

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**



TESINA

PROYECTO DE VITAPISTA DE SEGURIDAD PARA CARRERA DE FONDO,
CICLISTAS Y CAMINANTES. GARCÍA NUEVO LEÓN.

PRESENTA

LOD. SANJUANA GUILLERMINA DE LA ROSA SALAS
ASESOR: JUAN CARLOS ARTURO GONZALEZ CASTRO

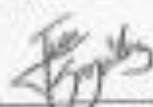
**PARA OBTENER EL GRADO
DE MAESTRO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE CON ORIENTACIÓN EN
GESTIÓN DEPORTIVA**

Cd. Universitaria, San Nicolás de los Garza, N.L., Diciembre 2022

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Actividad Física y Deporte integrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas titulado "Proyecto de Vitapista de Seguridad para Carrera de Fondo, Ciclistas y Caminantes. García Nuevo León." realizado por la LOD. Sanjuana Guillermina de la Rosa Salas con número de matrícula 0888100 sea aceptado para su defensa como opción al grado de maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Gestión Deportiva.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dr. Juan Carlos Arturo González Castro
Asesor Principal



Dra. Alma Rosa Lydia Lozano
González
Co-asesor



Mtra. Gloria Leticia Corrales Felix
Co-asesor



Dr. Jorge E. Zetlaripa Rivera
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, Diciembre 2022.

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco muy profundamente a mi asesor el Dr. Juan Carlos Arturo González Castro por su dedicación y paciencia, sin sus palabras y correcciones precisas, no hubiese podido lograr llegar a esta instancia tan anhelada.

A mi tutor la maestra Mireya Medina por su paciencia en las tutorías y por sus recomendaciones y palabras de ánimo.

También al Dr. Tristán y al MAFyD. Rubén Ramírez Nava quienes han sido grandes personas que siempre me han brindado su apoyo y confianza.

A mis docentes MC. Jaime Segura, Lic. Alfonso Garza y a MC. Georgino Almanza por su gran recomendación académica, que sin ella no hubiese podido iniciar este recorrido académico.

Le agradezco especialmente al MC. Marco Antonio Garrido Salazar por su apoyo incondicional al permitirme realizar mis actividades y otorgarme los documentos necesarios para mis trámites escolares.

LCE. Ariana Brito Fuentes, mi compañera y amiga que respeto, aprecio y admiro mucho. Gracias por su guía, todos sus consejos y las historias vividas que los llevaré grabados en mi corazón.

C. Verónica Camacho, un pilar muy importante para que pudiese iniciar mis estudios de maestría.

Por último agradecer a la Facultad de organización deportiva que me ha exigido tanto, pero al mismo tiempo me ha permitido obtener mi tan ansiado grado

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesina a mis hijas Abril Minelly y Emma Abigail El amor de ellas fue mi guía que me ayudó a superar la barrera cuando quise desistir. Me brindaron su apoyo, me comprendieron, tuvieron tolerancia e infinita paciencia para que “Mami estudie”, para permitir así llevar adelante un proyecto que pasó de ser una meta personal a un triunfo familiar. A ellas, mi amor infinito y mi gratitud.

A ti madre, María Salas Muñoz, por tu apoyo incondicional a lo largo de toda mi vida, que en mis triunfos y fracasos, me has orientado y ofrecido lo que tienes y más, por verme cumplir mis metas.

A mis hermanos, grandes personas que me han apoyado y comprendido cada que lo he necesitado; Luis, Laura, Yeressy y Daniel gracias por estar siempre a mi lado y por cada palabra de aliento.

A mi amado Padre, Guillermo de la Rosa Garay que ya no te encuentras conmigo, pero estoy segura de que me sigues cuidando como siempre lo hiciste. Siempre estaré agradecida por el inmenso amor, apoyo y seguridad que me diste.

A mis amigos y compañeros que con su amistad y comprensión, aportaron su granito para que yo pudiera realizar este sueño.

¡Norita, gracias!

FICHA DESCRIPTIVA
Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva

Fecha de graduación: 2022

Alumna: Sanjuana Guillermina de la Rosa Salas

Título del Producto Integrador: “Proyecto de Vitapista de Seguridad para Carrera de Fondo, Ciclistas y Caminantes. García Nuevo León”

Número de Páginas: 39

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Gestión Deportiva

Resumen:

Estructura de la Tesina: Contenido de un trabajo de investigación para la realización de un proyecto de Vitapista de seguridad.

Contexto temático: Proyecto de Vitapista de Seguridad para Carrera de Fondo, Ciclistas y Caminantes. García Nuevo León.

El aislamiento social ha sido causante de muchas alteraciones físicas y emocionales que nos han llevado a tener padecimientos que nos pueden imposibilitar la vida laboral, social y familiar. El realizar actividad física, sobre todo la aeróbica, es adecuada para aportar innumerables beneficios a la prevención y tratamiento en estos padecimientos. Debido al SARS-CoV-2 la sana distancia es totalmente necesaria, a causa del crecimiento de la población al oriente de García Nuevo León, los espacios para realizar deporte al aire libre son insuficientes y poco adecuados. Esto ha llevado a los ciudadanos a practicar deporte como caminata, trote, ciclismo y senderismo en las calles y avenidas al oriente del municipio antes mencionado. Lo que esto ha traído una variedad de peligro durante su práctica.

El principal interés de realizar esta investigación es el poder conocer los peligros que puede atraer el practicar deporte sobre calles y avenidas y poder evidenciarlos para que se desarrolle este proyecto y se conceda una pista especial en beneficio del municipio. La metodología en la que se basó este proyecto fue por medio del método estadístico aplicado a una investigación de campo, el cual permitió analizar la problemática en la que se encuentran los habitantes de este sector y de esta forma se obtuvo las bases necesarias para, posteriormente, dar seguimiento a este proyecto.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
JUSTIFICACIÓN	2
OBJETIVO GENERAL:	3
OBJETIVOS ESPECIFICOS	3
MARCO TEORICO.....	4
RIESGOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	6
PROPUESTA	8
ANTECEDENTES	11
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN	15
TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	19
RESULTADOS	23
ANALISIS DE RESULTADOS.....	33
CONCLUSIÓN	35
BIBLIOGRAFÍA	36
ANEXOS	38
.....	39

INTRODUCCIÓN

Al oriente de García se encuentra la avenida prolongación Ruíz Cortines donde hay una pista corta de 3 km. Como se hace mención anteriormente en este documento, la población en este lugar ha ido incrementándose con gran rapidez, por lo que esta pista es insuficiente para la cantidad de personas que acuden a trotar o practicar ciclismo, por lo que suben por la avenida Bosques de las lomas hasta llegar a la avenida Paseo de los Leones, donde avanzan hasta el término de esa misma avenida, que se llega a unir nuevamente con prolongación Ruíz Cortines. Toda esta ruta mide aproximadamente 15 km.

La pista de 3 kilómetros que se encuentra en prolongación Ruiz Cortines es el único lugar seguro para los deportistas de esta zona, ya que se encuentra en medio del camellón. Después del término de esta pista, los deportistas avanzan por las laterales contraflujo de Bosques de las Lomas para dirigirse a la avenida Paseo de los Leones, donde comienza el auge de automóviles, la falta de luz mercurial lo que lo vuelve un lugar inapropiado para la realización de esta actividad.

A consecuencia de la pandemia del SARS-CoV-2 la sana distancia es totalmente necesaria, por lo que los vecinos de las Lomas se atreven, con todas las posibles precauciones, a seguir con su actividad en esta zona.

El aislamiento social ha sido causante de muchas alteraciones en enfermedades como la ansiedad, estrés, depresión, movimientos articulares y demás enfermedades mentales y físicos, por lo que es necesario conseguir una solución a esta problemática de seguridad en el deporte. La actividad física, sobre todo la aeróbica, ha sido comprobado por medio de distintas investigaciones que es totalmente adecuada para aportar a la prevención y tratamiento en estos padecimientos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años, al oriente del municipio de García Nuevo León, se ha incrementado notablemente la población, el aumento de fraccionamientos ha contribuido año tras año al aumento del tráfico y a la carencia de un lugar seguro para la actividad física.

La mayoría de las personas que viven en el municipio antes mencionado, especialmente al oriente de la ciudad, son de edad promedio, gente laboralmente activa y donde sus horarios para realizar actividad física ya sea trotar, ciclismo o caminata son especialmente de noche. Es donde entra la problemática de la seguridad de los mismos habitantes de esta zona ya que, al no tener un espacio libre y apropiado, se ve en la necesidad de realizar su actividad física por la vía asfáltica, teniendo el riesgo de ser embestido por algún automovilista o atacado por algún animal propio del lugar, ya que la única vía transitable está cerca de la orilla del cerro de las Mitras.

JUSTIFICACIÓN

Al oriente de García se encuentra la avenida prolongación Ruíz Cortines donde hay una pista corta de 3 km. Como se hace mención anteriormente en este documento, la población en este lugar ha ido incrementándose con gran rapidez, por lo que esta pista es insuficiente para la cantidad de personas que acuden a trotar o practicar ciclismo, por lo que suben por la avenida Bosques de las lomas hasta llegar a la avenida Paseo de los Leones, donde avanzan hasta el término de esa misma avenida, que se llega a unir nuevamente con prolongación Ruíz Cortines. Toda esta ruta mide aproximadamente 15 km.

La pista de 3 kilómetros que se encuentra en prolongación Ruiz Cortines es el único lugar seguro para los deportistas de esta zona, ya que se encuentra en medio del camellón. Después del término de esta pista, los deportistas avanzan por las laterales contraflujo de Bosques de las Lomas para dirigirse a la avenida Paseo de los Leones, donde comienza el auge de automóviles, la falta de luz mercurial lo que lo vuelve un lugar inapropiado para la realización de esta actividad.

A consecuencia de la pandemia del SARS-CoV-2 la sana distancia es totalmente necesaria, por lo que los vecinos de las Lomas se atreven, con todas las posibles precauciones, a seguir con su actividad en esta zona.

El aislamiento social ha sido causante de muchas alteraciones en enfermedades como la ansiedad, estrés, depresión, movimientos articulares y demás enfermedades mentales y físicas, por lo que es necesario conseguir una solución a esta problemática de seguridad en el deporte. La actividad física, sobre todo la aeróbica, ha sido comprobado por medio de distintas investigaciones que es totalmente adecuada para aportar a la prevención y tratamiento en estos padecimientos.

OBJETIVO GENERAL:

El principal objetivo de la investigación para la implementación del Proyecto de Vitapista de seguridad para carrera de Fondo, Ciclistas y caminantes. García Nuevo León es abordar el tema de los pocos espacios deportivos e inseguros que existen en este municipio y debido a las consecuencias que se han sufrido por el aislamiento social ocasionado por la pandemia que afectó al mundo entero.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar los peligros que puede atraer el practicar deporte en áreas poco apropiadas.
- Gestionar, planear y desarrollar el proyecto de la Vitapista para poder realizar con toda la seguridad posible estas actividades físicas.
- Analizar los beneficios y los riesgos de la práctica deportiva y el porqué es necesario tener una vitapista para estos deportes en particular.

MARCO TEORICO

Al oriente de García se encuentra la avenida prolongación Ruíz Cortines donde hay una pista corta de 3 kilómetros , la población en este lugar ha ido incrementándose con gran rapidez, por lo que esta vitapista es insuficiente para la cantidad de personas que acuden a trotar o practicar ciclismo, por lo que se ven en la necesidad de invadir la avenida Bosques de las Lomas hasta llegar a la avenida Paseo de los Leones, donde avanzan hasta el término de esta misma avenida, que se llega a unir nuevamente con prolongación Ruíz Cortines. Toda esta ruta mide aproximadamente 15 kilómetros.

La pista de 3 kilómetros que se ubica en la prolongación Ruiz Cortines es el único lugar seguro para los deportistas de esta zona, ya que se encuentra en medio del camellón. Después del término de esta pista, los deportistas avanzan por las laterales contraflujo de Bosques de las Lomas para dirigirse a la avenida Paseo de los Leones, donde comienza el auge de vehicular, falta de luz mercurial y lugar inapropiado para esta actividad.

A consecuencia de la pandemia ocasionada por el SARS-CoV-2 la sana distancia se volvió una prioridad, por lo que los vecinos de las Lomas se vieron en la necesidad tomando todas las posibles precauciones, para poder seguir con su actividad física en esta zona.

El aislamiento social fue causante de muchas alteraciones en enfermedades como la ansiedad, estrés, depresión, movimientos articulares y demás enfermedades mentales y físicos, por lo que es necesario conseguir una solución a esta problemática de seguridad en el deporte.

La actividad física, sobre todo la aeróbica, ha sido comprobado por medio de distintas investigaciones que es totalmente adecuada para aportar a la prevención y tratamiento en estos padecimientos.

Salud Mental y SARS-CoV-2

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia SARS-CoV-2.

En el municipio de García, Nuevo León, se ubican los sectores adjuntos al oriente de la ciudad como: Cumbres Provenza, La Rioja, Samsara, Montanova, Dominio Cumbres, El Cielo, Las Lomas, Lomas Jardines, Lomas Bosques, Cumbres San Patricio, Península, Valle De Cumbres, Cumbres Santoral, Porto Cumbres, Lumina 2, La Montaña Residencial, Reserva Cumbres Y Cumbres Altaira.

A causa de este crecimiento de población, se ha visto un incremento de personas realizando actividad física, pues debido al aislamiento social, se han sufrido padecimientos tanto físicos como cognitivos.

Los efectos de la actividad física dentro del área psicológica han sido poco estudiados, pero se han encontrado análisis que unen la actividad física y la ansiedad, afirmando que puede ser una actividad adecuada para aportar a la prevención y tratamiento en este padecimiento.

Al practicar la actividad física hace incrementar la noradrenalina, una respuesta del estrés, y de serotonina. El incremento de los niveles de serotonina puede cooperar a mejorar el ánimo y a disminuir la ansiedad.

Raúl Domínguez menciona en sus investigaciones que las enfermedades patológicas como la obesidad, diabetes, dislipemia, hipertensión, cáncer, párkinson, esclerosis múltiple y fibromialgia abordando el tema de cómo el entrenamiento de resistencia aporta el beneficio de mejora de la salud y tener mejor calidad de vida. El artículo destaca que el entrenamiento contra resistencia ayuda en la mejora del sistema cardiovascular y la función endotelial regulando la presión arterial y el aumento del consumo de oxígeno. Así como también disminuye el nivel de grasa y los ácidos grasos en sangre, la glucemia incrementa el control de la insulina ayudando a facilitar la función metabólica.

También estas investigaciones han demostrado que la actividad física es necesaria para obtener cambios en los niveles de ansiedad y se recomienda que las personas practiquen actividad física de forma regular, practicando tanto ejercicios aeróbicos como podrían ser; nadar, correr, bicicleta entre otros y los anaeróbicos como pueden ser levantamientos de pesas, flexiones como sentadillas y, tronco superior e inferior, estiramientos musculares y de extremidades.

Sin embargo, los estudios revisados han considerado que el ejercicio aeróbico ha resultado más beneficioso en el control de la ansiedad que el anaeróbico, e indicaron que las personas que realizan ejercicio físico tienen menos este padecimiento que las personas inactivas.

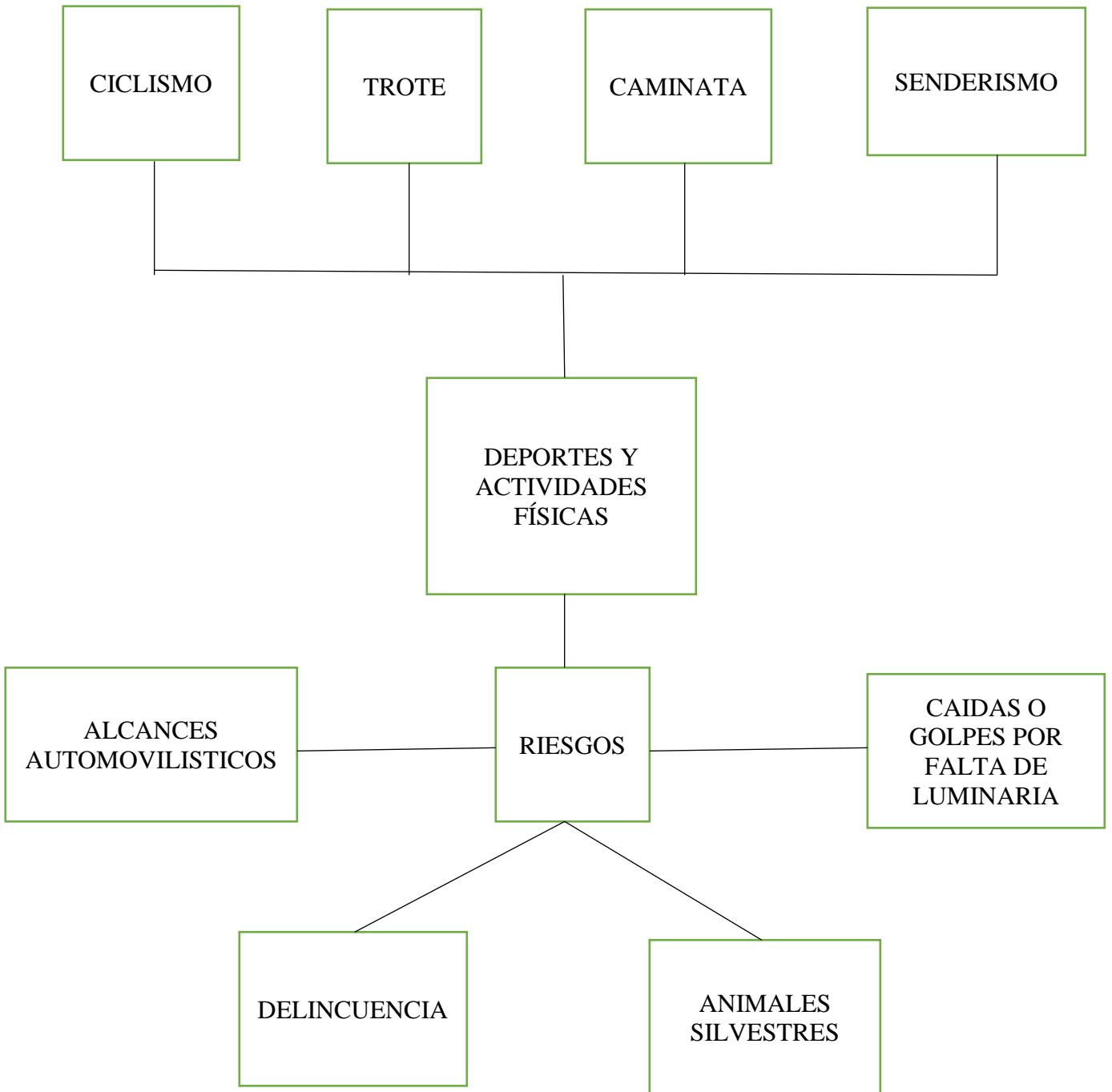
Peter J. Carek menciona que estas investigaciones nos hacen conocer que la actividad física es una alternativa vital para retomar, conservar y tratar nuestra salud de una manera más adecuada, ya que al contar con estudios que certifiquen la mejoría sobre estos casos, nos ayudarán a conservar mejor nuestra salud de una manera más confiable.

RIESGOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

En los últimos tiempos se han registrado en el municipio de García Nuevo León, una gran cantidad de accidentes automovilísticos a personas que van realizando actividad física en avenidas concurridas. Esto a consecuencia de no contar con espacios para distancias de fondo para realizar estas actividades.

El 30 por ciento del total de las muertes en deportistas por accidentes de tránsito y en la vía pública en García Nuevo León se debe al incremento de la velocidad, a no ceder el paso, así como mantener la distancia necesaria para evitar el accidente y al consumo excesivo de alcohol. Esto lo informó Prevención de Accidentes de la Secretaría de Salud en el municipio de García Nuevo León.

La población al oriente del municipio mencionado, han externado su opinión para que haya un lugar seguro para la práctica deportiva y así disminuir los riesgos que padecen al practicar su deporte en un lugar no adecuado para estas actividades.



PROPUESTA

La mejor manera para prevenir un accidente deportivo causado por terceros es teniendo un lugar especial para su práctica.

La seguridad de los habitantes del municipio de García Nuevo León es la principal causa de que surja la idea de la propuesta que ayudaría a los vecinos del oriente de García y demás sectores para tener un espacio seguro para su actividad física, ya sea trote, caminata o ciclismo, es la continuidad de esta ruta desde Cumbres Provenza, siguiendo por prolongación Ruíz Cortines, después subiendo Bosques de las Lomas hasta la avenida Paseo de los Leones, dándole continuidad por esa misma avenida uniéndose nuevamente con prolongación Ruíz Cortines en el municipio de García.

Este circuito abarcaría 15 km de Vitapista segura para todos los vecinos del oriente de este municipio. Dicho proyecto pasaría por los sectores adjuntos al oriente de la ciudad como Cumbres Provenza, La Rioja, Samsara, Montanova, Dominio cumbres, el Cielo, las Lomas, Lomas Jardines, Lomas Bosques, Cumbres San Patricio, Península, Valle de Cumbres, Cumbres Santoral, Porto Cumbres, Lumina 2, La Montaña Residencial, Reserva Cumbres y Cumbres Altaira y tendría como beneficio tener una interacción para poder convivir con los vecinos, convirtiendo esta Vitapista en un espacio destinado para las familias y deportistas, para que realicen ejercicio y la convivencia sea más amena.

Todo esto con la intención de buscar una mejora en el acondicionamiento físico y el entendimiento entre los vecinos. Además, es un pulmón para los corredores y diferentes clubes de ciclismo y caminata del área de García.

Este espacio se convertiría en la primer Vitapista más larga de la ciudad ya que contaría con 15 km consecutivos y se beneficiarían miles de personas en la realización de este circuito

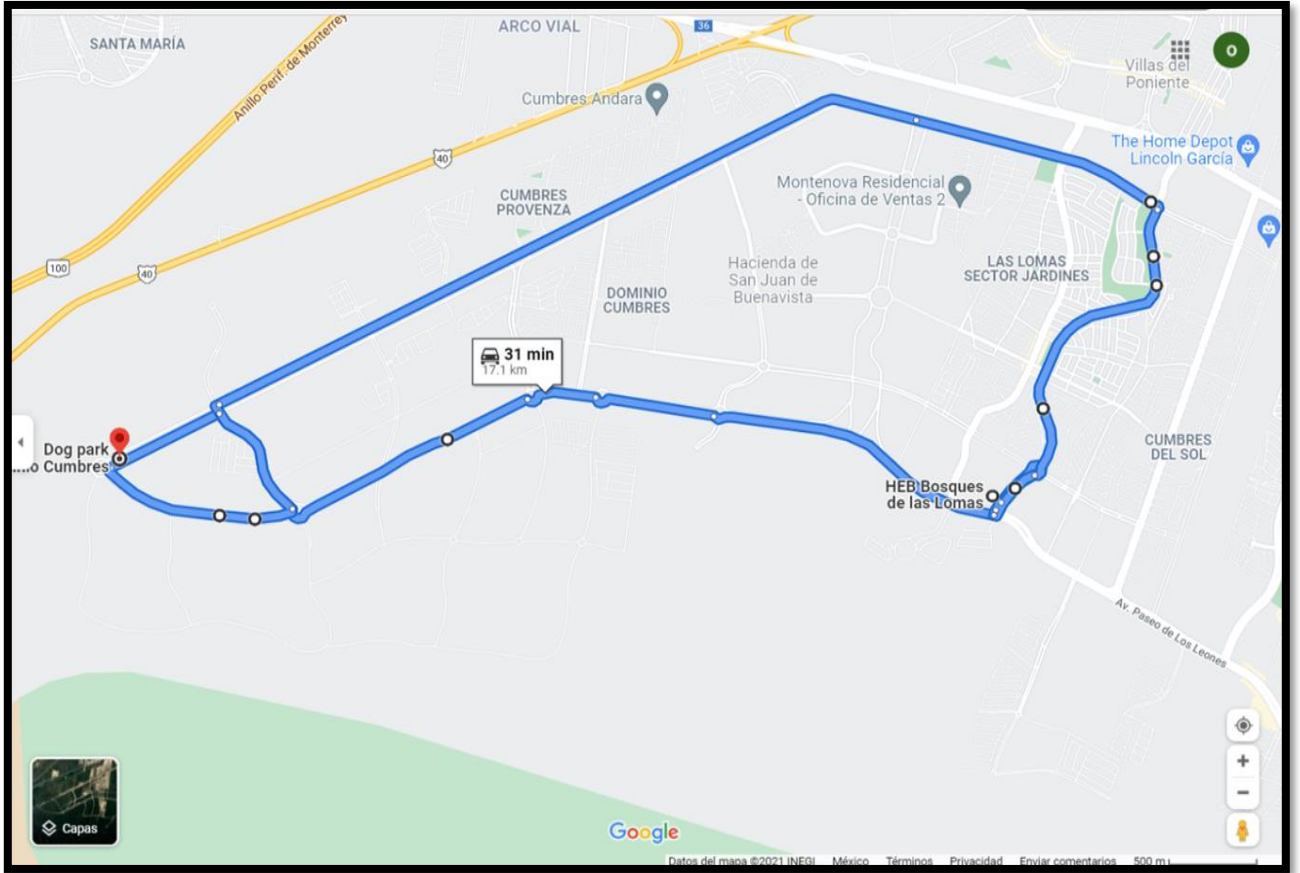
SISTEMA DE GESTIÓN

Diagnóstico para la implementación del proyecto de una vitapista en García Nuevo León.

FORTALEZAS Todas las condiciones que les hayan ayudado a lograr sus objetivos	DEBILIDADES Todas las condiciones que les hayan obstaculizado a lograr sus objetivos
<ul style="list-style-type: none">• Facilidad de acceso a la práctica deportiva.• Instalaciones necesarias para la práctica deportiva.• Liderazgo participativo de la población.	<ul style="list-style-type: none">• Baja estructura, recursos y coordinación.• Falta de apoyo en lo referente al deporte
OPORTUNIDADES Situaciones del entorno que les pueden favorecer y no han logrado aprovechar	AMENAZAS Situaciones del entorno que pueden afectar y se deben enfrentar
<ul style="list-style-type: none">• Plan de desarrollo deportivo.• Apoyo de gobierno municipal.• Apoyo con sectores empresariales.• Competencias deportivas.	<ul style="list-style-type: none">• Recursos financieros limitados.• Intereses divididos.• Indiferencias entre las instituciones para promover el deporte.

PROYECTO DE VITA PISTA DE SEGURIDAD PARA CARRERA DE FONDO, CICLISTAS Y CAMINANTES. GARCÍA NUEVO LEÓN.

Imagen: Posible Ruta Vitapista <https://www.google.com.mx/maps/> imagen recuperada 30 de septiembre del 2022



ANTECEDENTES

La intensificación de la vida cotidiana, corolario de la metropolización, lleva a una crítica a veces radical (Faburel, 2018). La metropolización produce ciudades caras, desiguales, contaminadas y congestionadas, en las que domina una visión funcionalista y comercial de los espacios públicos. Si la gravedad de estas afirmaciones varía según la ciudad, son lo suficientemente generalizadas para que muchos habitantes busquen, a través de sus prácticas urbanas y de las nuevas formas de apropiación de los espacios públicos, recrear calidad de vida.

Es el caso particular de los usos recreativos que permiten revelar o redescubrir diferentes variaciones del valor de uso de los espacios públicos. Estos usos recreativos toman varias formas y están ampliamente presentes en las ciudades de todo el mundo. Monopatines, patines, BMX, entrenamiento en la calle, correr y montar en bicicleta son las formas más comunes.

¿Qué se valora de los espacios públicos? Que son espacios abiertos, accesibles, gratuitos y compartidos. Se valora también una cultura lúdica de adaptación a lo existente y una recomposición de grupos sociales incluso efímeros.

Estos usos constituyen oportunidades para la apropiación de la ciudad más allá de los espacios residenciales y comerciales privados. Frente al lugar del tráfico en los espacios públicos, frecuentemente dominados por el uso del automóvil, las prácticas lúdicas, al desviar los lugares de su función principal, los revalorizan renovando la figura del peatón que camina, corre o, incluso, rueda o se desliza. En definitiva, inscribiéndose en el cotidiano urbano, estos usos recreativos en su diversidad también se oponen a una ludificación de las ciudades como una ventaja única para la comercialización.

Tal reapropiación del espacio urbano no ocurre sin inconvenientes o conflictos. Así los usos lúdicos, cuando aparecen, han sido frecuentemente considerados como actividades minoritarias, modas pasajeras o, incluso, prácticas "salvajes" que agreden el orden urbano. Esta situación de marginación inicial se observó para el correr, para el monopatín y, más recientemente, para actividades como el parkour. Algunos han sido o pueden ser objeto de prohibiciones públicas, ser relegados a lugares marginales o ser combatidos por dispositivos espaciales específicos, como ciertos revestimientos del suelo o mobiliario urbano antimonopatín.

Además de tales impedimentos oficiales, estos usos dan lugar a numerosos microconflictos interindividuales que son testigos de la fricción específica de la sociedad urbana.

En Toulouse, la Plaza de Europa es un ejemplo particularmente exitoso de esta reapropiación lúdica. Muy cercana al centro de Toulouse, fue originalmente la plaza de armas de un cuartel que, una vez desmilitarizado, dio lugar en la década de 1980 al desarrollo de un nuevo barrio. La Plaza de Europa se sitúa a distancia de las principales redes viales, rodeada de edificios donde ella es el espacio posterior. Es un área muy grande, no está bordeada por comercios, ni atravesada por flujos importantes. Su sótano está ocupado por un parqueadero. Tal espacio tiene muchas de las características de un no lugar (Augé, 1992) y no es realmente el soporte para usos organizados clásicos como un mercado, una fiesta, entre otros.

Por otro lado, es el lugar de varias apropiaciones lúdicas auto organizadas. Skate, patinaje, reuniones de bailarines, partidos de cricket, entre otros, tienen lugar allí regularmente y con diferentes intensidades. También hay niños montando bicicletas, jugando a la pelota, entre otras actividades. Todos estos usos dan valor al espacio libre que ofrece la plaza, lejos de los ejes de tráfico y, por lo tanto, segura y tranquila. Bien ubicada en Toulouse, hoy servida por la línea B del metro, la Plaza de Europa ha sido codiciada durante varios años. La ciudad ha decidido integrarla en una operación urbana y apoyar la realización de un proyecto de construcción que debería reducir el espacio disponible a la mitad. Rejas que materializan los límites de las futuras construcciones están instaladas y los usuarios recreativos se lamentan que la densificación de la ciudad vendría a reducir su espacio de libertad.

Más allá de este ejemplo, la obstinación de los usos lúdicos, su discreción, pero también sus capacidades de puesta en escena, les ha permitido consolidar su lugar en el espacio público en los últimos años. De hecho, estos pasan en parte desapercibidos porque se integran con las otras movilidades individuales. Ir en bicicleta al trabajo es una oportunidad para hacer deporte, especialmente porque las aplicaciones digitales le permiten hacer carreras virtuales. Ir a una estación de transporte público mientras usa su patineta le posibilita hacer algunas acrobacias al pasar. Al contrario, los usos lúdicos de los espacios públicos pueden ser muy demostrativos cuando tienen lugar en uno de los hitos de una ciudad o porque movilizan muchos practicantes.

En la actualidad, es tal el desarrollo de estos usos lúdicos que, en algunos casos, han inspirado la acción de los poderes públicos que, después de haber ignorado o combatido esas prácticas, las integran y, a veces, hacen de ellas instrumentos de sus estrategias de valorización urbana.

En Toulouse, la ciudad autoriza este conjunto de prácticas e, incluso, ha construido espacios que les son dedicados. Recientemente también las promueve comunicándolas por medio de videos en Internet que presentan estos lugares.

Las ciclo vías dominicales en Medellín y Quito nos dan otros ejemplos. Estas ciclo vías temporales corresponden, en ambos casos, a la suspensión del uso del automóvil el domingo por la mañana en grandes ejes de la ciudad o en ciertos barrios, como alrededor del estadio Atanasio Girardot de Medellín. Las calles liberadas del tráfico automotor son utilizadas por muchos caminantes, corredores, ciclistas y patinadores de todas las edades. Estos usos libres son regulados en Medellín por el INDER -Instituto de Deportes y Recreación de Medellín- que, a lo largo del recorrido, da instrucciones de seguridad, organiza los usos, entre otros. La policía también está presente, pero de manera discreta. Se puede considerar que las ciclo vías simbolizan el reconocimiento de la legitimidad de los usos recreativos de los espacios públicos en el sentido que la ciudad proporciona un lugar importante y seguro a estas prácticas que el resto del tiempo ocurren en condiciones menos apropiadas. Pero las ciclo vías temporales también se pueden ver como una manifestación de la baja consideración de estos usos fuera de tiempos y lugares dedicados a ellos.

Estos ejemplos dan testimonio de la capacidad que tienen los usos recreativos de mostrar que es posible otra vivencia de los espacios públicos y de la ciudad. Ellos brindan oportunidades de experimentación que juegan un papel clave en las transformaciones contemporáneas de los usos de la ciudad (Brouet, 2019).

Si los usos lúdicos de los espacios públicos se realizan in situ, las TIC desempeñan un papel central en su desarrollo. Primero, facilitan la difusión de estas prácticas de una ciudad a otra, principalmente a través de videos que muestran tanto las actividades como las propias ciudades. Es así como, en gran medida, la llamada "cultura lúdica urbana" fue capaz de extenderse por todo el mundo y ahora genera flujos entre ciudades en busca de practicar los "lugares" virtualmente conocidos. Las redes sociales sirven también para organizar esas

prácticas. Desde una página o un grupo, los practicantes fijan reuniones y preparan eventos, algunos de los cuales son filmados, fotografiados y compartidos.

Esta revelación del valor del uso de los espacios públicos a través de las prácticas lúdicas urbanas encuentra un eco en términos del análisis de los lugares públicos a través de los usos que los niños hacen de ellos en contextos urbanos (Paquot, 2015). Los lugares que les son dedicados en las ciudades y, en particular, en los espacios públicos se han reducido en las últimas décadas.

Por razones de seguridad, los niños se confinan en el espacio doméstico o dentro de equipamientos específicos, normalmente cerrados. Debido a que el uso del automóvil se ha generalizado para las movilidades cotidianas de sus padres, ellos también se desplazan menos "activamente" en los espacios públicos. Esto varía, pero describe una situación de menor presencia o autonomía en el uso de espacios públicos por parte de la mayoría de los niños, en particular, en lo que respecta a jugar allí.

Cuando, a pesar de todo, los niños juegan en los espacios públicos, notamos cuánto reinventan a través de sus juegos espacios que no han sido previstos para esto o lugares especialmente diseñados para ellos pero que deben ser utilizados de otra manera. Una plaza se convierte rápidamente en un campo de fútbol o, como la Plaza de Europa en Toulouse, en un lugar para aprender a montar en bicicleta o patinar. Una amplia acera ofrece la oportunidad de montar bicicleta y los árboles la de escalar.

En ese mismo sentido, la apropiación que hicieron los niños en el Parque de los Pies Descalzos en Medellín de los espejos de agua y fuentes ornamentales, lo mismo que de las zonas de arena, inicialmente diseñadas como lugares contemplativos, obligó el diseño de nuevos elementos para que tuvieran mayor interacción. El juego de niños abre la funcionalidad de los espacios públicos e invita a repensar los problemas de tráfico y seguridad.

Las actividades recreativas revelan el valor de uso de los espacios públicos y son testigo de una forma de inteligencia propia a estas prácticas, traducándose en la capacidad de hacer con la ciudad, con lo existente, incluso, de tomar su lugar frente a una movilidad automotriz, una inseguridad y/o una mercantilización que se posicionan como dominantes. Sin embargo, estos usos no están exentos de contradicciones y a veces se institucionalizan.

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

El análisis en el que se basó esta investigación es en los beneficios que puede y ha traído el deporte en la problemática de la inseguridad a causa de la falta de espacios adecuados y seguros para Carrera de Fondo, Ciclistas y Caminantes. García Nuevo León, lo cual es necesario conocer y comprender para que se desarrolle este proyecto, y se conceda una pista especial para corredores de fondo, ciclistas y caminadores.

El principal objetivo de abordar este tema es por los pocos espacios deportivos que existen en el municipio de García para los ciclistas, corredores o simplemente caminadores que debido a la pandemia del SARS Co-V se han sufrido padecimientos de salud como ansiedad, estrés y aumento de problemas articulares, debido a la inactividad producida del mismo aislamiento social.

La mayoría de la población en este municipio de Nuevo León se encuentra entre las edades de 18 a 60 años. Han practicado deporte por salud y por recreación en lugares no aptos o seguros para su práctica. Sin embargo, aquellos que buscan un lugar seguro como los parques o pistas ofrecidas por el estado de Nuevo León para el uso deportivo, les queda relativamente lejano de sus hogares y su traslado oscila entre 30 minutos a una hora de distancia en automóvil, por lo que deciden arriesgarse a realizar su práctica deportiva entre las calles de su municipio. El horario en que la mayoría de los integrantes de este sector realiza el deporte es por la tarde noche, ya que por la mañana es mayor la inseguridad por la falta de luminaria.

Se han implantado espacios pequeños para estas prácticas deportivas, sin embargo, son muy insuficientes para el gran crecimiento que ha tenido en los últimos años este sector de García Nuevo León y mencionando que se encuentran alejados de la zona oriente de este municipio.

Entre estos espacios deportivos se encuentra la vita pista en el parque fundidora y la Vitapista en Calzada del Valle. Son las Vitapista más concurridas por su seguridad, y, por lo tanto, hay un menor movimiento para poder realizar las actividades a un ritmo moderado.

En el parque fundidora se encuentra una pista con una distancia de 3.4 kilómetros. El tiempo estimado desde el municipio de García oriente es de aproximadamente 45 minutos. Actualmente se encuentra en remodelación desde el mes de Julio y estiman que los trabajos de rehabilitación de la Vitapista del Parque Fundidora van avanzando en buen camino, al lograr ya intervenir más de la mitad de la obra.

Figura: Parque Fundidora: <https://www.parquefundidora.org/>
<https://circuloinformativo.com/wp-content/uploads/2020/07/cropw0h01.1fundi-focus-0-0-940-615-1.jpg/>. recuperado el 15 de noviembre del 2022



En Calzada del Valle en el municipio de San Pedro Garza García se encuentra una pista que es un excelente lugar, soleada y al mismo tiempo sombreada, la Calzada del Valle junto con la Avenida San Pedro ofrecen una pista ideal para correr o trotar; se encuentra en la Colonia del Valle y a pesar de la cantidad de automóviles que transitan por el lugar, su arquitectura proporciona seguridad. Construida entre árboles, algunos de ellos centenarios, parques, flores, césped, la pista recibe todos los días a corredores de todas las edades y condiciones. Su longitud es de 10 km y recorre los cuatro puntos cardinales. Es un lugar que reúne todas las condiciones Para hacer ejercicio al aire libre. La distancia para trasladarse desde el municipio de García es de 48 minutos a una hora aproximadamente.

Figura Calzada del Valle <https://www.minube.com.mx/rincon/calzada-del-valle;-san-pedro-garza-garcia-nl-mexico-a2202403#gallery-modal> recuperado el 15 de noviembre del 2022



La gestión para este proyecto se baso en el ciclo de la mejora continua para la calidad de los procesos, esto también lo hemos conocido como ciclo PHVA por sus siglas Planear, Hacer, Verificar y Actuar que fue propuesto por Edward Deming.

Cevallos (2004) comenta que los anteriores pasos mencionados entran a un ciclo de mejora de manera continua para cualquier actividad. Actualmente se elaboran variaciones al modelo, pero en sus fundamentos el modelo presentado por Deming es el más factible.

Según García, Quispe y Ráez (2003) explica de la siguiente forma el ciclo PHVA.

Tabla 1. creación propia basada en Ciclo de PHVA

PLANIFICAR	HACER	VERIFICAR	ACTUAR
Involucra personas correctas para la realización del proyecto.	Implementa como mejorar las causas de las problemáticas en la organización.	Analiza los datos de los resultados obtenidos en las encuestas.	Incluye la mejora en el proceso
Recolecta datos para su formación.		Comprensión y documentación de las diferentes vida pistas.	Transmite la mejora a los colaboradores del proyecto.
Comprensión de los requerimientos de los usuarios.	Recolecta datos necesarios para la realización del proyecto.	Revisa los problemas y errores de los procesos que intervienen.	Identifica nuevos problemas para la realización de este proyecto.
Prepararse debidamente en los Recolecta datos necesarios.			
¿Cumple con las necesidades de la población?			

TIPO DE INVESTIGACIÓN

El método estadístico que se aplicó fue la investigación de campo, el cual permitió analizar la problemática en la que se encuentran los habitantes del sector en el municipio de García Nuevo León y que tiene como objetivo promover un área deportiva para que su población tenga el menor riesgo posible para la realización de sus actividades físicas.

La finalidad de estas actividades es el mejorar su salud en sus diferentes necesidades y características de cada uno de ellos.

Con la ayuda de este método permitió la comprensión de todo hecho y situación de la investigación y se realizó la tabulación apoyándose de las diferentes preguntas de la encuesta mediante la representación de gráficas estadísticas para establecer los resultados de la investigación.

Las preguntas de esta encuesta se han realizado a los habitantes de estos sectores tomando en cuenta la mayoría de edad hasta después de los 41 años. Los cuales practican deporte por recreación y por padecer enfermedades derivadas al confinamiento, mala alimentación y falta de actividad física. Por lo tanto, este cuestionario también nos ha ayudado a conocer la actividad física que realizan, así como la distancia a la que les gustaría se realizara el proyecto.

Como instrumento de investigación se utilizó el cuestionario para la recolección de datos, en el cual se utilizó un sistema de evaluación basado en la escala Likert con puntaje de evaluación del 1 al 5, dicha encuesta fue realizada en el sector de Lomas del Bosque que se encuentra al oriente del municipio de García.

La mayoría de los participantes de la presente encuesta, son adultos de edades entre 18 a 41 años o más. Algunas de las motivaciones que los llevan a realizar actividad física, es que los ciudadanos han sufrido secuelas a causa de la pandemia ocasionada por el SARS Co-V como son sobrepeso u obesidad, ansiedad, problemas de acondicionamiento físico por sedentarismo que provoca el aislamiento social, son ex fumadores o fumadores, así como algunos factores ambientales que podrían generar un estrés como las responsabilidades familiares y laborales, añadiendo las enfermedades como la diabetes.

Con la recolección de datos por medio de la encuesta y su evaluación por medio de la escala de Likert, nos dimos cuenta de los problemas que afecta a la población de este municipio, así mismo de la edad y la práctica deportiva que realizan, como el horario donde hay más auge de deportistas, el tiempo y la distancia que recorren durante su práctica.

Este instrumento fue de mucha utilidad para saber con más exactitud sobre la inseguridad que afecta a esta población en particular, y la posible solución para que sigan realizando deporte y actividad física dentro de un área apropiada como es en el “*Proyecto de Vitapista de Seguridad para Carrera de Fondo, Ciclistas y Caminantes. García Nuevo León*”.

CUESTIONARIO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

- ¿Cuál es su edad?
- ¿Padece algún problema de salud?
- ¿Por qué practica actividad física?
- ¿Qué actividad física practica?
- ¿En qué horario realiza su práctica deportiva?
- ¿En dónde practica su actividad?
- ¿Cree que se corre riesgo con el área que tenemos para la actividad física?
- ¿Le gustaría que se hiciera una vita pista?
- ¿Cuánta distancia le gustaría recorrer?

LINK FORMULARIO:

<https://docs.google.com/forms/d/1zaMI0nVmRt5BTfQew6Jbu5c-3wkIWFgpsjVozwUC6RQ/prefill>

Código QR.



PROCEDIMIENTO

Con este instrumento de recopilación de datos y el sistema de evaluación utilizado se realizó la tabulación de las diferentes preguntas de la encuesta mediante la representación de cuadros estadísticos y gráficos de pasteles, para establecer los resultados de la investigación.

De esta forma nos damos cuenta de lo complicado que puede llegar a tener esta población al momento de realizar su deporte sin la seguridad apropiada para llevarla a cabo.

POBLACIÓN.

La población en este estudio está constituida por 138 habitantes del municipio de García Nuevo León entre los cuales podemos desglosarlos en deportistas y sedentarios que buscan integrarse o retomar la actividad física, los cuales formaron parte de la presente investigación, para obtener los resultados deseados y proponer una alternativa de solución frente a la problemática planteada.

TABLA No. 2 creación propia

POBLACIÓN TOTAL 138		PORCENTAJE
Deportistas	104	80
Sedentarios	34	20

Criterios de inclusión

- Hombres y mujeres entre los 18 y 45 años de edad.
- Deportistas y sedentarios.
- Enfermedades crónicas y emocionales, así como la práctica de actividad física por recreación.

Criterios de exclusión

- No presenta interés en la práctica deportiva.
- Es menor de la edad requerida.
- No pertenece al municipio de García Nuevo León.

RESULTADOS

En el instrumento a aplicar, los resultados obtenidos los podemos utilizar para poder implementar el proyecto y llevar el mismo a una instancia gubernamental para que lo analicen y verifiquen si es posible su aplicación. Las gráficas y resultados de las respuestas de las encuestas se aplicaron desde el mes de septiembre y concluyeron el 31 de Octubre.

Con estos resultados podremos demostrar la necesidad que se tiene en el sector de García Nuevo León, y que al llevarse a cabo este proyecto mejoraría el rendimiento deportivo de esta población y así por ende una mejor salud. A lo que esto puede indicar un mejor rendimiento, laboral, emocional y familiar dentro del entorno social.

Se quiere mejorar la seguridad deportiva, y al ofrecer un espacio seguro, eficiente e innovador, más población sedentaria, de corredores, caminantes y ciclistas acudiría a la práctica de esta. Por lo anterior y en coherencia a los resultados que muestran las encuestas, es importante poderles ofrecer un espacio de calidad y brindar un servicio eficiente a la comunidad que lo utilice en un periodo de mediano a largo plazo en función de la inclusión del mismo proyecto.

Resultados de las encuestas realizadas a la población del sector lomas al oriente de García Nuevo León.

TABLA No.3 Creación propia

EDAD	PORCENTAJE
18-25	14.5
26-32	19.6
33-40	28.3
Más de 41	37

¿Cuál es su edad?

138 respuestas

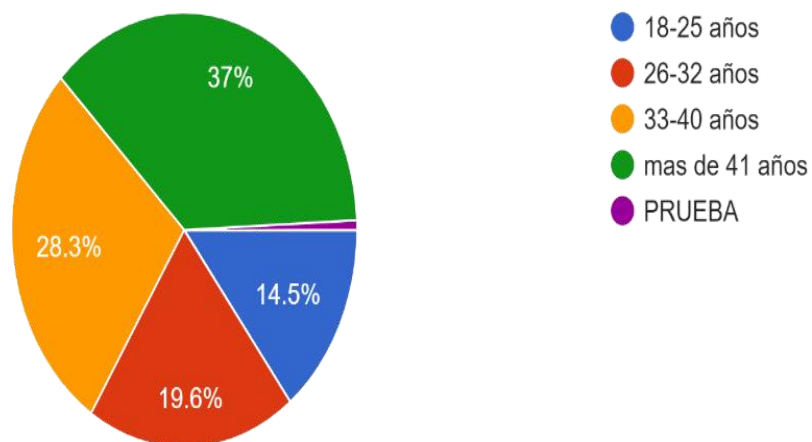


TABLA No. 4

RAZÓN POR LA QUE PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA	
PORCENTAJE	
Salud	63.8
Recreación	36.2

¿Por qué practica actividad física?

138 respuestas

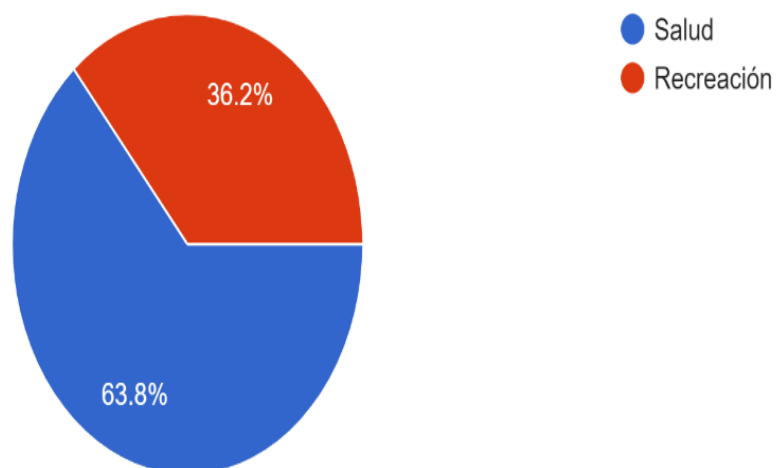


TABLA No. 5 Creación propia.

PADECE ALGÚN PROBLEMA DE SALUD	
PORCENTAJE	
Si	39.1
No	60.9

¿Padece algún problema de salud?

138 respuestas

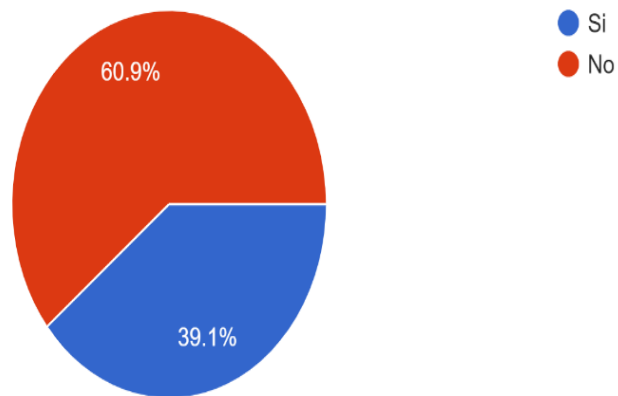


TABLA No. 6 Creación propia.

ACTIVIDAD FÍSICA	PORCENTAJE
Caminata	19.6
Correr	42
Ciclismo	18.1
Senderismo	9.4
Otros	10.9

¿Qué actividad física practica?

138 respuestas

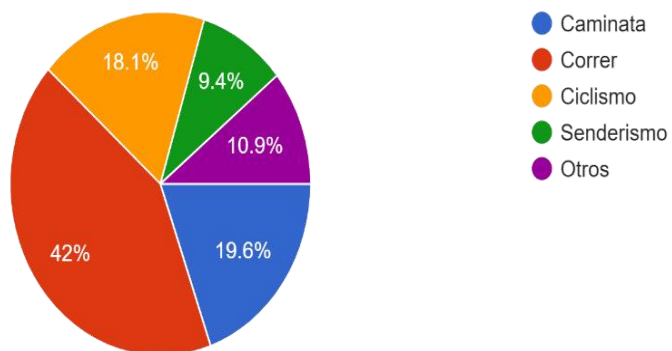


TABLA No. 7 Creación propia.

HORARIO DE PRÁCTICA DEPORTIVA	PORCENTAJE
Por la mañana	42
Medio día	9.4
Tarde noche	47.8

¿En qué horario realiza su práctica deportiva?

138 respuestas

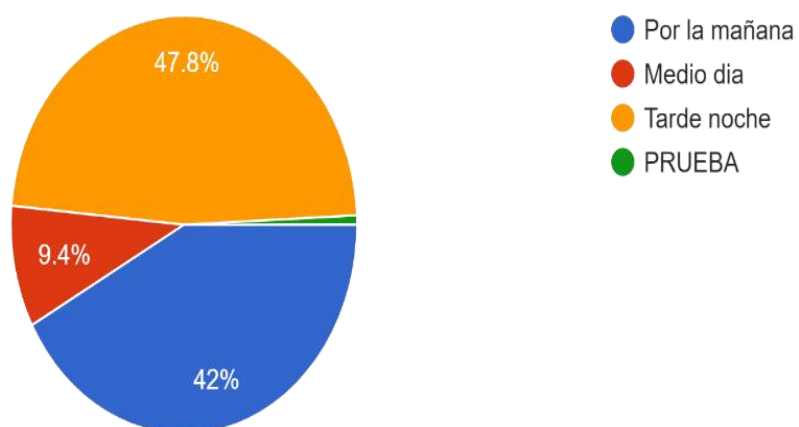


TABLA No. 8 Creación propia.

LUGAR DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA	PORCENTAJE
Casa	23
Calle	57.2
Áreas para deporte	27.5
Gimnasio	10.1

¿En dónde practica su actividad?

138 respuestas

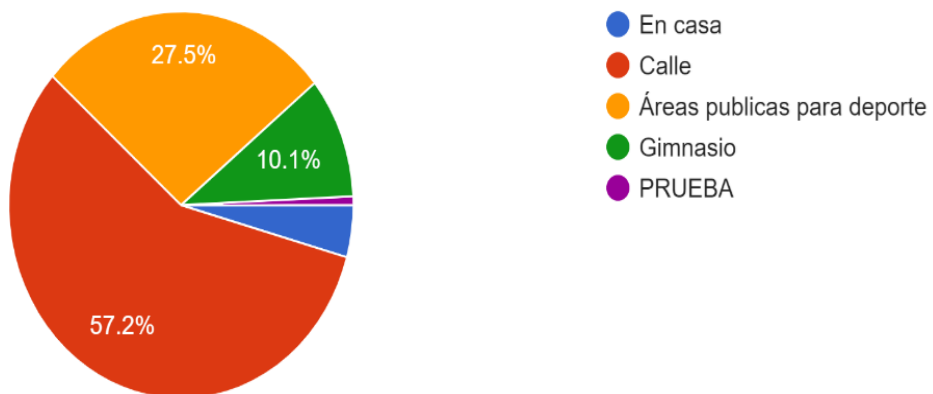


TABLA No. 9 Creación propia.

RIESGO EN EL ÁREA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA	PORCENTAJE
Si	95.7
No	4.3

¿Cree que se corre riesgo con el área que tenemos para la actividad física?

138 respuestas

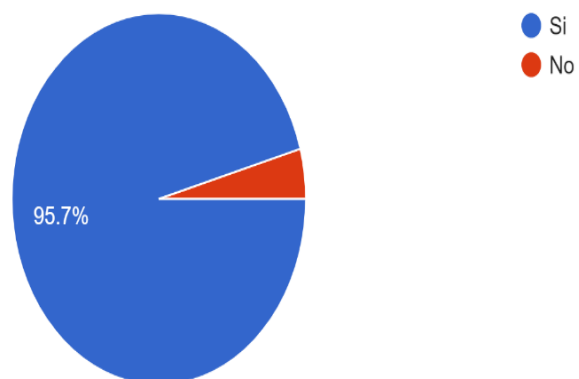


TABLA No. 10 Creación propia.

¿Le gustaría tener una vita pista?	PORCENTAJE
Si	97.1
No	2.9

¿Le gustaría que se hiciera una vita pista?

138 respuestas

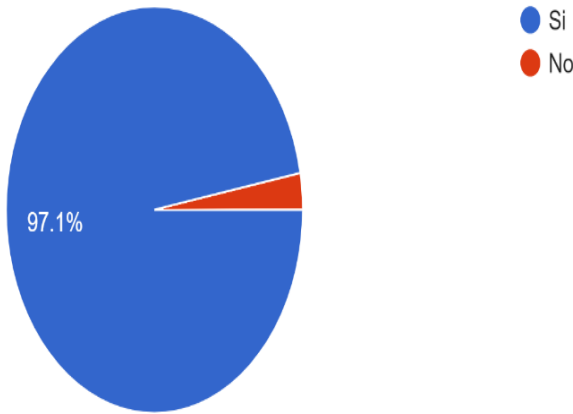
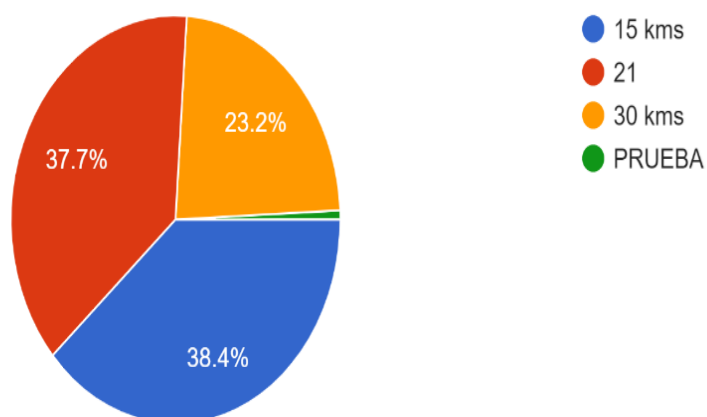


TABLA No. 11 Creación propia.

DISTANCIA DE LA VITAPISTA	PORCENTAJE
15K	38.4
21K	37.7
30K	23.2

¿Cuánta distancia le gustaría recorrer?

138 respuestas



ANÁLISIS DE RESULTADOS

El instrumento de investigación que utilizamos para la recolección de datos fue el cuestionario, la encuesta se realizó en el sector de Lomas del Bosque que se encuentra al oriente del municipio de García Nuevo León.

Las edades de los participantes oscilan entre los 18 años y mayores de 41 años, por lo que, las actividades y sobre todo las distancias que recorren en su práctica deportiva requieren de espacios largos y seguros para su realización.

Los motivos encontrados entre los ciudadanos de este municipio para la realización de la práctica deportiva son para seguir mejorando su salud, con un porcentaje del 63.8, mientras que los que realizan deporte por recreación fue un 36.2.

En la mayoría de los casos en esta población que practican deporte por mantener su salud es porque algunos de ellos son fumadores activos e inactivos obteniendo de la encuesta un 60.1 de resultado. Así también los ciudadanos que realizan la práctica deportiva por un motivo de salud como los factores que aumentan el estrés, como las responsabilidades laborales y familiares. También los cuales han padecido enfermedades derivadas al confinamiento, mala alimentación y falta de actividad física. Esta parte de la población dio como resultado el 39.1 de la encuesta.

Las actividades físicas o deporte que se practica en el sector Lomas del Bosque son Caminata con un 19.6 por ciento, ciudadanos que practican el correr, con un 42 por ciento; el ciclismo dio como resultado un 18.1 por ciento; el senderismo obtuvo un 9.4 por ciento y otras actividades solo el 10.9 por ciento de la encuesta.

El horario más agradable y seguro para la práctica deportiva es por la Tarde noche con un 47.8 por ciento, seguido por el turno de la mañana con un 42 por ciento a lo que el turno de medio día quedó con un 9.4 por ciento.

El riesgo más inminente que existe para los deportistas es la práctica en la calle, la mayoría lo realiza porque es lo más cercano a sus posibilidades y tuvo un 57 por ciento en los resultados de la encuesta. El 23 por ciento de la población la realiza en su hogar, mientras que los que prefieren transportarse a un área segura como los parques deportivos es el 27.5 por ciento, aún y que el traslado a esas áreas sea de 30 minutos a una hora de tiempo requerido. La práctica deportiva en los gimnasios también es requerida por la población con un 10.1 por ciento.

Como ya hemos mencionado en este trabajo, la población en el sector que se encuentra al oriente de García nuevo León considera el riesgo de practicar deporte en las avenidas aledañas a sus hogares con un resultado de un 95.7 por ciento, mientras que el 4.3 por ciento de la encuesta, considera que no es tanto el riesgo que se tiene en dicha práctica.

Debido a que la mayoría de los resultados en la encuesta coincide en que el peligro es alto al momento de realizar deporte, consideran apto la realización de un proyecto de una vita pista al oriente de García Nuevo León, esto dio como resultado un 97.1 por ciento, y el resto que considera nulo este peligro dio como resultado el 2.9 por ciento.

Las distancias que les gustaría tuvieran esta vita pista que alegraría los corazones de los ciudadanos es de 15 kilómetros con un 38.4 por ciento, la distancia de 21 kilómetros obtuvo un 37.7 por ciento y los 30 kilómetros tuvieron un resultado del 23.2 por ciento en las encuestas proporcionadas en el mes de septiembre del presente año.

CONCLUSIÓN

El deporte y el ejercicio físico ayudan a mejorar de manera general la función mental, lo que ayuda a repercutir en los aspectos físicos y emocionales, contribuyendo a una mayor sensación de bienestar y optimismo. Con este aspecto el realizar la práctica regular de ejercicio físico convierte sobre la autoestima y la mejora de la percepción de uno mismo, el deporte también puede ayudar a mejorar depresiones leves o moderadas y puede tener una gran participación importante en la terapia antidepresiva en sí mismo.

La práctica deportiva es una actividad que nos puede ayudar a controlar enfermedades emocionales y físicas, pero ¿Qué hay con el área donde se realiza? Es importante tener un espacio amplio y seguro para la realización del ejercicio físico donde se pueda realizar cómodamente sin llegar a tener percances automovilísticos, caídas por falta de luminaria y también por ataques de animales silvestres.

La realización de una vita pista puede llegar a ser la solución para aquellos deportistas y sociedad en general que gusta de la realización del deporte para tener la tranquilidad de que estará sin riesgo alguno de los ya antes mencionados.

La gestión en las organizaciones que prestan servicios deportivos, es una herramienta que puede ayudar a hacer más eficiente la realización de un proyecto en el área deportiva y así asegurar la calidad y seguridad deseada.

El diseño de este proyecto ofrece una propuesta que funciona para el desarrollo de las organizaciones que buscan la calidad en los servicios deportivos.

En estas áreas de oportunidad nos permite la planeación de proyectos y funcionamiento del proyecto de una vita pista para el servicio de la comunidad en la práctica de actividades físicas.

BIBLIOGRAFÍA

- Bono, E, Núñez, J., & Salvador, A. (1997). Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo y la ansiedad en mujeres sedentarias. *Psicothema*, 487-497.
- Bretón, S., Zurita, F., & Cepero, M. (2016). La Resiliencia Como Factor Determinante En El Rendimiento Deportivo. Revisión Bibliográfica [Resilience as determining factor in sports performance. Literature review]. E-
- Calzada del Valle <https://www.minube.com.mx/rincon/calzada-del-valle:-san-pedro-garza-garcia-nl-mexico-a2202403#gallery-modal> recuperado el 15 de noviembre del 2022
- Carek, P., Laibstain, S., & Carek, S. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The international journal of psychiatry in medicine*, 41(1), 15-28.
- Carranza, D. (2013). Modelo de gestión de la calidad para el servicio en actividades físicas o deportivas
- Cevallos A. (2004) Redes de mejora de la calidad. *Industrial Data*, 7(1), 20-23 <https://doi.org/10.15381/idata.v7i1.6098>
- Domínguez, R., Garnacho, M., & Maté, J. (2016). Efectos del entrenamiento contra resistencias o resistance training en diversas patologías. *Nutrición Hospitalaria*, 33(3), 719-733.
- García P., Quispe A, & Ráez G., (2003). MEJORA CONTINUA DE LA CALIDAD EN LOS PROCESOS. *Industrial Data*, 6(1), 089-094. <https://doi.org/10.15381/idata.v6i1.5992>
- Guerra J., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich Campoverde, D., & Romero Frómeta, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177.
- Kandola, A., & Stubbs, B. (2020). Exercise and Anxiety. In *Physical Exercise for Human Health* (pp. 345-352). Springer, Singapore.

- Parque Fundidora: <https://www.parquefundidora.org/https://circuloinformativo.com/wp-content/uploads/2020/07/cropw0h01.1fundi-focus-0-0-940-615-1.jpg/>. recuperado el 15 de noviembre del 2022
- Román, L. Beneficios y riesgos de la práctica de la carrera de resistencia en corredores veteranos. RENDIMIENTO DEPORTIVO, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, 15.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. Journal of neural transmission, 116(6), 777-784.

ANEXOS

Anexo 1: Evaluación de práctica.



RC-PP-007
Rev.: 00-08/17

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

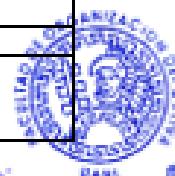
Matrícula:	0888100
Nombre del Alumno:	Sanjuana Guillermina de la Rosa Salas
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Actividad Física y Deporte orientación Gestión Deportiva

Datos de la Empresa:

Empresa:	Facultad de Organización Deportiva
Departamento:	Seguimiento de egresados y empleadores

Evaluación

	Excelente	Buena	Regular	Mala
Asistencia	*			
Conducta	*			
Puntualidad	*			
Iniciativa	*			
Colaboración	*			
Comunicación	*			
Habilidad	*			
Resultados	*			
Conocimiento profesional de su carrera	*			




Dr. Juan Carlos Arturo González Castro
Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato
Sello de la Dependencia

Anexo 2:

AUTOBIOGRAFÍA

LOD. Sanjuana Guillermina de la Rosa Salas

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte
Con Orientación en Gestión Deportiva

TESINA

“PROYECTO DE VITA PISTA DE SEGURIDAD PARA CARRERA DE FONDO, CICLISTAS Y CAMINANTES. GARCÍA NUEVO LEÓN.”

Campo Temático: Gestión Deportiva

Lugar de Nacimiento: Monterrey Nuevo León

Fecha de Nacimiento: 03 de junio de 1979

Procedencia Académica: Facultad de Organización Deportiva de la
Universidad Autónoma de Nuevo León

Anexo 3: VoBo del portafolio de actividades



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

IT-ESCP-04-R01 10-08/20

VoBo. DEL PRODUCTO INTEGRADOR O TESINA

DR. JORGE ISABEL ZAMARRIPA RIVERA
SUBDIRECTOR DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
Presente.-

Por medio de la presente, hacemos de su conocimiento que el (la) C. Sanjuana Guillermina de la Rosa Salas con no. de matrícula 0888100 ha concluido su trabajo titulado: "PROYECTO DE UNA VITA PISTA DE SEGURIDAD PARA CARRERA DE FONDO, CICLISTAS Y CAMINANTES EN EL MUNICIPIO DE GARCÍA NUEVO LEÓN" exitosamente, por lo que autorizamos inicie los trámites de titulación. En la siguiente página encontrará el listado con firmas de los miembros del jurado para el examen de grado del (la) C. Sanjuana Guillermina de la Rosa Salas.

Atentamente

Dra. Rosa Elene Medina Rodriguez

VoBo. Docente de la unidad de aprendizaje P.I.

Nombre completo y firma


Dr. Juan Carlos Arturo González Castro

VoBo. Asesor

Nombre completo y firma



Av. Universidad s/n, Ciudad Universitaria, C.P. 66455
San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México
Tels.: (81) 1340 4450 • 1340 4451
fod@uanl.mx | www.fod.uanl.mx