



POLÍTICAS PÚBLICAS MUNICIPALES DE DEPORTE O ACTIVACIÓN FÍSICA EN OAXACA, MÉXICO: LOS CASOS DE JUCHITÁN DE ZARAGOZA Y CIUDAD IXTEPEC EN 2015

Israel Flores Sandoval¹

Karen Yatzil Zárate Manuel²

Azucena Margarita Joaquin Castillo³

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Israel Flores Sandoval, Karen Yatzil Zárate Manuel y Azucena Margarita Joaquin Castillo (2016): "Políticas públicas municipales de deporte o activación física en Oaxaca, México: los casos de Juchitán de Zaragoza y Ciudad Ixtepec en 2015", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (marzo 2016). En línea: <http://www.eumed.net/rev/caribe/2016/03/deporte.html>

Resumen

El propósito del presente artículo es destacar la importancia social de las políticas públicas municipales de fomento al deporte y la activación física; para ello se presentan indicadores nacionales asociados a la inactividad física, el sedentarismo y la obesidad; al mismo tiempo se caracterizan los programas de activación física tanto nacionales como del estado de Oaxaca; se describe además la experiencia

¹Profesor-investigador de la Universidad del Istmo, Oaxaca, México; Maestro en Ciencia Política por la Universidad Nacional Autónoma de México; Adscrito al Departamento de Administración Pública.

²Estudiante del noveno semestre de la Licenciatura en administración Pública de la Universidad del Istmo, Oaxaca, México

³Estudiante del noveno semestre la Licenciatura en Administración Pública de la Universidad del Istmo, Oaxaca, México.

municipal del Programa Actívate a través de zumba en el municipio de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca; y se plantea una propuesta de activación física para los jóvenes del municipio de Ciudad Ixtepec, Oaxaca, considerando la experiencia del municipio de Juchitán e información empírica recabada entre jóvenes de la localidad.

Palabras clave: políticas públicas, gobiernos municipales, deporte, espacios públicos, salud.

Abstract

The purpose of this article is to highlight the social importance of municipal public policies to promote physical activation; for this national indicators associated with physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity are presented; while programs both domestically and physical activation state of Oaxaca are characterized; municipal experience also Activate Program through zumba in the town of Juchitan de Zaragoza, Oaxaca is described; and a proposal for youth physical activation of the municipality of Ciudad Ixtepec, Oaxaca, according to the experience of the municipality of Juchitan and empirical information found in the town arises.

I. INACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN MÉXICO

En el mundo, el 60% de la población no realiza actividad física necesaria para llevar una vida saludable. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física se ha convertido en el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, se encuentra además asociada con la aparición y falta de control de diversas enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, dislipidemias, osteoporosis y ciertos tipos de cánceres, tal y como lo señala la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Por inactividad física puede entenderse la ausencia de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (OMS).

La inactividad afecta principalmente a las jóvenes mujeres y adultos mayores. Las personas tienen poca actividad física durante su tiempo de libre, así como en sus actividades domésticas, de transporte y laborales. La OMS señala que entre las principales causas de inactividad física se encuentran: la superpoblación, el

aumento de la pobreza y la criminalidad, la gran densidad de tráfico, la mala calidad del aire, la inexistencia de parques e instalaciones deportivas y recreativas; sin embargo la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 señala que la principal causa de inactividad física se debe a la prevalencia de un estilo de vida sedentario provocado por los cambios tecnológicos.

Diversos indicadores refieren de la magnitud de la inactividad física en México así como de fenómenos asociados a ella, como son la obesidad y el sedentarismo. Así, de acuerdo con la *Encuesta Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico en México* (MOPRADEF) señala que, el 56.2% de la población mexicana de 18 años y más, en áreas urbanas, es inactiva físicamente; de ese total, el 42 % son hombres y 58 % mujeres. Entre los jóvenes de 15 a 18 años, el problema es menor pues el 22.7% son inactivos, el 18.3% son moderadamente activos y 59% son activos, según resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2012 (ENUSAT). Entre la población de 10 y 14 años, el 58%, no realiza ninguna actividad deportiva formal, lo que significa que la inactividad física es similar a la población mayor de 18 años (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012).

Los aumentos en las prevalencias de obesidad en México, fenómeno asociado a la inactividad física, se encuentran entre los más rápidos documentados en el plano mundial. 7 de cada 10 adultos en México tienen sobrepeso y de estos, la mitad obesidad. De 1988 a 2012, el sobrepeso en mujeres de 20 a 49 años de edad se incrementó de un 25% a 35.3% y la obesidad de un 9.5% a 35.2%. De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT, 2012) en adolescentes mexicanos, de 12 a 19 años, el 35% tiene sobrepeso u obesidad; es decir, alrededor de 6 325 131 jóvenes. Una tercera parte de la población entre 5 y 11 años de edad en el país presenta obesidad y sobrepeso. La OMS considera a México como el primer lugar mundial en obesidad infantil. Las enfermedades asociadas a la obesidad disminuyen el promedio de vida de las mujeres en seis años y en los hombres de siete o más años.

Las cifras sobre las horas que pasan niños y jóvenes en México ilustra, de igual forma, la magnitud de la inactividad. De acuerdo a la ENUSAT 2012, sólo un 33% de niños entre 10 y 14 años, y un 36.1% entre 15 y 18 años pasa menos de

dos horas diarias frente a la pantalla de un televisor. El resto de la población infantil y juvenil pasa más horas; entre los niños de 10 a 14 años, un 39.3% de dos a cuatro horas; y un 27.7% más de cuatro horas. Entre los jóvenes de 15 a 18 años un 34.4% pasa de dos a cuatro horas, y un 29.5% más de cuatro horas. Otros datos significativos entre los jóvenes mexicanos son las horas que pasan conectados a internet. De acuerdo al *Estudio de Consumo de Medios entre Internautas Mexicanos* los jóvenes pasan 4.5 horas conectados a internet, usan la red para visitar, fundamentalmente, sitios como redes sociales, descarga de música y videos musicales, juegos en línea, chats o mensajes instantáneos.

Para mantener en buen estado las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como para evitar la depresión, la OMS recomienda a las personas de 18 años o más, un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa. La actividad física, no sólo comprende lo que se conoce como “ejercicio”, incluye otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan durante el juego, el trabajo, las actividades domésticas, recreativas e incluso el desplazamiento o transporte.

Para la OMS la inactividad física ocasiona graves problemas de salud pública, por lo que ha recomendado impulsar entornos para que las personas, familias y comunidades adopten decisiones positivas con relación a una alimentación saludable y a la realización de actividades físicas. En esta tarea la actividad de los gobiernos nacionales así como subnacionales es clave (Salud, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, 2014).

II. POLÍTICAS NACIONALES Y SUBNACIONALES EN MATERIA DE ACTIVACIÓN FÍSICA: EL CASO DE OAXACA

Durante la administración del presidente Felipe Calderón (2006-2012) se estableció en el Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2007-2012 como estrategias principales para el deporte “estimular la formación y consolidación de una cultura deportiva entre todos los grupos sociales y de edad, en todas las regiones del país” y “propiciar el desarrollo de infraestructura deportiva y aprovechar espacios

públicos abiertos para la construcción de canchas deportivas como un medio eficaz para promover la práctica de los deportes” (PND 2007-2012: 228-229).

En el 2008, para dar cumplimiento a las estrategias en materia de activación física el gobierno federal puso en marcha el programa “Actívate para vivir mejor”, su objetivo fue “implementar programas que promuevan entre la población en general la práctica regular y sistemática de actividades físicas y recreativas en forma masiva, con la finalidad de mejorar su calidad de vida y contribuir a desarrollar con igualdad de oportunidades de participación” (Programa Deporte, Delegación y Municipio activo, 2013)

Entre los programas que se implementaron destacan dos: *Espacios activos para vivir mejor* y *Delegación y Municipio activo*. El primero, fue puesto en marcha en marzo del 2009, tuvo como propósito crear opciones de activación física para la población que habita en colonias y barrios de México aprovechando espacios públicos. El segundo programa, tenía como propósito generar una red nacional de municipios y delegaciones comprometidos con la actividad física entre su población. Las características principales de los programas se presentan en la tabla siguiente (ver Tabla 1):

De acuerdo con información de la Comisión Nacional del Deporte ahora Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE)⁴ en el caso del programa Espacios Activos para vivir mejor, en el 2013, operaban más de 1,000 espacios a nivel nacional en 185 municipios del país, cada espacio con un mínimo de 3 sesiones semanales de 180 minutos; la población participante se estimaba en 200 mil personas. Por su parte, el programa *Delegación y Municipio activo*, en ese mismo año, se indicaba la certificación de 15 municipios y 3 delegaciones con un registro de participantes activados 2, 405,155.

⁴ La CONADE es la institución del gobierno mexicano, encargada de desarrollar e implantar políticas de Estado que fomenten la incorporación masiva de la población a actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan su desarrollo social y humano, que impulsen la integración de una cultura física sólida, que orienten la utilización del recurso presupuestal no como gasto sino como inversión y que promuevan igualdad de oportunidades para lograr la participación y excelencia en el deporte. (SEP, 2014).

El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), organismo responsable de evaluar los programas sociales en México, consideró que los programas recién referidos sí bien generaban una creciente participación de la población no escolar en actividades físicas, principalmente en parques y jardines, no contaba con resultados de evaluaciones de impacto rigurosas que permitiesen tener evidencia de sus efectos sobre los beneficiarios (CONEVAL, 2014).

El gobierno actual (2012-2018) dirigido por el presidente Enrique Peña Nieto determinó en el *Plan Nacional de Desarrollo 2012-2018* “promover el deporte de manera incluyente para fomentar una cultura de salud”; por lo que consideró necesario crear programas de “actividad física y deporte diferenciados para atender las diversas necesidades de la población” y en particular, “disminuir los índices de sobrepeso y obesidad en México”. Así, a través de la CONADE se diseñó y ejecutó, desde el 2013, el Programa de Activación Física y Recreación denominado “Ponte al 100”.

Ponte al 100 pretende vincularse con las entidades de educación básica del país para impulsar entre los alumnos y público en general la práctica sistemática del ejercicio físico mediante ejercicios y juegos adecuados a la edad. El programa busca, a la par, medir, evaluar y determinar cuantitativamente la capacidad funcional de la población que participe en el programa para desarrollar, una vez los resultados, programas personales de alimentación y ejercicio físico (CONADE, 2014).

De acuerdo al programa “Ponte al 100”, la capacidad funcional es la condición de una persona para realizar “una vida independiente” sana, esta se mide a través de un conjunto de indicadores morfológicos, psicopedagógicos y de rendimiento físico. Para ser beneficiarios a este programa, las personas deben acudir a un centro de medición para obtener su índice de capacidad funcional y poner en práctica un programa personalizado de alimentación y ejercicio físico (CONADE, 2014).

De acuerdo a reportes periodísticos, la cobertura del programa se incrementa paulatinamente. El director general de la CONADE, Jesús Mena,

indicó que en lo que va del 2014 en 600 centros escolares y dos mil 828 Centros Deportivos Estatales y Municipales, se evaluaron a más de 900 mil personas de entre 6 y 60 años de edad, de éste total, 125 mil tuvieron una segunda evaluación y el 64% disminuyó 2 por ciento de grasa con un trabajo físico recomendado (Programa Ponte al 100, 2014). Pese a lo anterior es aún limitada para el público no escolar, pues para inscribirse es necesario acudir a un Centro de Medición, sin embargo si bien éstos se localizan en todo el territorio nacional resultan aún inaccesibles para la mayoría de la población, como en el caso particular del Estado de Oaxaca (ver Tabla 2).

En el Estado de Oaxaca, el Plan Estatal de Desarrollo 2011-2016, propuesto por el gobernador Gabino Cué, señala la necesidad de “promover la cultura del deporte y fortalecer a las entidades deportivas, para ampliar en el estado de Oaxaca una base social físicamente activa e incluyente, así como fomentar el impulso de los talentos deportivos, la alta competencia y el alto rendimiento”. Para lograr el propósito anterior, se recomiendan las siguientes estrategias: se propone la creación, rescate y conservación en cada uno de los municipios de áreas deportivas; así como incrementar la cobertura de programas y actividades físicas y recreativas.

De acuerdo con el inventario de Programas y Acciones Estatales de Desarrollo Social registrado por la CONEVAL, en Oaxaca se implementan diversos programas de activación física y deporte a través de la Comisión Estatal de Cultura Física y Deporte, entre los que se encuentran el Programa nacional de activación física (Ver Tabla 3). De acuerdo al CONEVAL no existe información disponible que permita evaluar las metas y aplicación de dichos programas.

En el Tercer Informe del Gobierno del Estado de Oaxaca se indica, sin embargo, el número de participantes del programa nacional de activación física en Oaxaca. En el año 2012 participaron un total de 1 476 416 personas repartidos en 708 570 hombres y 780 446 mujeres; en el 2013 la cifra se estimó en 1 075 549, divididos en 512 113 hombres y 563 436 mujeres. El número de participantes que registró el programa de activación física en Oaxaca concentra cerca del 96% del total que se registraron en todos los programas de fomento al deporte y la

activación física implementados en la entidad. Finalmente, el informe señala que en el 2013 se han hecho 120 obras de rehabilitación, ampliación y construcción de áreas destinadas al deporte.

III. ZUMBA EN ESPACIOS PÚBLICOS DE JUCHITÁN DE ZARAGOZA, OAXACA

El municipio de Juchitán de Zaragoza se encuentra en el Istmo de Tehuantepec, Oaxaca, México. De acuerdo con el censo nacional más reciente (2010) cuenta con una población cercana a los 93, 038 habitantes, de ellos 45, 210 son hombres y 47,828 mujeres. En la entidad oaxaqueña, es el tercer municipio con mayor población después de Oaxaca de Juárez, con 263 357 habitantes, y San Juan Bautista Tuxtepec, con 155 766. Juchitán de Zaragoza ocupa el primer lugar en obesidad femenina en Oaxaca (Servicios de Salud de Oaxaca, 2014).

Pese a que en el periodo 2010-2013 no se formuló el Plan Municipal de Desarrollo, el Ayuntamiento de Juchitán, a través de la Subdirección del Deporte, implementó actividades de zumba para promover la activación física entre la población del municipio, ocupando, para ello, espacios públicos previamente remodelados y acondicionados. La experiencia de activación física en Juchitán es sobresaliente pues ha contribuido a desarrollar actividades físicas saludables entre la población residente en el municipio, particularmente entre las mujeres mayores de 14 años, así como ha promovido la organización y participación vecinal.

El programa municipal de activación física en Juchitán de Zaragoza consistió en promover, entre la población, rutinas de actividad física masivas, de forma específica: zumba. El zumba es una disciplina de baile más ejercicio físico, que mezcla pasos de baile con ejercicios de tonificación muscular, permite quemar calorías, perder peso, desarrollar resistencia aeróbica, tonificar los músculos además de que elimina el estrés. Los ejercicios de zumba son muy dinámicos pues alternan ritmos cardio (rápidos) con otros más lentos; es un actividad que puede ser practicada por diversos segmentos de la población (Zumba Fitness).

Las actividades de zumba, promovidas por el gobierno local, se iniciaron en cuatro espacios públicos localizados en distintas partes de la cabecera municipal, en sitios altamente visibles ubicados en zonas populares y de fácil acceso; se trata de la Unidad Deportiva Binizaa; el Estadio Municipal de Beisbol de Juchitán, el Parque Juchitán-SEDESOL y el Parque Recreativo y Cultural “Cristóbal Colón” (ver Tabla 4).

A través del Programa de Rescate de Espacios Públicos, implementado por el gobierno federal, a través de la Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL), los sitios antes señalados fueron rehabilitados, en algunos casos, y en otros contruidos; sólo el campo de beisbol fue remozado con recursos financieros del gobierno municipal. En los sitios indicados se habilitaron instalaciones para la práctica del atletismo, basquetbol, futbol rápido, se instalaron juegos infantiles y aparatos para ejercicios gimnásticos, así como se construyó, en cada uno de ellos, una explanada en la que son realizadas las actividades de zumba.

Para las rutinas de zumba se establecieron diversos horarios, tanto matutinos como vespertinos, cada sesión tiene una duración de 50 minutos. En la siguiente tabla se muestra los horarios dispuestos; los asistentes pueden ir los días que deseen y en el horario que mejor les convenga. Hay que señalar que la afluencia de personas es regular en todos los horarios. Las sesiones implican en términos de ejercicio físico, 5 minutos de calentamiento, 40 minutos de actividad y 5 minutos de relajamiento, se recomienda a los asistentes ir por lo menos 3 días a la semana (ver Tabla 5).

De acuerdo con registros de la Subdirección del Deporte del Ayuntamiento de Juchitán, en el 2013 total de personas que asistieron de forma regular a las rutinas de zumba en los cuatro espacios fue de 791; divididos en los segmentos siguientes: 190 entre los 5 y 13 años; 229 entre los 14 y 20 años; 261 entre los 21 y 50; y 111 entre los 51 y 80 años. Se trata de una población mayoritariamente femenina pues sólo el 31.2% son varones. En recorridos efectuados a los sitios y horarios vespertinos en los que se realizan las rutinas de zumba, fue posible apreciar, en efecto, a mujeres, muchas de ellas madres de familia acompañadas

de sus hijos pequeños; así, mientras ellas se ejercitaban, sus menores se divertían en los juegos infantiles o andaban en bicicleta (ver Tabla 6).

Son relativamente pocos los insumos humanos y materiales que se han requerido para implementar las actividades de zumba: dos instructores en cada espacio en donde se lleva a cabo la actividad, uno en el turno matutino y el otro en el vespertino; un radio reproductor de sonido con una bocina, en cada uno de los sitios; discos con rutinas de música y suministro de energía eléctrica. Los asistentes van con ropa cómoda o deportiva propia, no se les pide comprar equipo adicional. Los instructores que dirigen, desarrollan y supervisan las rutinas de zumba, en Juchitán, son profesores, licenciados o pasantes de educación física, e incluso personas con certificaciones de academias relacionadas con este deporte (*Cardio Fitness México*).

Tampoco se ha invertido en difusión en la difusión del programa. De acuerdo al responsable de la Subdirección del Deporte, los instructores de zumba, jóvenes no mayores de 25 años y oriundos de Juchitán, fueron los promotores iniciales del programa. Mediante invitaciones, de forma personal a vecinos, promovieron el programa, también elaboraron carteles sencillos que fueron colocados en la entrada de los sitios ocupados para el programa. Se hizo, de igual manera, difusión a través de radios comunitarias, lo que no implicó costos para el ayuntamiento. La asistencia fue gradual pero consistente; son incluso, ahora, los propios participantes lo que han multiplicado la convocatoria al programa.

La coordinación con instituciones gubernamentales ha sido importante para lograr el éxito del programa de zumba. La participación de la SEDESOL, a través del programa, *Rescate de Espacios Públicos*, ha hecho posible contar con áreas adecuadas para la práctica de zumba. Mediante el programa federal *Espacios activos para vivir mejor* y *Delegación y Municipio activo* se ha dado cabida y apoyo institucional, así se gestionó con este organismo un apoyo económico mensual para los instructores de zumba, oscila entre los 2 500 y 3 000 pesos mensuales. La compensación económica es, sin embargo irregular, de ahí que se decidiera efectuar el cobro de cinco pesos por sesión a cada persona que asiste. La cuota

no es considerada como alta por los asistentes pero hace que el programa deje de ser gratuito.

El programa zumba se suponía era integral, pues al tiempo que promovería la activación física se proporcionaría, a través de promotores de salud, del programa *Chécate, Mídete, Muévete* de la Secretaria de Salud (SS), información nutrimental y se llevaría un control de la talla, índice de masa corporal y peso de los usuarios del programa. Los horarios de zumba dificultan, sin embargo, que personal de salud verifique el impacto del programa de activación en el estado de salud de los asistentes; tampoco ha asistido suficiente coordinación entre el ayuntamiento de Juchitán y la SS para realizar esta medición, lo que permitiría conocer los resultados del programa sobre el peso corporal y la salud de los asistentes.

El éxito del programa ha sido tal, que gradualmente se ha replicado en otras espacios públicos de Juchitán, lo que ha significado un aumento en el número de asistentes, también se han creado organizaciones deportivas promotores del zumba y de eventos macros de zumba en el municipio. Así, actualmente son ocupadas otras plazas para llevar actividades de zumba como son: Plaza del fraccionamiento La Riviera que fue recientemente inaugurada, ubicada en el tramo carretero Juchitán- Ixtepec, la característica de esta plaza es que se encuentra ubicada a la orilla de la carretera creando una especie de parque deportivo en una zona que anteriormente se encontraba abandonada es parte del programa de rescate de espacios públicos y cuenta con área de juegos infantiles, área de aparatos aeróbicos y una pequeña plaza con estrado para las clases de zumba así como mesas y sillas de concreto. El segundo espacio que fue rescatado a través de este programa es el campo “Che Gómez”, el cual anteriormente únicamente contaba con una cancha de futbol de tierra y una cancha de basquetbol, actualmente se realizó la distribución y de las áreas dividiéndolas en cancha de futbol rápido, basquetbol, plaza para proyección de películas y actividades al aire libre así como para la implementación de clase de zumba, cabe señalar que es una de las áreas con mayor extensión que han sido rescatadas mediante este programa y debido a su ubicación ha tenido una gran concurrencia de personas en su mayoría jóvenes.

Compaginar el programa municipal de activación física con el programa federal “ponte al 100” será importante para potenciar los alcances logrados. Pues permitirá cuantificar, entre los asistentes a zumba, el impacto de las actividades físicas sobre diversos aspectos de la salud vinculados con la activación física. Lo anterior se hace posible pues en Juchitán se ha instalado un centro de medición del programa “Ponte al 100”; así que la actividad a realizar será recabar gradualmente información cuantitativa, de todos los asistentes a zumba, sobre su estado físico y sobre los resultados que alcancen en el programa de activación física.

Por último hay que señalar, que si bien las rutinas de zumba han motivado a un público amplio de personas a ejercitarse físicamente; el número es reducido si se considera la población total de Juchitán. Es necesario por tanto tener una mayor cobertura y acondicionar más espacios para ampliar el programa. Es necesaria también una mayor difusión del programa.

IV. CIUDAD IXTEPEC: UNA PROPUESTA DE ACTIVACIÓN FÍSICA PARA LOS JÓVENES DEL MUNICIPIO

Ciudad Ixtepec se encuentra también en el Istmo de Tehuantepec, Oaxaca, México. De acuerdo con el censo nacional más reciente (2010) cuenta con una población aproximada de 26, 450 habitantes, dividida en 12, 677 hombres y 13, 773 mujeres. La población de jóvenes en Ciudad Ixtepec es considerable, las personas entre los 15 y 29 años representan el 29% de la población total del municipio, es decir, son aproximadamente 7, 670 jóvenes los que viven en Ciudad Ixtepec.

En el Plan de Desarrollo Municipal 2013-2016 de Ciudad Ixtepec no se identifican ni diagnóstico ni programas sobre actividades de fomento al deporte y de activación física realizadas por el Ayuntamiento. De acuerdo con la Regiduría de Cultura y Deporte del actual gobierno de la ciudad no ha puesto en marcha tampoco actividades deportivas pues no se cuentan con recursos suficientes.

En los días que van del 6 al 17 de enero 2015, fueron aplicadas 500 encuestas en domicilio a jóvenes, entre 15 y 21 años, residentes en Ciudad Ixtepec. El

propósito de la encuesta fue conocer, primordialmente, el uso del tiempo libre entre los jóvenes de la ciudad así como las actividades recreativas –deportivas principalmente- en las que estuvieran más interesados en practicar. Los jóvenes encuestados viven en colonias representativas de Ciudad Ixtepec localizadas en diversos puntos de la cabecera municipal: Tepalcate, Cheguigo Zapata, Infonavit, Facundo Zarate, Centro, de los maestros, Moderna, Raymundo Meléndez. A continuación se presentan los resultados más sobresalientes.

El 58% de los jóvenes que respondieron la encuesta son estudiantes; de este porcentaje el 20% estudia y trabaja; el resto, es decir, 80% se dedica sólo a estudiar. Un 23% del total de jóvenes entrevistados trabaja; de este grupo 82% son hombres y 18% mujeres, predominantemente son mayores de 18 años. Un 11% de la muestra seleccionada señaló, a su vez, que no estudia ni trabaja; de este grupo el 90% son hombres y 10% mujeres, son fundamentalmente menores de 18 años que han interrumpido de forma temporal o indefinida sus estudios. Finalmente, un 8% del total entrevistado se dedica a las tareas del hogar, la totalidad de quienes integran este segmento son mujeres casadas a temprana edad (ver Gráfica 1).

El tiempo libre del que disponen los jóvenes entrevistados está en función de la actividad preponderante que realizan. Así, los que estudian sin trabajar, disponen de la mañana o tarde según su horario escolar; así un 70% de la muestra total dispone de tiempo libre en horario vespertino y un 30% en la mañana. Los que estudian y trabajan, un 23% del total de entrevistados, disponen de un poco de tiempo libre en la noche. Los que no estudian ni trabajan porque han interrumpido su formación escolar, es decir, un 11% del total, puede disponer de tiempo libre tanto en la mañana como en la tarde. Finalmente, el 8% de la muestra total, esencialmente mujeres jóvenes dedicadas al hogar, dispone de tiempo libre por la tarde. Lo anterior significa que del total de jóvenes entrevistados, cerca del 40.2% tendría disponible la tarde; el 35%, la noche; el 13.8% la mañana y el 11% la mañana o la tarde; entendiéndose por mañana un horario de 7 a 10 a.m., tarde de 5 a 7 p.m. y noche 8 a 10 p.m. (ver Gráfica 2).

Sobre el uso que dan a su tiempo libre, los jóvenes entrevistados señalan que realizan tareas escolares, actividades de ayuda en casa; sin embargo un 66%

señaló que dedican mucho tiempo a ver televisión, entretenerse con videojuegos o en internet, así como mandar mensajes a través de sus teléfonos celulares. El promedio de horas que dedican a todas estas últimas actividades es de 2 a 3 diariamente.

Ante la consulta sobre qué tipo de actividades les gustaría realizar en sus tiempos libres los jóvenes del municipio de Ciudad Ixtepec, ellos respondieron lo siguiente: En el caso de los jóvenes de sexo masculino, el 59.8% de los encuestados mostraron interés en practicar el crossfit, un programa de acondicionamiento físico intenso; un 27.3% dijeron estar interesados en futbol, un 4.6% en graffiti urbano, 4.9% en teatro, 2.7% en patineta, y el resto, es decir, el 0.229%% en otras actividades. En el caso de las jóvenes, un 87.8% se encuentra interesada en practicar zumba; el resto el 12.2% de las jóvenes mujeres del municipio prefieren realizar actividades como crossfit y Tae Bo.

Los jóvenes entrevistados están dispuestos a pagar una cuota de recuperación por la actividad física o recreativa que se decidiese poner en marcha, desde luego que la que se acerque más a su preferencia, así lo señaló el 90%. La cuota que estarían dispuestos a pagar sería de 5 a 10 pesos por sesión, es decir, si asisten cinco veces por semana, 50 pesos. En lo que se refiere al horario para practicar la actividad propuesta, indicaron lo siguiente, un 36.2% optó por el de 18 a 20 hrs; un 35.4%, por el de 16 a 18 hrs; y un 15% por el de 20 a 22 hrs.

De acuerdo al Plan Municipal de Desarrollo 2011-2013 existen diversos espacios públicos en los que pueden practicarse algún tipo de actividad sin embargo durante la aplicación de las encuestas, los propios jóvenes refirieron la existencia de otros sitios cercanos a sus domicilios que pueden ocuparse, de igual forma (Ver Tabla 7).

La información obtenida a través de la encuesta aplicada a jóvenes de Ciudad Ixtepec sugiere la oportunidad de diseñar e implementar un programa municipal de activación física para esta localidad; la experiencia positiva lograda en el municipio próximo de Juchitán de Zaragoza puede también aportar orientaciones valiosas. Considerando aspectos como: objetivo general y particulares, población objetivo, oferta de activación física, precio y costos de las actividades planteadas,

sitios de práctica, y difusión del programa, se presenta una propuesta de activación física para el municipio Ciudad Ixtepec, Oaxaca, en el periodo 2014-2016.

El objetivo general de la propuesta es lograr que los jóvenes de Ciudad Ixtepec practiquen de forma regular actividades deportivas en sus tiempos libres con el fin de promover estilos de vida saludables, reducir hábitos sedentarios, mejorar su calidad de vida y fortalecer la cohesión social.

Entre los objetivos particulares de esta propuesta se encuentran los siguientes:

- Implementar un programa de activación física acorde a los intereses y expectativas de los jóvenes de Ciudad Ixtepec.
- Incidir en el bienestar físico de los jóvenes de la localidad así como en la salud de otros sectores de la población.
- Lograr a través del programa de activación social una mayor cohesión e interacción social entre los jóvenes de Ciudad de Ixtepec así como de otros segmentos de la población local.
- Ofrecer un programa de activación física masiva, a bajo costo y con actividades cercanas a los lugares de residencia de la población objetivo.
- Desconcentrar los programas de activación física en espacios públicos en los que puedan concurrir jóvenes de las más diversas colonias que se encuentran en la cabecera municipal.
- Optimizar el uso de espacios públicos que se encuentran distribuidos entre las diversas colonias, así como lograr su mejoramiento o adecuación a través de programas federales y estatales.
- Lograr la vinculación con los programas de activación física de los gobiernos estatal y federal para obtener apoyos institucionales.
- Mejorar la percepción de los ciudadanos sobre el desempeño del gobierno municipal en materia de deporte y jóvenes.

Los jóvenes, hombres y mujeres, de Ciudad Ixtepec son los destinatarios principales del programa propuesto, como se indicó con anterioridad, esta población representa cerca del 29% del total de la localidad; sin embargo las actividades no se limitan a este segmento poblacional, en el caso del zumba y yoga puede incluir a personas adultas y de la tercera edad.

La propuesta de actividades físicas, considerando la opinión de los jóvenes de la localidad, son Crossfit, Zumba, sesiones de 50 minutos por día. En el caso de Crossfit estaría dirigido para los varones; y el Zumba, no de forma exclusiva, para mujeres. El primero es un programa de entrenamiento, que encadena diferentes ejercicios físicos de forma intensa, sin tiempo y sin pausa; se compone de deporte de resistencia y de diferentes actividades físicas (Cardio Fitness México). El segundo, como se ha referido antes, es una disciplina de baile más ejercicio físico.

Crossfit y zumba pueden practicarse masivamente en espacios públicos en los que concurren los jóvenes de las diversas colonias de Ciudad Ixtepec, sin necesidad de ocupar transporte público. Por ejemplo, aquí se proponen cuatro sitios ubicados en el centro, norte, poniente y oriente de la ciudad, todos distantes del auditorio municipal en el que se efectúan las actividades deportivas organizadas por el ayuntamiento. El campo “Emiliano Zapata”, la “Plaza de la Juventud”, el campo “Cruzeiro” y el campo “Tepalcate” son los sitios seleccionados.

Las condiciones físicas de los sitios señalados son calificadas por los entrevistados como regulares, sin embargo pueden utilizarse para el programa de activación. Una opción para solicitar recursos financieros y técnicos con los que se acondicionen o habiliten, éstos sitios u otros, en un mediano plazo, es el programa del gobierno federal: “rescate de espacios públicos”, a cargo de la Secretaria de Desarrollo Urbano y Territorial (SEDATU), cuyo objetivo es “rescatar espacios públicos a nivel nacional con deterioro, abandono e inseguridad, en ciudades y localidades urbanas integradas en zonas metropolitanas, para el uso y disfrute de la comunidad y, con ello, propiciar la sana convivencia”(SEDATU, 2014). Este programa inclusive proporciona apoyo económico para prestadores sociales que desarrollen actividades deportivas en los espacios públicos sujetos al programa.

Los horarios para el crossfit y zumba serán tres: matutino, vespertino y nocturno; es decir, de 6 a 7 a.m., de 6 a 7 p.m. y de 8 a 9 p.m. De acuerdo con lo señalado por los entrevistados es viable establecer una cuota de recuperación de 10 pesos por sesión que pueden servir para pago de energía eléctrica o completar la remuneración de los instructores. Salvo el caso del crossfit, la zumba no

requiere inversión en equipo; así que conviene que la zumba sea una actividad que se implemente en los cuatro sitios; el crossfit quizá convenga iniciarlo solo en dos sitios y evaluar la demanda hacia dicha actividad.

Será importante coordinarse con el programa federal de activación física “Ponte al 100” para establecer acuerdos que permitan medir de forma objetiva y cuantitativa el impacto de los programas en la salud y bienestar físico de los usuarios. También resulta oportuno el vínculo con la Comisión Estatal de Cultura Física y Deporte del gobierno del estado de Oaxaca para gestionar con las escuelas de educación física de la región, públicas como privadas, el apoyo de alumnos para que realicen su servicio social como instructores de zumba y crossfit.

La difusión es un aspecto que debe considerarse; como en el caso de Juchitán, no se requiere de grandes recursos sino de acciones de bajo costo y con alto impacto. Es importante invitar a jóvenes en escuelas, en redes sociales, a través del perifoneo serán los propios usuarios, los mejores promotores del programa.

V. A MANERA DE CONCLUSIONES

Los gobiernos municipales en México tienen un compromiso con la salud y el bienestar físico de los habitantes; deben por ello diseñar programas enfocados a promover el deporte y la activación física masiva entre los diversos sectores de la población. Son numerosas las experiencias exitosas, como es el caso de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca, a través del programa Zumba, sin embargo en otros es necesario diseñar propuestas acordes a los intereses y expectativas de los usuarios, como el caso de Ciudad Ixtepec, Oaxaca. En la implementación de programas de activación física municipal, es necesario aprovechar los recursos institucionales que en materia del deporte cuentan los gobiernos estatales y federal, así como la coordinación intergubernamental.

VI. BIBLIOGRAFÍA

1. Cardio Fitness México, 13 de Septiembre del 2014, cardiofitnessmexico.com.mx.
2. CONADE. "Programa Ponte al 100", 14 de Septiembre del 2014, <http://www.ponteal100.com/programa-ponte-al-100/>.
3. CONEVAL. (2014). "Evaluación de la Política Social", 14 Septiembre del 2014, http://www.coneval.gob.mx/Evaluacion/Paginas/Valoraci%c3%b3n_de_Programas/Valoracion_EED_2012_2013.aspx
4. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, 14 Septiembre del 2014, <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>.
5. Estadísticas de práctica deportiva y ejercicio físico, 14 Septiembre del 2014, <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/boletines/boletin/comunicados/especiales/2014/enero/comunica2.pdf>.
6. Inventario CONEVAL de Programas y Acciones, 14 Septiembre del 2014 <http://web.coneval.gob.mx/Evaluacion/IPE/Paginas/Estados/Oaxaca.aspx>.
7. Organización Mundial de la Salud "Actividad Física", 12 Septiembre del 2014, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
8. Organización Mundial de la Salud. "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud", 12 Septiembre del 2014 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/es/>.
9. Organización Mundial de la Salud. "Inactividad física: un problema de salud pública mundial". Disponible en http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/index.html [12 Septiembre del 2014].
10. Plan Estatal de Desarrollo de Oaxaca 2011-2016, 14 Septiembre del 2014, http://www.finanzasoxaca.gob.mx/pdf/planes/Plan_Estatal_de_Development_2011_2016_2.pdf.

11. Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018, 14 Septiembre del 2014, <http://pnd.gob.mx/wp-content/uploads/2013/05/PND.pdf> .
12. Principales resultados del Censo de Población y Vivienda 2010 Oaxaca, 14 Septiembre del 2014, <http://www.oaxaca.gob.mx/inegi/pages/ResultadosInegi.pdf>.
13. Programa Delegación y municipio activo, 14 Septiembre del 2014, <http://activate.gob.mx/Documentos/Presentacion%20Municipio%20Activo.pdf> .
14. Programa Espacios activos para vivir mejor, 14 Septiembre del 2014, http://activate.gob.mx/Documentos/01_Programas_Activaci%C3%B3n_F%C3%ADsica_Recreaci%C3%B3n.pdf.
15. Programa Nacional de Cultura Física y Deporte, 14 Septiembre del 2014, <http://activate.gob.mx/Documentos/Programa%20Nacional%20de%20Cultura%20F%C3%ADsica%20y%20Deporte.pdf>.
16. Programa Ponte al 100 destaca reducción de obesidad en sus participantes, 14 Septiembre del 2014, <http://www.unomasuno.com.mx/ponte-al-100-destaca-reduccion-de-obesidad-en-sus-participantes/>.
17. SEDATU. “Rescate de Espacios Públicos”, 03 Octubre del 2014, <http://www.sedatu.gob.mx/sraweb/programas/rescate-de-espacios-publicos/>.
18. Servicios de Salud de Oaxaca. “Estrategia estatal para la prevención y control de el sobrepeso, la obesidad y la diabetes, Oaxaca”, 14 Septiembre del 2014 <http://www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/adulto/descargas/pdf/Es%20trategiaSODOaxaca.pdf>.
19. Tercer Informe de Gobierno del estado de Oaxaca, 15 Septiembre del 2014, <http://www.gabinocue.org/transparencia/tercer-informe-de-gobierno-2/>.
20. Universal. “Jóvenes no conciben la vida sin internet”, 14 Septiembre del 2014, <http://www.eluniversal.com.mx/finanzas-cartera/2013/impreso/jovenes-no-conciben-la-vida-sin-internet-104337.html>.

21. Zumba Fitness “Qué es zumba”, 13 Septiembre del 2014,
<http://www.eligevivirsano.cl/2012/03/23/que-es-zumba-fitness/>.

VII. ANEXOS

Tabla 1. Programas de la Estrategia Nacional “Actívate para vivir Mejor”

	Nombre de los Programas	
	<i>Espacios activos para vivir mejor</i>	<i>Delegación y Municipio activo</i>
Objetivo	Impulsar la masificación de la actividad física y deportiva en Estados y Municipios del País a través del aprovechamiento de espacios públicos; combatir el sedentarismo y fomentar la integración familiar y social.	Generar una red nacional de Delegaciones y Municipios comprometidos con la cultura física, en particular con la masificación de la activación física y el deporte
Descripción	Contar en las principales plazas y parques del país con un Promotor de actividad física y/o deportiva (maestros o pasantes de educación física) que impartan gratuitamente rutinas de actividad física y fundamentos deportivos en forma regular y sistemática. Impulsar la masificación de la actividad física y deportiva en Estados y Municipios del País a través del aprovechamiento de espacios públicos.	Mejorar, desde la Delegación y el Municipio, la calidad de vida de la población a través de la masificación de la actividad física y deportiva. Combatir el sedentarismo, la obesidad y las adicciones a través de la masificación de la actividad física y del correcto aprovechamiento de espacios públicos, generando al mismo tiempo opciones para el uso adecuado del tiempo libre, tanto en lo individual como en lo familiar. Integrar el enorme potencial de las Delegaciones y Municipios en México al Programa Nacional de Cultura Física y Deporte (PNCFD), a fin de compartir estrategias y acciones a nivel nacional.
Población	Niños jóvenes, adultos y adultos	Niños jóvenes, adultos y adultos

objetivo	mayores	mayores
-----------------	---------	---------

Fuente: Elaboración propia con base a la información del Programa de Delegaciones y Municipio activo, y el Programa Espacios activos para vivir mejor.

Tabla 2. Centros de Medición del Programa “Ponte al 100” en Oaxaca

Centro	Municipio	Dirección
Parque "Luis Donaldo Colosio"	Oaxaca de Juárez	1° de mayo esq. Priv. Grijalvas/nsn Felipe del agua
Cedecom	Oaxaca de Juárez	Prolongación de alelíos s/n col. Las flores.
Gimnasio "Ricardo Flores Magón"	Oaxaca de Juárez	Priv. Brasil esq. calle de los derechos humanos s/n. cp.: 68050
Infonavit	Oaxaca de Juárez	Esteba Vaca Calderón infonavit 1° de mayo, Cp.: 6802
Unidad deportiva "UABJO"	Oaxaca de Juárez	Av. Universidad s/n. Ex hacienda de 5 señores. Cp.: 68120
Parque “El Tequio”	San Agustín de las juntas	San Agustín de las juntas
Ciudad Judicial	San Bartolo Coyotepec	Ciudad judicial. Edif. "María Sabina" carretera federal 131 Oaxaca-pto. Escondido km. 18 reyes mantecón. Cp 71257
Salón de usos múltiples municipal	San Dionisio Ocotlán	Dom.Palacio municipal s/n
Casa de la cultura	San Sebastián Tutla	Calle Guerrero s/n centro
Alberca semiolímpica	Santa Cruz, Xoxocotlan	Calle Francisco I. Madero s/n. San Juan Bautista la raya Sta. Cruz Xoxocotlan
Auditorio municipal	Sta. Cruz Amilpas	Cruz del norte s/n.fracc. Sta. Crz amilpas cp: 71226
Parque ciudad. De las canteras	Sta. Lucia del Camino	Mártires de Tacuba y agencia municipal sta. María Ixcotel.
Casa del Pueblo	Sta. María del Tule	Benito Juárez s/n entrada principal centro deSta. María el tule
Ciudad administrativa	Tlaxiactac de Cabrera	Carretera Oaxaca-istmo km. 11.5, Tlaxiactac de Cabrera, Oaxaca, cp. 68270.

Fuente: CONADE, 2014.

Tabla 3. Actividades estatales de fomento al deporte por número de participantes, 2014

Actividades	Total	Hombres	Mujeres
	23 726	13 286	10 440
Olimpiada infantil y juvenil	21 500	12 000	9 500
Deporte selectivo (medallista olímpico)	NA	NA	NA
Eventos especiales	NA	NA	NA
Atención a la ciudadanía y demanda popular	245	200	45
Deporte federado	1430	780	750
Programa nacional de activación física	NA	NA	NA
Sistema de capacitación para entrenadores deportivos	80	50	30
Centro de iniciación deportiva	471	256	215
Visitas escolares guiadas a espacios deportivos	NA	NA	NA
Cursos de verano de iniciación deportiva	NA	NA	NA
Centro estatal de información (Registro Nacional del Deporte)	NA	NA	NA

Fuente: Tercer informe de Gobierno del Estado de Oaxaca, 2014.

Tabla 4. Espacios de activación física en el Municipio de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca

Espacio deportivo	Ubicación, descripción y horarios
El campo Biniza	Se encuentra ubicado tramo carretero Juchitán- Ixtepec a un costado del fraccionamiento “Planta impreganadora” cuenta con explanada para la realización de zumba así como canchas de futbol, beisbol, basquetbol y atletismo así como diversos aparatos para la realización de actividades de gimnasia. Se encuentra abierto al público durante todo el día y las clases de zumba son impartidas con horarios de: 6 a 7 am, 7 a 8 am y 5 a 6 pm, 6 a 7 pm, 7 a 8 pm de lunes a viernes y sábados de 6 am a 7 pm.
El campo de béisbol	Ubicado en el callejón Vicente Guerrero, en la segunda sección, en un principio únicamente contaba con un campo de beisbol, actualmente cuenta con dos canchas de fútbol rápido y una cancha de basquetbol empleada para la realización de las actividades de zumba con horario de 6 a 7 am, 7 a 8 am y 6 a 7 pm, 7 a 8 pm de lunes a viernes.
Campo Juchitán-SEDESOL	Ubicado en la carretera panamericana en el tramo carretero Juchitán- Salina Cruz entre la escuela IESIT y calle Lázaro Cárdenas, a la altura del canal 33, es uno de los campos que se realizó a través del programa rescate de espacios públicos, cuenta con una pista de atletismo, cancha de futbol, juegos infantiles, explanada para la realización de actividades al aire libre como es el caso de la Zumba y diversos aparatos para la actividad de gimnasia. La realización de las actividades de zumba es con horario de 6 a 7 am, 7 a 8 am y 6 a 7 pm, 7 a 8 pm de lunes a viernes.
Espacio deportivo Cristóbal Colon.	Se encuentra ubicado en Fraccionamiento Cristóbal Colon, tramo carrete Juchitán- Matías Romero, calle Isla de Cuba, frente al templo Emanuel, pertenece al programa rescate de espacios públicos de SEDESOL. Anteriormente fungió como parque del Fraccionamiento, en la actualidad se acondicionó con área de juegos infantiles, un quiosco, explanada para la realización de

	actividades al aire libre y aparatos para la realización de ejercicios de gimnasia. Los horarios en que se realizan las clases de zumba son de 7 a 8 am y por las tardes de 6 a 7 pm y 8 a 9 pm.
--	--

Fuente: Elaboración propia con base a datos obtenido a través de la realización de entrevistas e investigación de campo

Tabla 5. Horarios de zumba en espacios públicos de Juchitán de Zaragoza

Espacio Públicos	Horarios de Zumba
Unidad Deportiva Binzaa	Lunes a viernes de 6 a 7 a.m., 7 a 8 a.m., 6 a 7 p.m. y 7 a 8 p.m.; Sábado de 6 a 7 a.m.
Campo Sedesol	Lunes a viernes de 6 a 7 a.m., 7 a 8 a.m., 6 a 7 p.m. y 7 a 8 p.m.
Parque deportivo y Cultural "Cristóbal Colón"	Lunes a viernes de 7 a 8 a.m., 6 a 7 p.m. y 7 a 8 p.m.
Campo de Beisbol de Juchitán	Lunes a viernes de 6 a 7 a.m., 7 a 8 a.m., 6 a 7 p.m. y 7 a 8 p.m.

Fuente: Elaboración propia con base en investigación de campo realizada.

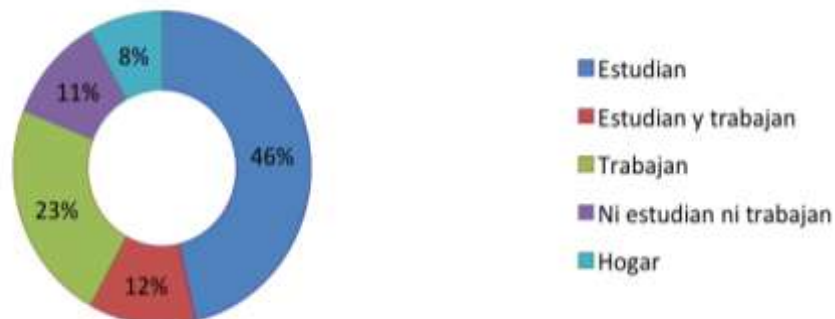
Tabla 6. Participación de la población por grupos de edades en el programa

Edad	Ubicación	Genero	Total asistentes
5 a 13 años	Campo Biniza	Masculino	60
	Campo SEDESOL		
	Campo de beisbol	Femenino	130
	Parque deportivo Cristóbal Colon		
14 a 20 años	Campo Biniza	Masculino	105
	Campo SEDESOL		
	Campo de beisbol	Femenino	124
	Parque deportivo Cristóbal Colon		
21 a 50 años	Campo Biniza	Masculino	51
	Campo SEDESOL		
	Campo de beisbol	Femenino	210
	Parque deportivo Cristóbal Colon		
51 a 80 años	Campo Biniza	Masculino	31
	Campo SEDESOL		
	Campo de beisbol	Femenino	80

	Parque deportivo Cristóbal Colon		
Total población activa			791

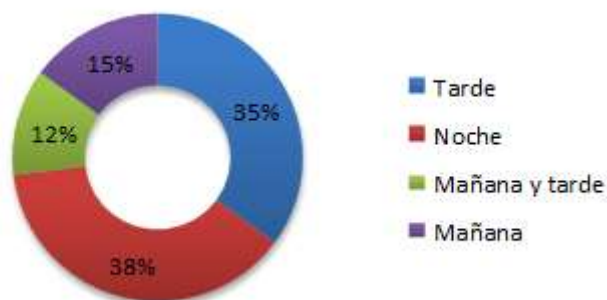
Fuente: Elaboración propia con base a investigación de campo realizada.

Gráfica 1. Ocupación de jóvenes en Ciudad Ixtepec



Fuente: Gráfica de elaboración propia con base a los resultados de la Encuesta de activación física en jóvenes del Municipio de Ciudad Ixtepec

Gráfica 2. Tiempo disponible en los jóvenes de Ciudad Ixtepec, Oaxaca



Fuente: Gráfica de elaboración propia con base a los resultados de la Encuesta de activación física en jóvenes del Municipio de Ciudad Ixtepec.

Tabla 7. Espacios Públicos en Ciudad Ixtepec, Oaxaca

1. Parque Central Miguel Hidalgo	9. Plazuela Santa Cruz
2. Parque Venustiano Carranza	10. Auditorio Municipal
3. Parque José Murat	11. Estadio de Beisbol Rodolfo Brena Torres
4. Parque Benito Juárez	12. Unidad Deportiva José Murat
5. Plazuela San Antonio	13. Plazuela de la Juventud
6. Plazuela San Jerónimo	14. Casa de la Cultura

7. Plazuela Cazadores	15. Explanada Agencia Municipal Carrasquedo
8. Plazuela Neza Bacuana	16. Explanada San Jerónimo Doctor

Fuente: Elaboración propia con base al Plan de Desarrollo Municipal de Ciudad Ixtepec 2011-2013.