporte apenas acapara a una rebanada del 10%, mientras que las actividades obligatorias del caminar y del aseo del hogar acaparan a una rebanada del 25%, y en tanto que las otras actividades pasivas acaparan a la rebanada mayor del 65%.

En cuanto a las edades, adviértase que los adultos jóvenes son la generación que menos parte de su tiempo libre le dedica al ejercicio/deporte, pero que a cambio le dedica más tiempo a las compras, mientras que los adultos y los adultos mayores son más activos que las otras generaciones debido a que le dedican más parte de su tiempo al aseo del hogar.

Uso del Tiempo Libre
(% Horas Promedio a la Semana)



Uso del Tiempo Libre por Edad (% Horas Promedio a la Semana)

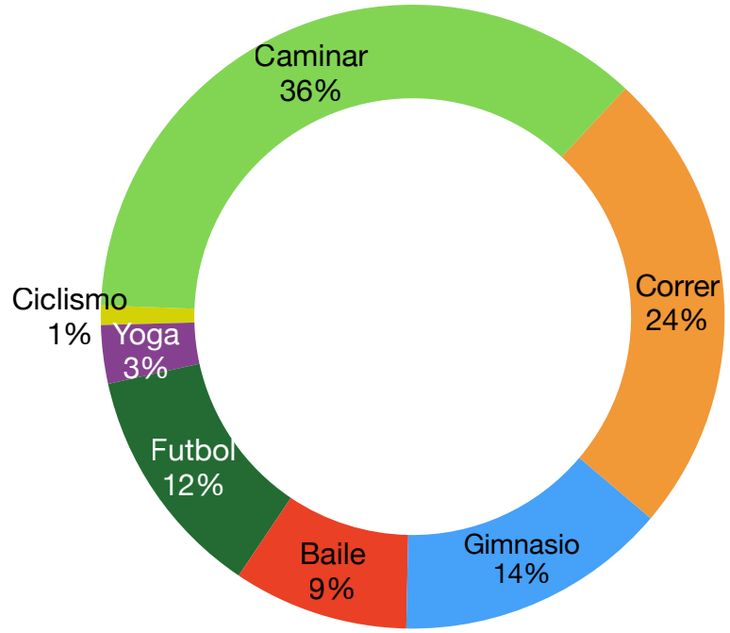


II. Activación

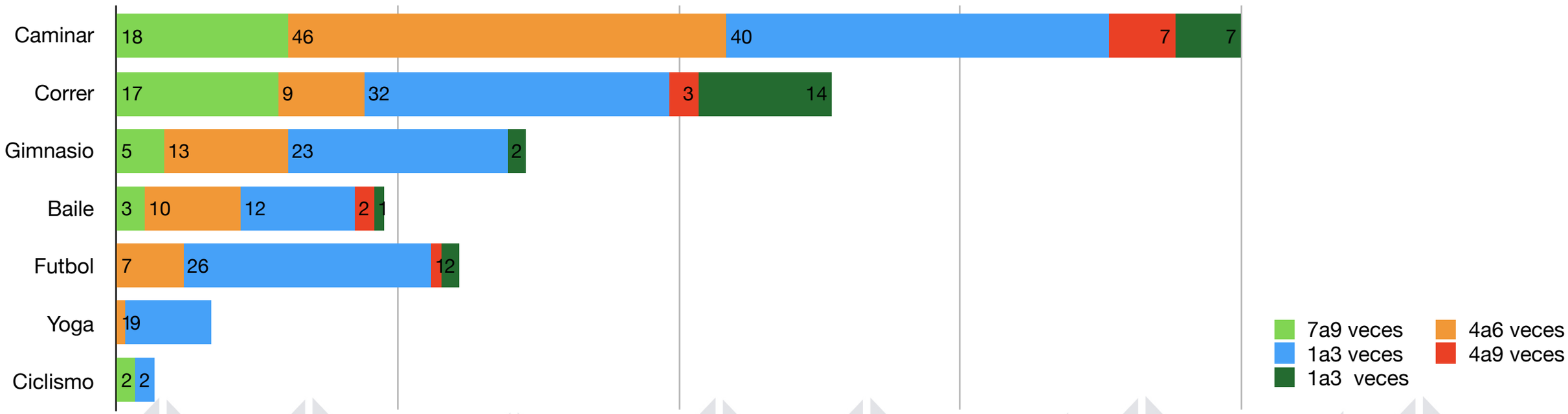
De entre las personas encuestadas que sí realizan una activación físico-deportiva, la gran mayoría decide caminar (36%) y correr (24%), siendo pocas (40%) quienes realizan actividades que requieren un mayor esfuerzo físico y presumiblemente un mayor gasto monetario, tales como ir al gimnasio, jugar futbol, bailar, hacer yoga y practicar el ciclismo.

No obstante, estas actividades son practicadas en mayor medida con una media o baja frecuencia (1a3 veces/semana, 4a9 veces/mes o 1a3 veces/mes), con excepción de en la actividad de caminar donde hay más gente que la practica con una alta frecuencia (4a9 veces/semana), debido quizá a que se trata de una actividad física mas cotidiana, cómoda y barata.

Práctica de Actividades Físico-Deportivas



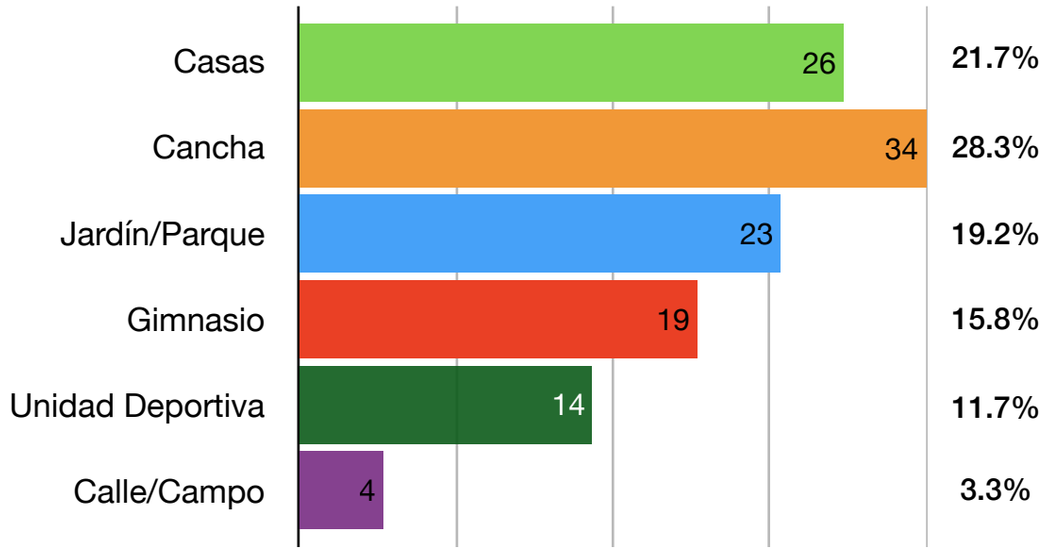
Práctica de Actividades Físico-Deportivas (Veces a la Semana)



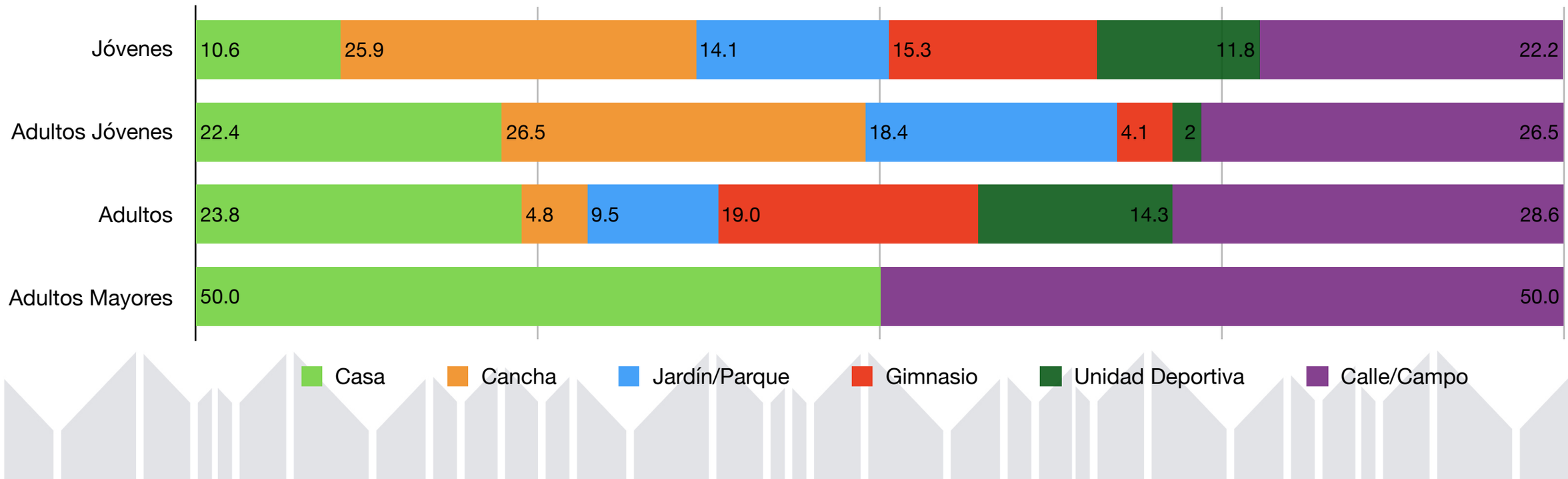
Los encuestados para activarse se inclinan más por lugares públicos como canchas deportivas de usos múltiples, jardines y unidades y centros deportivos, siendo pocos los que se inclinan por realizarlas en lugares más privados como su propia casa (22%) o un gimnasio (16%). Esto evidencia que las personas se centran en elegir espacios habilitados para realizar correctamente dichas actividades y en los que además pueden sentirse más motivados al observar a otras personas realizando la misma acción.

Los jóvenes tienen una mayor disposición a ejercitarse fuera de su casa (90%) eligiendo sobre todo espacios abiertos que les brinda la suficiente movilidad para su práctica y para socializar. En cambio, los adultos jóvenes, los adultos y los adultos mayores, eligen en mayor medida que los jóvenes a los espacios privados de su casa o de un gimnasio, cuya ventaja es la comodidad y que ello les permitiría organizar de mejor manera su tiempo.

Lugares de Activación
(Menciones y Porcentajes)



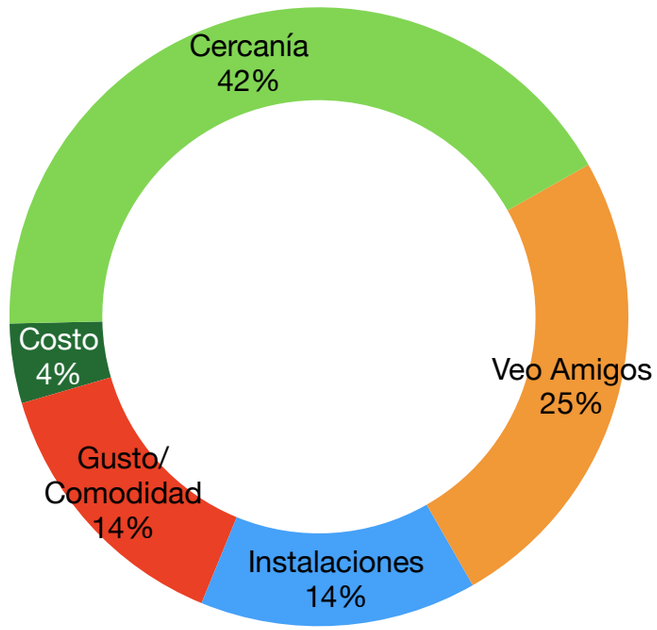
Lugar de Activación de los Grupos de Edad (Porcentajes)



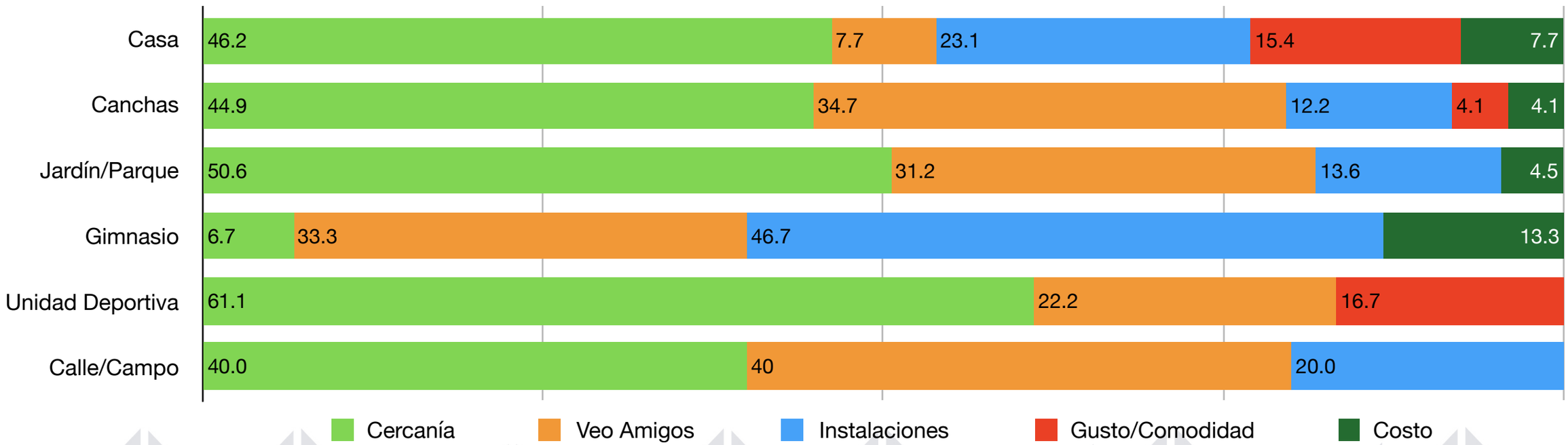
Efectivamente, la localización (42%), la socialización (25%) y la habilitación (14%) son los tres principales factores que mueven a la sociedad a la activación físico-deportiva, pues son los aspectos más considerados al elegir los sitios en donde practicarla.

Si bien el gimnasio también cuenta con instalaciones adecuadas y permite la socialización, reconocen que esta más alejado, y si bien la casa es el espacio más cercano y también puede poseer instalaciones aptas para la activación, reconocen la dificultad de socializar ahí con amigos.

Criterios en la Elección de Lugares para la Activación



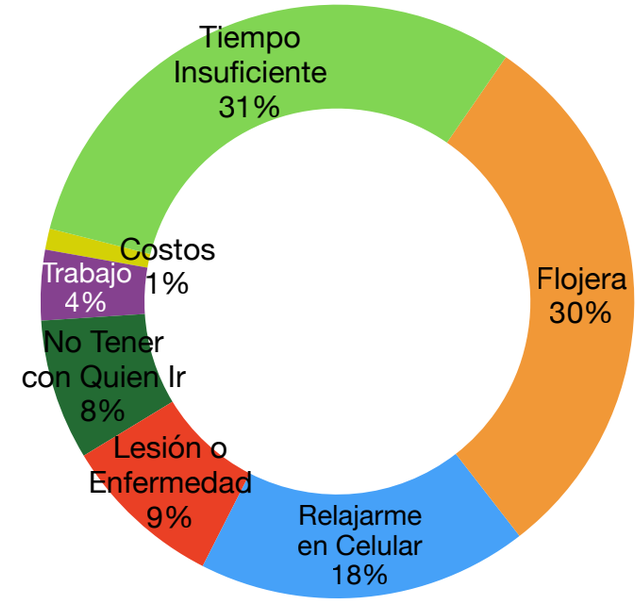
Criterios en la Elección de Lugares para la Activación (Porcentajes)



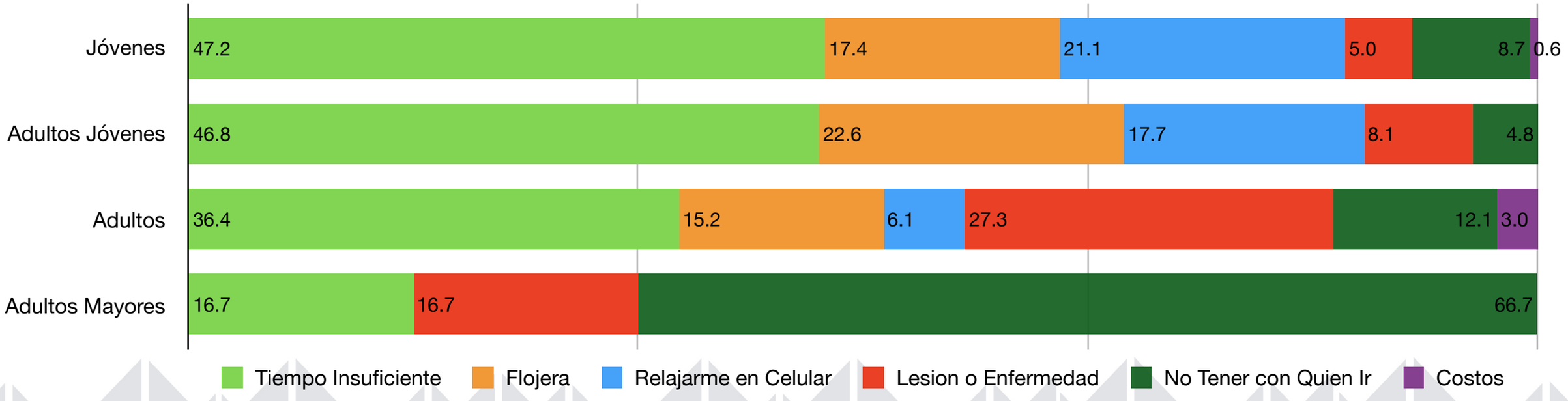
Si bien una tercera parte de los encuestados menciona que no cuenta con el tiempo suficiente para realizar adecuadamente una actividad físico-deportiva (31%), la mitad acepta que no la realiza porque le domina la pereza (30%) o porque prefiere tener momentos de ocio tales como relajarse con el celular (18%). La población restante requeriría poder cubrir el costo que implica realizar actividades de ese tipo, el que gente de su circulo social les acompañe, o acceder a ejercicios o deportes acordes a su situación de enfermedad o de lesión.

Al desglosar los impedimentos por edades, se identifica que el ocio en el internet es un mayor distractor entre los jóvenes y los adultos jóvenes, mientras que la falta de compañía es un mayor agravante entre los adultos y los adultos mayores que los hace dejar de lado a la activación, así como también lo es el padecimiento de alguna enfermedad o lesión. El costo es, ante los demás factores, un impedimento marginal.

Impedimentos de la Activación Físico-Deportiva



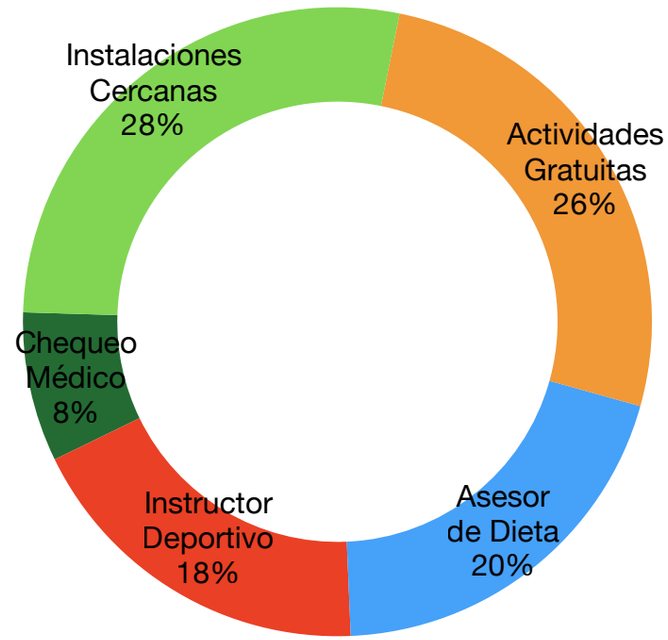
Impedimentos de la Activación Físico-Deportiva según Edades (Porcentajes)



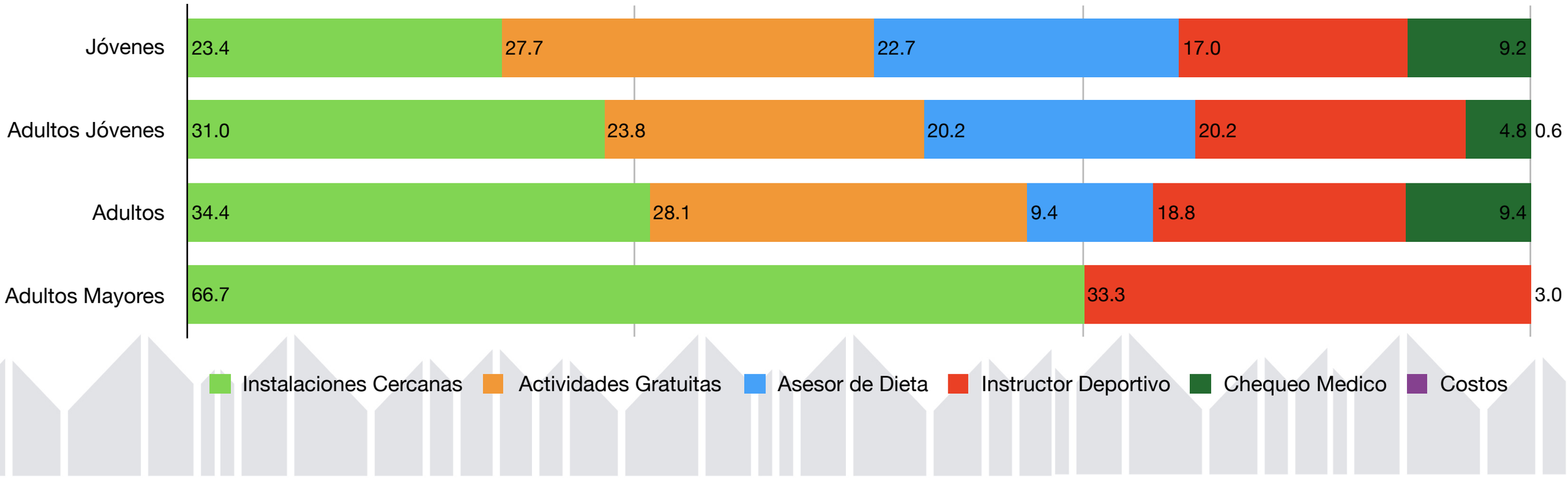
Si bien el costo no es un impedimento fundamental de la activación en las personas, aún así las dos situaciones (54%) que más animarían a la gente a realizar activación física o un deporte son, uno, el contar con instalaciones cercanas a su lugar de residencia y, dos, precisamente el acceder a actividades gratuitas. Las otras situaciones favorecedoras de la activación que mencionaron son el disponer de un asesor de dieta, de un instructor deportivo, e inclusive el disponer de chequeos médicos.

La petición de instalaciones cercanas es una facilitante más valorada en la medida en que la persona posee una mayor edad (pasa de 23% a 35% y a 67%), mientras que en cambio la petición de un asesor de dieta es más valorada si se posee una menor edad (pasa de 9.4% a 22.7%). Aparentemente el chequeo médico no fue un facilitante que hayan solicitado los adultos mayores, sin embargo sólo tres personas encuestadas representaron a este grupo de edad.

Facilitantes de la Activación Físico-Deportiva



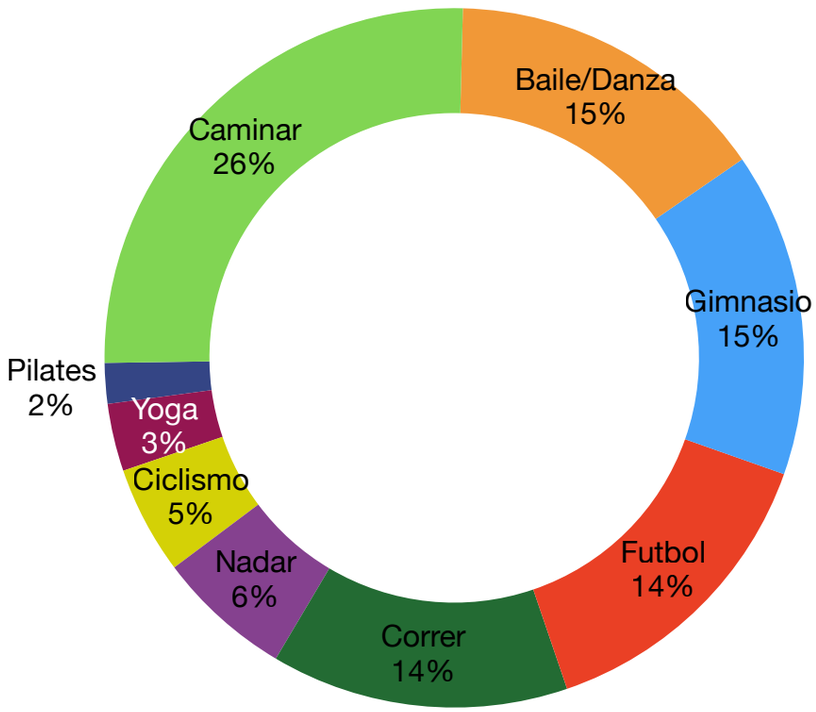
Facilitantes de la Activación Físico-Deportiva según Edades (Porcentajes)



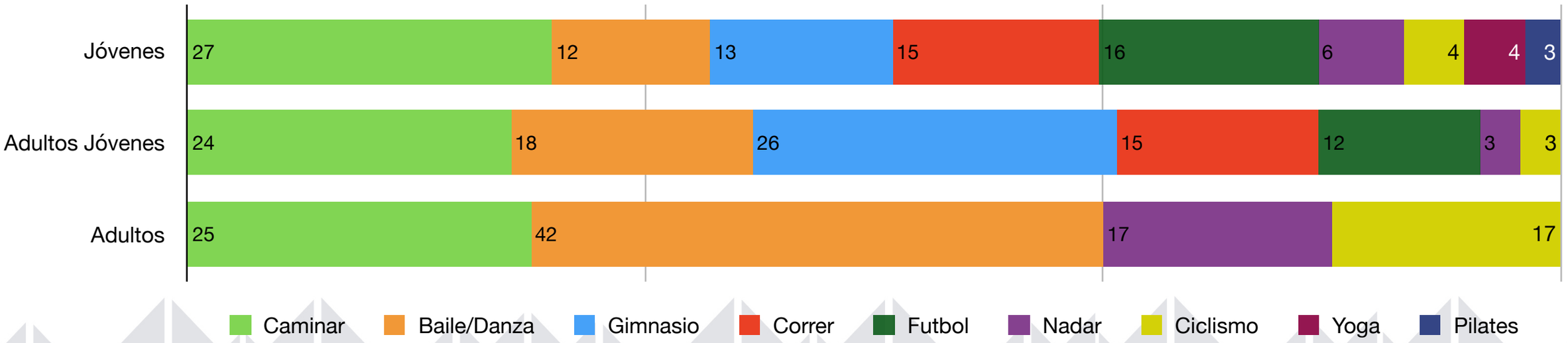
Si la gente estuviera en posibilidad de incrementar su actividad físico-deportiva, ya se porque sorteara a situaciones que se lo impiden o porque dispusiera de más o mayores facilitantes, una cuarta parte de la población optaría por caminar más y un poco más de la mitad optaría por incrementar su práctica de baile, futbol, correr y acudir al gimnasio. Esta elección de actividades no se asocia totalmente con las actividades que los encuestados señalaron que practican actualmente, pues el ciclismo y la natación no habían sido mencionados, pero un 11% señala que le gustaría practicarlos más.

La elección de actividades a intensificar varía en función de la edad de la persona. Todos los grupos de edad tienen la misma predisposición con relación a la actividad de caminar, sin embargo a los adultos mayores no les gustaría incrementar la práctica del gimnasio, correr, futbol y pilates, para en cambio si intensificar la práctica del baile y de la natación.

Actividades Físico-Deportivas que se Intensificarían



Actividades Físico-Deportivas que se Intensificarían según edades (Porcentajes)

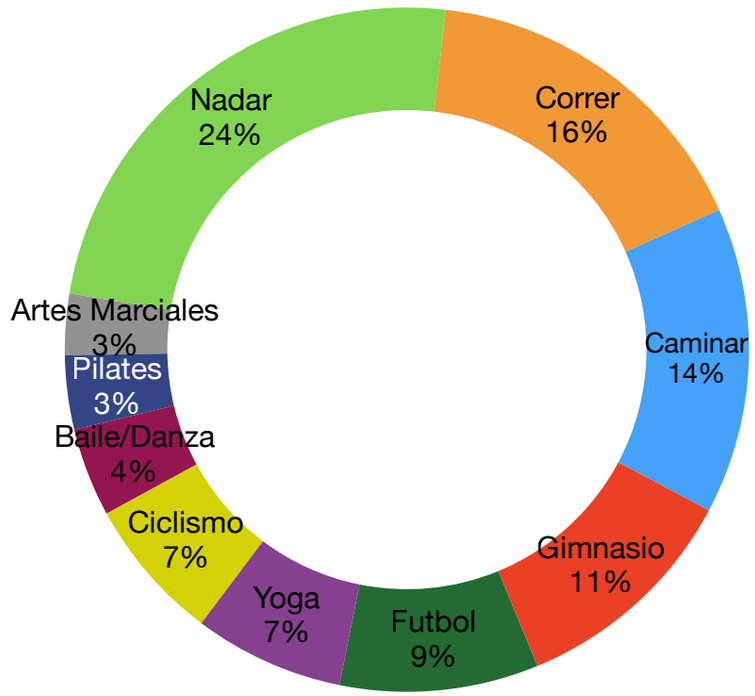


Nota: Sólo un adulto mayor respondió la pregunta, por lo que dada la limitada representatividad se omite su respuesta.

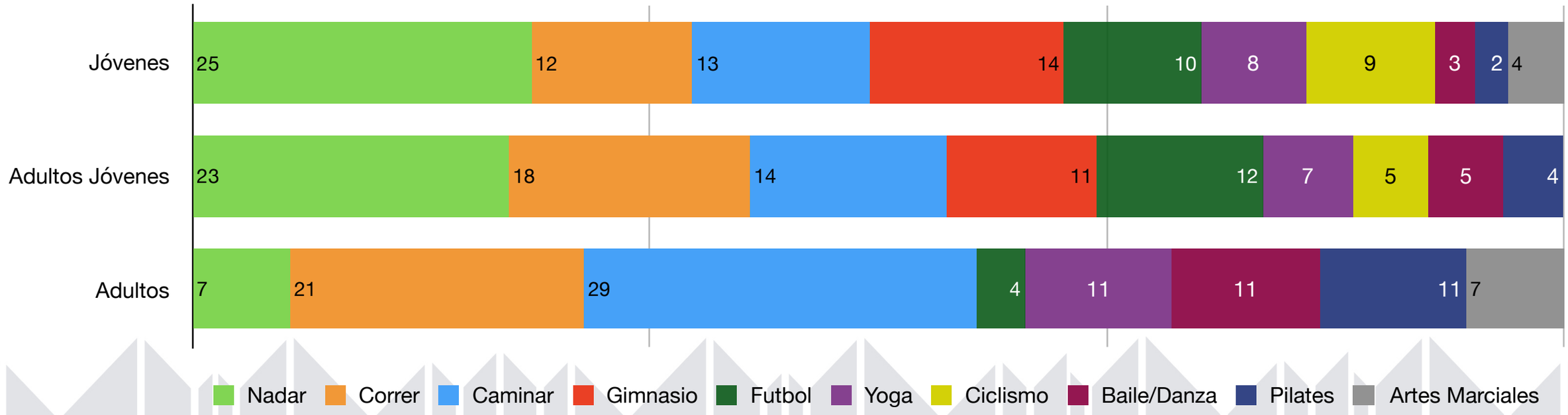
A la población no sólo le gustaría incrementar su grado de actividad físico-deportiva intensificando la práctica de las actividades que ya viene realizando, sino que además le gustaría iniciarse en otras. La natación es la actividad que más les gustaría iniciar en caso de que se dispusieran de medios adecuados, pues si bien las actividades de correr, caminar, practicar futbol e ir al gimnasio son las opciones que elegirían la mitad de los encuestados, a una importante cuarta parte de la población le gustaría iniciarse en la natación. Sin embargo, también es relevante el que otra cuarta parte de la población optaría por el yoga, el ciclismo, el baile, los pilates y las artes marciales.

Los grupos de población que mas inclinación tendrían por activarse a través de la natación son los los jóvenes y los adultos jóvenes, en contraste con los adultos que ésta no les atrae demasiado (25% y 23% contra 7%). Además, menos adultos optan por iniciarse en la práctica del futbol en comparación con los jóvenes, y ninguno de los adultos mayores opta por iniciar las actividades del gimnasio, del ciclismo y de las artes marciales.

Actividades Físico-Deportivas que se Iniciarían



Actividades Físico-Deportivas que se Iniciarían según edades (Porcentajes)



Nota: Sólo dos adultos mayores respondieron la pregunta, por lo que dada la limitada representatividad se omiten sus respuestas.

III. Salud

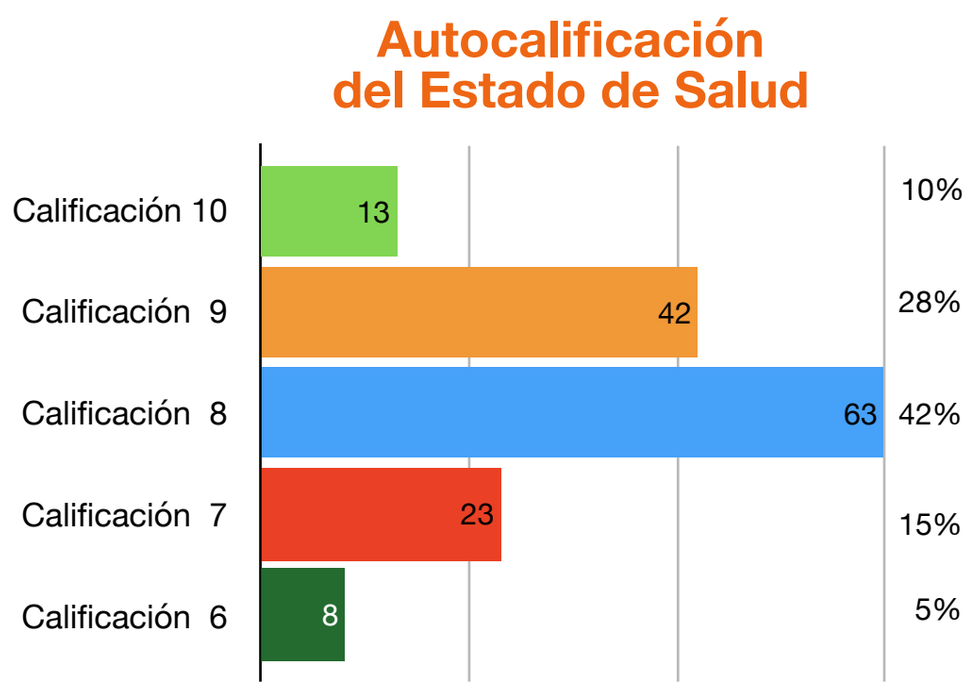
Colima
Confiemos
en Colima

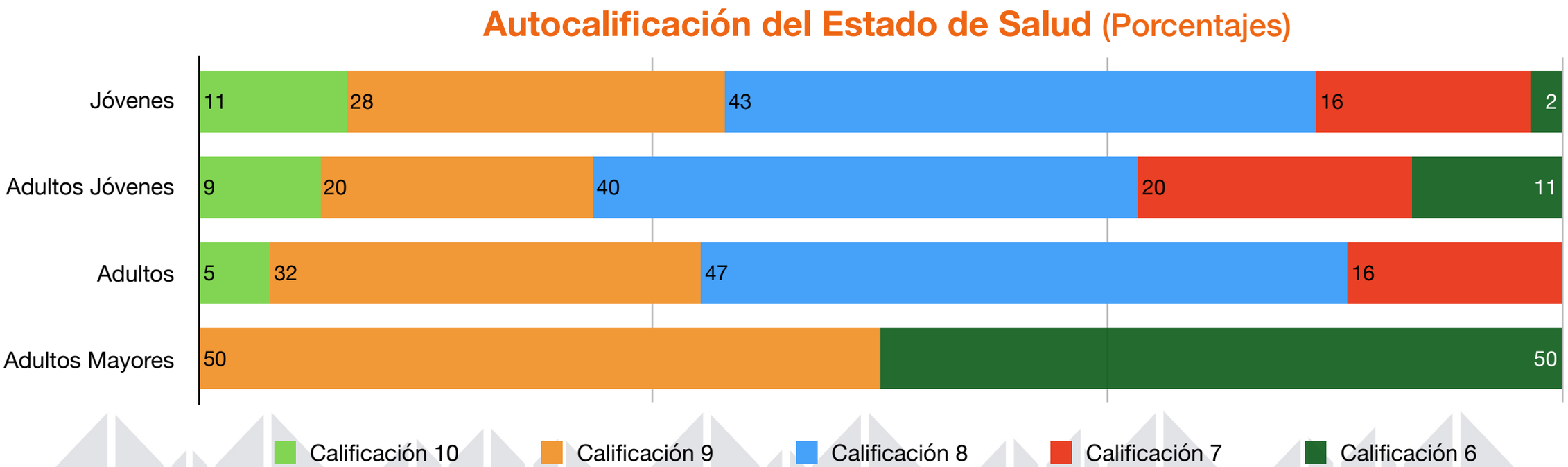
IPCO
Instituto de Planeación
para el Municipio de Colima

AMERICA
Caliente.mx
Colima
Confiemos
en Colima

En general, la población desde su autopercepción no reprueba a su estado de salud, pues dentro de una escala de valores que van del 1 al 10, no sólo el 80% se otorga una calificación mayor o igual a 8, sino que el restante 20% se otorga una calificación de 6 o de 7, es decir, nadie se califica en los valores iguales o menores a 5. No obstante, esta distribución de calificaciones podría equipararse con una escala dentro de la cual en realidad sólo el 38% poseería un excelente o buen estado de salud (calificaciones 9 y 10), el 42% poseería un estado regular de salud (calificación 8), y un significativo 20% poseería un mal estado de salud (calificaciones 6 y 7).

Los jóvenes son el grupo de edad que mejor autopercepción tiene de su estado de salud como excelente (calificación 10) en comparación con los adultos (11% y 9% contra sólo el 5%), sin embargo también es relevante que dentro del grupo de los adultos jóvenes un 31% opine que su estado de salud es malo (calificaciones 6 y 7), ya que esta proporción es más alta a la mencionada por los jóvenes y los adultos, siendo esto una probable señal de alarma y a la vez la oportunidad para prevenir o revertir situaciones que empeoren su estado de salud.





Nota: Sólo dos adultos mayores respondieron la pregunta, es decir, se tiene una muy baja representatividad de este grupo.

CONCLUSIONES

Desafíos y Soluciones de la Activación Físico-Deportiva

Aspecto	Desafíos	Probables Soluciones
Uso del Tiempo Libre	• Reducir el grado de sedentarismo de toda la población, ofreciendo actividades físicas, deportivas, predeportivas y recreativas que motiven hacia esta práctica y hacia una responsabilidad compartida en las tareas del aseo del hogar (dedicarle la misma proporción de horas a la semana que a caminar, por ejemplo), con un mayor énfasis en los jóvenes.	• Realizar rally-juegos con personas de todas las edades realizando actividades acordes a su edad (no necesariamente todos compartiendo el mismo espacio y el mismo tiempo), para ir ganando puntos durante varios días y recibiendo sensibilización sobre la conveniencia de que las tareas domésticas sea una responsabilidad compartida por todos los miembros del hogar. • Capacitaciones en áreas de interés para la plantilla de promotores, personal de la dirección de fomento deportivo y promotores voluntarios.
Actividades y Lugares Preferidos para la Activación	• Desconcentrar y diversificar la activación físico-deportiva de la población, elevando la práctica de gimnasio (sobre todo en adultos), baile, yoga y natación (sobre todo en adultos mayores), y ciclismo (sobre todo en los jóvenes), así como rehabilitando a las instalaciones deportivas pertenecientes al H. Ayuntamiento de Colima y manteniéndolas en buen estado.	• Mejorar la infraestructura de las canchas deportivas de usos múltiples y centros deportivos municipales existentes o adaptarla para que se puedan impartir nuevas disciplinas deportivas, así como evitando la construcción de nuevos espacios. • Prestar la instalaciones deportivas del municipio a escuelas, clubes y gimnasios deportivos, así como a instituciones públicas, educativas y del sector empresarial (a cambio de donación de material deportivo) para que se promocionen brindando sesiones demostrativas y gratuitas de activación físico-deportiva entre la población. • Involucrar a los usuarios y a la población en general (clubs deportivos, instituciones públicas, educativas y sector empresarial), en el apoyo para la conservación y el mantenimiento de los espacios deportivos.
Situaciones que Desfavorecen a la Activación	• Disponer espacios y opciones de activación físico-deportiva atractivos y útiles para los jóvenes y los adultos mayores, de modo que éstos últimos puedan acudir acompañados por otras personas a activarse, así posean alguna lesión o enfermedad. Ello implica trabajar también en el mejoramiento de los contextos sociales en los que se ubican algunos espacios deportivos, incidiendo sobre todo en las problemáticas de drogadicción, vandalismo, delincuencia e inseguridad.	• Brindar cupones de estímulos a las personas que realicen activación físico-deportiva en compañía de adultos mayores (descuentos, materiales, etc.) • Contar con personal de la policía municipal en los centros deportivos para cuidar las instalaciones (prevenir los robos y daños en infraestructura de las instalaciones), y a los usuarios y promotores deportivos. • Coordinación entre las direcciones de participación ciudadana y de fomento deportivo, para que mediante los comités de barrio los propios ciudadanos apoyen en la promoción del cuidado y vigilancia de las canchas deportivas de usos múltiples.
Situaciones que Alentarían a la Activación	• Incrementar la gratuitidad de las actividades físico-deportivas y su asesoramiento por instructores deportivos, nutriólogos y médicos que orienten y evalúen la práctica (contar, por ejemplo, con promotores deportivos en un 60% de los espacios deportivos que posee el Municipio, así como con el material deportivo necesario para cada actividad o disciplina impartida).	• Convenios con instituciones educativas y de salud a fines para contar con alumnos o prestadores que realizando su servicio social constitucional, prácticas profesionales o alguna residencia, presten sus funciones como promotores deportivos (instructores, nutriólogos o médicos), siendo otra posibilidad la captación de becarios del programa federal, “jóvenes construyendo el futuro” para el área de deportes. • Establecer convenios con empresas e instituciones para que puedan realizar donaciones en especie de material deportivo.
Estado de Salud Autopercibido	• Acrecentar el nivel de salud de la población, al menos la autopercibida por las propias personas, así como su grado de constatación a través de test o de pruebas de salud, es decir ayudando a reducir de esta manera el riesgo de que se padezcan enfermedades crónico degenerativas.	• Conformar con empresas locales una membresía de activación físico-deportiva con la cual otorguen estímulos y premios a sus empleados que se somentan a un entrenamiento físico deportivo y de dieta que los mantenga en un buen estado de salud. • Abarcar más espacios deportivos con promotores (instructores, nutriólogos y médicos) que fomenten la actividad física para el cuidado de la salud, disponiendose el material adecuado para llevar un registro de IMC (Índice de masa Corporal) de los usuarios.

Alternativas para el Programa Municipal “El Deporte Es Para Tí, Es Para Todos”.

Indole	Estrategias o Acciones		
Fomento Deportivo	• **Deporte Social:** Convocar y organizar a la población en general en actividades que fomenten la actividad física mediante torneos y ligas en distintas disciplinas deportivas, logrando un mejor desarrollo físico, mental, humano y el fortalecimiento de la sana convivencia social.	• **Actividad Física para la Salud y la Recreación:** Fomentar y/o ealizar en todos los sectores de la población (tanto en la zona urbana como rural), la práctica cotidiana de la actividad física (individual, masiva, grupal) de conservación, pre-deportiva, deportiva y recreactiva, fortaleciendo el desarrollo humano integral con estilos de vida saludable (formación personal, núcleo familiar, y relación con el entorno social).	• **Escuelas de Iniciación Deportiva:** Desarrollar estructuras y estrategias para la enseñanza deportiva en niñas, niños y jóvenes que desarrollen sus competencias motrices, cognitivas, psicológicas y social, mediante la práctica de un disciplina deportiva de manera progresiva.
	• **Vía Recreactiva:** Ofrecer a los ciudadanos un espacio seguro libre de vehículos motorizados (por unas horas, cada domingo) donde puedan realizar actividades recreactivas y culturales gratuitas que generando valores de convivencia ciudadana, respeto, tolerancia, comunicación y cohesión social, fortalezcan lazos familiares, fomenten un sentido de pertenencia hacia la ciudad, y generen hábitos de vida saludable.	• **Embajadoras de la Actividad Física (Nueva Estrategia ya Implementada):** Promocionar la práctica de la activación física musical en personas de 12 años en adelante, actividades recreativas en niñas, niños y jóvenes, en distintos espacios deportivos del municipio todos los jueves de 6 a 7 pm.	• **Recreando Espacios (Nueva Estrategia ya Implementada):** Activar cuatro canchas deportivas de usos múltiples por trimestre (dos días a la semana, una hora por día) con el objetivo de fomentar hábitos de vida saludable. (si en un espacio se consolida un grupo considerable de usuarios mayores de 10 la actividad quedara permanente).
Espacios Públicos y Movilidad	• **Mantenimiento y Conservación de Espacios Deportivos:** Mantener en óptimas condiciones los centros deportivos y canchas de usos múltiples, mediante una cuadrilla de personal interna que les de mantenimiento (limpieza, pintura de machuelos, pintura en porterías, líneas de canchas, entre otras), mediante un programa que siga y atienda las necesidades que vayan surgiendo, en colaboración y coordinación con las direcciones de mantenimiento y conservación, de alumbrado público, y de parques y jardines.	• **Clubs de Rally-Juegos en las Colonias:** Realizar actividades físico-deportivas para personas de todas las edades, en los cuales se ganen puntos durante varios días, siendo uno de los retos el compartir las tareas domésticas entre todos los miembros del hogar, y otro reto el sostener pequeños talleres donde se brinde orientación acerca de como iniciar o aumentar la activación físico-deportiva.	• **Caravanas de Promotores de Activación en las Colonias:** Clases impartidas gratuitamente por escuelas o gimnasios deportivos en las unidades deportivas, canchas, parques o CEDECOS del Municipio, para promocionarse entre la población al tiempo que atraen a las personas a la práctica físico deportiva, en los cuales se privilegie el acampamiento a los adultos mayores el tipo de actividades físico-deportivas de mayor interés que la población encuestada manifestó.
Cohesión, Salud y Otros	• **Convivencias Deportivas Sociales (Nueva Estrategia ya Implementada):** Visitar la dirección de fomento deportivo a los espacios en los que se cuenta con personal y actividades, para realizar activaciones físicas, predeportivas, recreativas y platicas de desarrollo personal (impartida por el director de fomento deportivo), con usuarios, padres de familia y colonos que residen cerca de una cancha deportiva de usos múltiples.	• **Membresias de Activación Empresa-Empleados:** Prestación estímulos y premios de parte de las empresas a sus empleados que inicien o mantengan rutinas de activación físico-depotivas asesoradas por la Direccción de Deporte a condición de mejorar su estado de salud.	• **Convivencias Deportivo-Laborales (Nueva Estrategia ya Implementada):** Eventos pre-deportivos organizados cada trimestre para personal de la dirección de fomento deportivo, con el objetivo promover la práctica de actividad física, fortalecer sana convivencia y comunicación entre los compañeros de trabajo.

ANEXO: Encuesta

TIEMPO LIBRE, ACTIVACION FISICA Y SALUD

Encuesta Ciudadana

Octubre 2019

Colima Confiemos en Colima

Colima Municipio Saludable

IPCO Instituto de Planeación para el Municipio de Colima

PROPOSITO	LUGAR APLICACIÓN	ENCUESTADOR
El H. Ayuntamiento de Colima a través de la Dirección de Deportes te invita a responder esta breve encuesta sobre las actividades de relajación y de activación físico-deportiva que realizas en tu tiempo libre, a fin de identificar tus necesidades. La información que nos proporciones es anónima.		

0. Identificación

Sexo	Edad	Municipio	Colonia

1. Diario o semanalmente, cuántas horas o minutos le dedicas a lo siguiente?

	Diario	Semanal
Salir a Caminar		
Escuchar Música		
Quehaceres del Hogar		
Videojuegos		
Ver Televisión		
Hacer las Compras		
Relajarme en el Internet		
Leer (aparte de tareas o del trabajo extra)		
Ejercicio o Deporte		
Otra (1 Cuál?)		

2. Practicas las siguientes actividades físico-deportivas y, si es así, con qué frecuencia?

	Veces a la Semana	Veces al Mes	Otra Respuesta Cuál?
Salir a Caminar			
Correr			
Ciclismo			
Gimnasio			
Futbol			
Danza/Baile			
Yoga			
Artes Marciales			
Otra (1 Cuál?)			

3. En qué lugar realizas más esa activación física? Si menciona 2 lugares, circular el más frecuente

	Casa		Lugar Público (2 Cuales?)
	Otras Respuestas (Máximo 2)		

4. Por qué motivos la realizas más en ese lugar? Mencionar al menos 2 motivos

	Cercanía		Instalaciones
	Veo Amigos		Costo
	Otras Respuestas (Máximo 2)		

5. Qué situaciones dificultan que realices activación físico-deportiva?

	Relajarme usando el celular		Tiempo insuficiente
	Flojera		Costo
	No tener con quien ir		Escasez o lejanía de las instalaciones
	Lesión o enfermedad		Discapacidad
	Otras Respuestas (Máximo 2)		

6. Qué situaciones te animarían a realizar o a incrementar tu actividad físico-deportiva?

	Instalaciones cercanas
	Instructor o promotor deportivo
	Asesor de dieta
	Chequeo médico y psicológico
	Actividades gratuitas
	Otras Respuestas (Máximo 2)

7. Qué actividades físico-deportivas te gustaría iniciar (*i*) o practicar más (*m*)?

	Caminar		Nadar
	Correr		Ciclismo
	Futbol		Baile/Danza
	Yoga		Artes Marciales
	Pilates		Gimnasio
	Otras Respuestas (Máximo 2)		

8. Del 1 al 10, cómo consideras que se encuentra tu estado de salud?

Directorio

H. AYUNTAMIENTO DE COLIMA

Cabildo

Leoncio Alfonso Morán Sánchez
Presidente Municipal

Glenda Yazmín Ochoa
Síndico Municipal

Omar Suárez Zaizar
Regidor en Comisión de Educación, Cultura y Recreación

José Cárdenas Sánchez
Regidor en Comisión de Seguridad Pública, Tránsito y Movilidad

Melisa González Cárdenas
Regidor en Comisión de Juventud y Deporte

Dirección General de Desarrollo Económico, Social y Humano

Esperanza Livier Velasco Nuncio
Directora General

Jose Antonio Panduro Aguilar
Director de Fomento Deportivo

Gregorio Mejía Rodríguez
Coordinador General de Fomento Deportivo

Policía Municipal de Colima

Alejandro González Cussi
Comisionado Municipal de Seguridad y Justicia Cívica

Pedro Acosta Rodríguez
Director de Seguridad Pública y Policía Vial

Instituto de Planeación para el Municipio de Colima

J. Jesús Ríos Aguilar
Director General

Julio Cesar Rodríguez González
Coordinador de Desarrollo Económico y Social

Marlene Estefanía Fajardo Pineda
Becaria del Programa Jóvenes Construyendo El Futuro

Colaboración

UNIVERSIDAD DE COLIMA

Facultad de Ciencias de Educación / Lic. en Educación Física

Alfonso Javier López Anguiano
Carmen Paola Chávez García
Jorge Leonardo Ruíz Campos
Kevin Fernando Rentira
Servicio Social, 7o Semestre (Encuestas y Captura)

Facultad de Economía / Lic. en Negocios Internacionales

Alva Andrea Madrid Macías
Bruno Hernández Barreto
Francisco Daviel Valera Hernández
Servicio Social, 4o Semestre (Encuestas y Captura)