



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

***Parque Ejidal y Centro de entrenamiento
funcional.***

***Propuesta de Gestión de la cultura física, en la
localidad de San Agustín Tlaxco, Acajete, Puebla.***

TESIS para obtener el Título de:
Licenciado en Cultura Física

Presenta:

OSWALDO CANO ROSAS

Directora:

Dra. Silvia Armenta Zepeda

Febrero, 2018

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar deseo expresar mi más sincero agradecimiento a mi Directora de tesis, la Dra. Silvia Armenta Zepeda, que me ha brindado de su atención, dedicación y apoyo para culminar este trabajo de tesis, del cual estaré siempre en deuda e infinitamente agradecido con ella.

Le doy gracias también por la confianza ofrecida que me brindó desde el primer día que llegué a visitarla para pedirle su apoyo. Por su amabilidad y sus consejos, que a pesar de algunos problemas de salud, siempre estuvo pendiente de sus compromisos y con un paso más adelante que los demás. Le doy gracias por hacer de esta tesis un trabajo más fácil por lo que pensaba al principio.

Un trabajo de esta índole para mí, es como un fruto del reconocimiento y del apoyo que me brindó. Sin el cual no tendría la fuerza y esa energía que me anima a crecer cada día más como persona y como profesional.

No tengo palabras para expresarle lo valioso que significa para mí su apoyo ante esta tesis, salvo si puedo decirle “gracias” y recalco una vez más que si siempre estaré en deuda con usted Dra.

Agradezco a la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, por permitirme culminar mi carrera profesional y humana. A la Facultad de Cultura Física por haber sido mi segundo hogar el cual representa siempre para mi mucho orgullo, respeto y amor. A todos mis maestros por haberme brindado de sus conocimientos para así formarme profesionalmente como Cultor Físico.

Agradezco a mis hermanos y abuela porque siempre han estado conmigo, así como yo con ustedes, somos una familia muy numerosa, y a pesar de ello siempre salimos adelante ante cualquier problema, gracias por estar a mi lado, apoyándome en todo lo que necesito, y al estar también presentes en este trabajo realizado para mi tesis. Gracias por haber fomentado en mí, el deseo de superación y anhelo cuando lo requería, espero no defraudarlos y contar siempre con su apoyo tan valioso e incondicional.

Gracias a ti Guadalupe Itzel Romero Peña, que siempre has estado conmigo, en cada momento bueno y malo que me acontece, te agradezco por confiar siempre en mí, por ese cariño especial que demuestras hacia mi persona, por darme esas palabras de aliento para no desistir de mis metas y sueños. Gracias por brindarme tu apoyo incondicional, por creer en mí y en mis palabras. Te agradezco por lo que representas en mi vida personal y profesional. Así también gracias a tus padres por ser tan generosos ante mis pensamientos, y brindarme de su apoyo ante estos mismos.

Oswaldo Cano Rosas.

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico exclusivamente para mi madre y padre, por estar siempre pendiente de mi carrera universitaria, así como también de este trabajo de tesis realizado.

Si hay algo que puedo hacer bien es por ellos, y cuando llega la recompensa por un esfuerzo no puedo dejar de recordar su cercanía, devoción, apoyo, confianza y sus ejemplos a seguir.

Gracias porque creyeron en mí y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque solo gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta profesional, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, así como también en todos los niveles escolares.

Mi esfuerzo va para ustedes, por lo que valen, por lo que significan para mí, porque admiro su fortaleza, su apoyo, y por lo que han hecho de mí.

Espero que esto sea una buena recompensa para ustedes, después de tantos años de entrega que dieron hacia mí, para poder llegar a concluir mi meta profesional.

Gracias por haberme dado esta oportunidad de cumplir mi sueño.

Oswaldo Cano Rosas.

ÍNDICE

Portada	1
Agradecimientos	2
Dedicatoria	4
Resumen	9
Capítulo I. introducción	
1.1. Introducción.....	11
1.2. Problema de investigación	12
1.3. Antecedentes	13
1.3.1. Antecedentes históricos	13
1.3.2. Antecedentes de la investigación	17
1.4. Justificación	23
1.4.1. Importancia de la investigación.....	23
1.4.2. Aportes.....	24
1.5. Objetivos de la investigación	25
1.5.1. Objetivo General	25
1.5.2. Objetivos Específicos	25
1.6. Pregunta de investigación	26
1.6.1. Pregunta de investigación	26
1.6.2. Variable independiente	26
1.6.3. Variables dependientes	27
1.6.4. Definiciones de trabajo u operacionales.	27
1.7. Marco contextual	28
Capítulo II. Marco Teórico	
2.1. La gestión	31
2.2. Cultura Física	33

2.3. La salud en nuestras vidas	34
2.4. Actividad física	35
2.4.1. Beneficios de la actividad física	36
2.4.2. Condición física	37
2.4.3. El ejercicio físico	38
2.5. El entrenamiento funcional	38
2.5.1. Características del entrenamiento funcional	40
2.6. Acerca de los Ejidos	41
2.6.1. ¿Qué es un terreno ejidal?	41
2.6.2. ¿A quién se reconoce como ejidatario?	42
2.6.3. Tierras ejidales su clasificación	42
2.6.4. La asamblea de ejidatarios	43
2.6.4.1. La asamblea	43
2.6.4.2. El comisariado	43
2.7. Sobre la Administración Pública Municipal	44
2.7.1. ¿Qué es un municipio?	44
2.7.2. ¿Qué es el ayuntamiento?	44
2.7.2.1. Integración y funciones del ayuntamiento	44
2.8. Marco legal	45
2.8.1. Ley Agraria	45
2.8.1.1. Tierras ejidales su concepto y clasificación	46
2.8.1.2. La asamblea y su validez	46
2.8.1.3. Comisariado ejidal	47
2.8.1.4. Contrato para las tierras ejidales	48
2.9. Ley Orgánica municipal del Estado de Puebla	48
2.9.1. El ayuntamiento	49
2.9.2. Funciones del ayuntamiento	49

2.9.3. Junta auxiliar del ayuntamiento	50
2.9.4. Representantes de la junta auxiliar y sus acciones ante la comunidad	50
2.10. El Sistema Nacional de Salud	51
2.11. Ley General de Cultura Física y Deporte.....	54
Capítulo III. Diseño metodológico	
3.1. Método de Investigación	57
3.2. Metodología	57
3.3. Universo y Muestra	58
3.4. Instrumentos.....	58
3.4.1. Encuesta.....	59
3.5. Estadística	63
Capítulo IV. Análisis de resultados	
4.1. Encuesta diagnóstica.....	65
4.2. Elección del predio y bodega a rehabilitar	69
4.3. Proceso de solicitud de donación del predio, ante el Núcleo Ejidal.....	70
4.4. Proceso para la consecución de financiamiento por parte de la junta auxiliar de San Agustín, Tlaxco.....	72
4.5. Proceso para la consecución del financiamiento por parte del Ayuntamiento de Acajete, Puebla	73
4.6. Diseño y desarrollo del Parque Ejidal, (áreas verdes y el Centro de cultura física para la salud SANOFIT)	75
4.6.1. Instalaciones cubiertas en el centro SANOFIT	75
4.6.2. Servicios que ofrece el centro SANOFIT	77
4.6.3. Equipo para las sesiones.....	81
4.6.4. Usuarios de SANOFIT	82
4.6.4.1. Con necesidades especiales	82
4.6.4.2. Con problemas nutricionales y metabólicos	84

4.6.4.3. Con necesidad de aumento de masa muscular	87
4.6.4.4. Con enfermedad cardiovascular	87
4.6.4.5. Con problemas de rehabilitación y ortopédicos	87
4.6.4.6. Orientación en la dieta para la salud	88
4.7. Acciones para la construcción del Parque Ejidal	90
4.8. Acciones para la rehabilitación de la bodega para el SANOFIT	92
Capítulo V. Conclusiones	
5.1. Conclusiones.....	94
5.2. Recomendaciones.....	96
Bibliografía	98
Referencias digitales	103
Anexos	104

RESUMEN

Este trabajo demuestra principalmente la importancia de gestionar la cultura física en una población donde la realización de la actividad física y sus acciones dirigidas a la salud es nula. Lográndolo mediante la propuesta de un Centro de entrenamiento Funcional y un área verde recreativa a sus pobladores, y con ello poder darle existencia a los espacios de esparcimiento recreativos que no existen en la comunidad de San Agustín Tlaxco, así como el de un espacio donde se promocióne la actividad física para la salud de sus habitantes.

La ubicación del estudio se consolidó en la población de San Agustín Tlaxco, Acajete, Puebla, considerando como muestra los predios ejidales y a sus bodegas que se encuentran dentro del mismo predio.

En el periodo del 05 de abril de 2017, al 18 de octubre de 2017 se logró finalizar la gestión llevada tanto en la Presidencia Ejidal de San Agustín Tlaxco , la Junta Auxiliar de San Agustín Tlaxco y en el Municipio de Acajete, Puebla.

Se utilizó el Método Dialéctico ya que en él se planteó una propuesta de orden social que no es inmutable sino que se encuentra en constante evolución y desarrollo.

Los resultados fueron los más convencionales puesto que se decide la gestión de la donación del terreno ejidal para la construcción del Parque Ejidal y la rehabilitación de su bodega donde se establecerá el Centro de entrenamiento funcional SANOFIT.

San Agustín Tlaxco promocionara la cultura física, y sus acciones dirigidas a la actividad y ejercicio físico para la salud, gracias a una adecuada gestión que conduce al logro de los objetivos planteados en un proyecto para sus habitantes.

CAPÍTULO I.
INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción

Actualmente la localidad de San Agustín Tlaxco, perteneciente al municipio de Acajete (Estado de Puebla), no cuenta con áreas destinadas a la promoción de la actividad física para la salud, tampoco con áreas verdes para la recreación y disfrute de su población.

Esto hace ineficiente el desarrollo de actividades físicas y por ende la promoción de la Cultura Física en esta comunidad, propiciando una actitud de indiferencia respecto a las relaciones sociales, culturales y de salud en las personas de ésta población.

Por ello se tomó la iniciativa de recuperar alguno de los espacios abandonados que tiene la comunidad, para la creación de un Parque Ejidal y la rehabilitación de una bodega, con el fin de dar respuesta a las demandas ya mencionadas, brindando así un espacio de esparcimiento y promoción de la cultura física, mediante áreas verdes y un Centro de entrenamiento funcional para la salud, (SANOFIT).

Con ello se pretende una solución constructiva básica para el desarrollo de éste proyecto y en consecuencia poder contar con un Parque ejidal que conste de un área verde y del Centro de entrenamiento funcional, que permitan brindar a nuestros habitantes las diferentes opciones para la promoción de la Cultura Física además de ofrecerles visualmente un espacio agradable para la recreación.

Actividad física y salud son parte del mismo proceso y persiguen un mismo fin *el desarrollo físico integral del ser humano*, por lo que la gestión para poder hacer realidad la presente propuesta es de suma importancia para propiciar el bienestar de nuestra población a través de la promoción de la Cultura Física para la salud.

1.2. Problema de investigación

La comunidad de San Agustín Tlaxco, carece de áreas verdes o recreativas, así como de un espacio establecido para la promoción del ejercicio físico para la salud, que puedan brindar una sana diversión en beneficio del desarrollo integral de la niñez, la juventud y de sus habitantes en general. Hasta ahora no había existido interés por parte de la Presidencia municipal, la Junta auxiliar o la propia comunidad para dar atención o solución a ésta problemática.

El uso de espacios ejidales a la fecha, ha sido para el almacenamiento de productos agrícolas, otro de ellos lo ocupó una industria textil, que al ser retirada ocasionó el abandono de bodegas que han generado inseguridad en la zona y un espacio más que al ser ocupado como base de Autobuses RUTA 67 genera contaminación por el desecho irresponsable de basura que puede ser foco de infecciones.

Por lo que se propone la habilitación de alguno de esos predios a fin de fundar un *Parque ejidal*, que cuente con áreas verdes y un Centro de Entrenamiento funcional que ofrezca a los habitantes una opción para mejorar su calidad de vida, a través de diferentes actividades que promuevan y favorezcan la Cultura Física para la salud, además de la mejora de la imagen visual de sus alrededores.

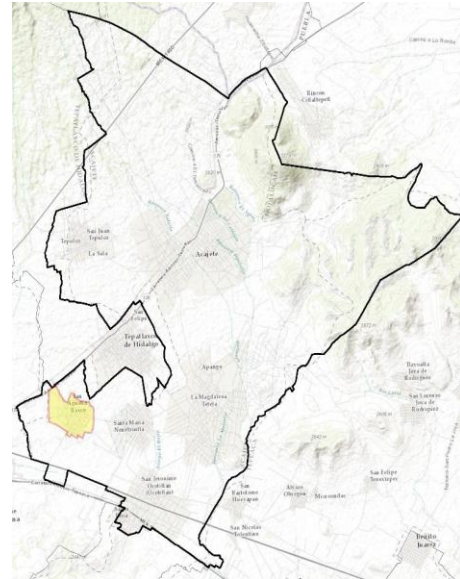
1.3. Antecedentes

1.3.1. Antecedentes históricos

La comunidad de San Agustín Tlaxco, es una Junta Auxiliar del Municipio de Acajete en el Estado de Puebla, en México; se localiza a una altura de 2340 metros sobre el nivel del mar, sus coordenadas geográficas son en Longitud -97.991389 y en Latitud 19.058611. Con una población cercana a los 6,000 habitantes.¹

Delimitación de la zona ejidal propuesta

Se resalta en amarillo y está ubicada entre la Av. Adolfo López Mateos, la Calle 7 Oriente y la Calle Nueva (anteriormente Barranca).



(Imagen recuperada de Google maps el 23 de enero de 2107)

¹ <http://www.nuestro-mexico.com/Puebla/Acajete/San-Agustin-Tlaxco/>

Carnaval

San Agustín Tlaxco se distingue por su carnaval, es una tradición que se celebra cada año en el mes de febrero, desde hace más de 50 décadas. En esta tradición llegan a bailar más de 90 “*suavos*”, que es el nombre que reciben los bailarines. A lo largo del día estos *suavos* bailan por más de diez horas en las calles de San Agustín. La duración de esta tradición es de tres días consecutivos.

Junto con los *suavos* también se distinguen los bailarines con “bonete”, este bonete es un traje artesano hecho a mano con millares de papel china de distintos colores pegados a una pieza de cartón. Son realizados por las mismas personas de la comunidad exclusivamente para lucirlo el último día del carnaval, después de haber concluido el carnaval estos bonetes se convierten en cenizas.

Zócalo

Este zócalo junto con las canchas deportivas es el único lugar que tiene la comunidad como espacio público, puesto que no hay otro predio que sea comunal para la recreación de los habitantes, anteriormente era una zona de jardines y arbolada, que desapareció hace cerca de 25 años a petición del presidente auxiliar de la época.

Carece de árboles, jardineras, juegos infantiles, aparatos de gimnasio al aire libre y no se llevan a cabo acciones que promuevan las actividades físicas, sociales, culturales o de salud.

Este zócalo está convertido prácticamente en una explanada, con el propósito de ganar dinero, puesto que se ofrece en renta por metro cuadrado a los comerciantes

de abarrotes que llegan a instalarse cada miércoles de la semana para poder vender sus mercancías.

Además, cada año en el mes de agosto se celebra la feria de San Agustín Tlaxco, en esta feria todos los puestos de comida, alcohol, videojuegos y los juegos mecánicos se instalan en este zócalo, llegando a pagar más de 5 mil pesos por metro cuadrado en renta para hacer uso de ese pequeño espacio. Cada puesto ocupa más de tres metros cuadrados y pueden llegar a instalarse entre 15 y 20 locales.

Sin embargo la junta auxiliar de San Agustín Tlaxco no le toma importancia a esta problemática, y prefiere hacer uso de este zócalo convertido en una explanada para fines particulares de negocio. A consecuencia de ello en lugar de ser un espacio de esparcimiento y área verde, no es más que un lugar desértico y de negocio para la junta auxiliar.

Clínica IMSS

Se cuenta con una Clínica del Instituto Mexicano del Seguro Social que está atendida por un médico y tres enfermeras, cuenta con un consultorio y la sala de atención, pero cabe mencionar que para poder tener servicio, se debe estar afiliado al seguro popular, las personas que no estén afiliadas no pueden ser atendidas inmediatamente, y deben hacer cita, los medicamentos para las personas afiliadas son gratuitos, así como la consulta, y para las personas no afiliadas la consulta es gratuita pero la adquisición de los medicamentos corre por cuenta de la persona.

Centro de Salud

Se cuenta con un pequeño Centro de Salud, atendido por un médico, una promotora de salud y una enfermera, el inmueble cuenta con consultorios de medicina general, medicina preventiva y área de estimulación temprana. De igual manera para poder ser atendido se debe de estar afiliado al seguro popular y las personas no afiliadas deben hacer cita y comprar sus propios medicamentos.

La educación física en las instituciones públicas

La comunidad cuenta con un preescolar *Netzahualcóyotl*, la escuela primaria *José María Morelos y Pavón*, turno matutino y en el mismo edificio la primaria *20 de noviembre*, turno vespertino, una telesecundaria *Joaquín Amaro* y el *bachillerato Guadalupe Victoria*.

Dentro de estas escuelas la educación física está presente solo en el preescolar y la primaria, impartido por un solo profesor en cada una las instituciones.

La clase de educación física en la primaria es de 50 min a la semana y para el preescolar de 30 min a la semana, el material didáctico para la realización de la clase es muy escaso en ambas instituciones, por lo que no se hacen actividades para el desarrollo de las actividades motrices básicas, en los niños de preescolar.

Dentro de esta misma institución así como en la primaria, no realizan torneos, competencias o actividades deportivas o pre deportivas por parte de los maestros, por lo que la práctica del deporte es nula.

Accesos a la comunidad

El predio elegido está situado sobre carretera principal, la Av. Adolfo López Mateos, Calle 7 Oriente y la Calle Nueva (anteriormente Barranca), es una de las dos entradas que tiene la comunidad para poder tener acceso a ella.

A esta entrada por la carretera federal Puebla-Tehuacán, pasando el municipio de Amozoc de Mota para a continuación desviarse a San Agustín Tlaxco, donde la primera imagen que se visualiza llegando a la comunidad, es precisamente la bodega y el predio donde se hace la propuesta del parque ejidal.

Siendo esta ubicación un punto estratégico para el centro de entrenamiento funcional, así como para los habitantes de la comunidad puesto que cada foráneo que quiera llegar a la comunidad deberá entrar o salir pasar por este acceso.

Para poder llegar por la segunda entrada se toma la carretera federal Acajete-Amozoc de Mota, desviándose de ella al pasar el municipio de Amozoc de Mota, antes de llegar a la localidad de Tepatlaxco. Al ingresar por esta entrada la primera imagen hacia la comunidad son solo casas, sin embargo al seguir con el recorrido tendrán que salir por el acceso donde se ubica la bodega.

De tal manera que la ubicación es un punto estratégico para el centro de entrenamiento funcional y para los habitantes de la comunidad.

1.3.2. Antecedentes de la Investigación

Desafortunadamente la comunidad no cuenta con ningún parque, mucho menos con un espacio de área verde destinado al esparcimiento de los pobladores. No hay

forestación de árboles en lo absoluto, tanto en el zócalo, los campos deportivos o en las dos entradas a la comunidad.

Campos deportivos

Hay un total de seis espacios deportivos en la comunidad, tres canchas de futbol donde el terreno es solo de terracería, dos de ellas no cuentan con ningún árbol, es prácticamente un desierto con dos porterías y una tercera en la que en un lado que colinda con la carretera principal tiene algunos pinos.

También dos canchas de baloncesto, donde el terreno de juego es de concreto y sus tableros son de metal, tiene de igual manera unos pinos que están de lado de la carretera principal y un campo para beisbol, el terreno de juego cuenta con manchones de pasto y lo demás es de terracería.

El futbol y beisbol son los dos deportes destacados en la comunidad. Los juegos se realizan cada domingo y son los mismos jugadores los que organizan los torneos y llevan el control de los mismos.

Todos los gastos son por parte de los mismos participantes ya que no reciben apoyo por parte de la presidencia auxiliar para el financiamiento de uniformes, trofeos, mantenimiento del terreno de juego, porterías etc.

El espacio donde están estas canchas son terrenos comunales que pertenecen a toda la población, existen desde hace mucho tiempo y son de uso público.

Problemas que se generan con los juegos de fin de semana

Dentro de las ligas deportivas de fútbol y beisbol los equipos pueden estar integrados por jugadores de diferentes edades, ya sea mayores o menores de edad, el problema con esto es que, en cada partido hay vendedores de cerveza y licores, y a su finalización los jugadores consumen bebidas alcohólicas, llegando a consumir en exceso hasta alcanzar el grado de la pérdida de la noción y en casos frecuentes llevar este estado de alcoholismo hasta por dos o tres días.

Este problema de consumo de alcohol se da cada fin de semana, y los consumidores son desde los jóvenes, adultos, hasta las personas mayores, esto trae como consecuencia problemas intrafamiliares, puesto que el padre de familia sale desde la mañana para poder ir a jugar con su equipo y regresa a su hogar en estado de ebriedad el mismo día o incluso al día siguiente, provocando malos tratos en la familia, amigos y personas que viven en su entorno.

Por otra parte las personas más jóvenes que no son padres de familia, realizan actos de vandalismo en las calles de la comunidad, así como en las tiendas de abarrotes, zócalo y las esquinas de las cuadras principales de la carretera.

Estos problemas ocurren cada domingo a unas 5 horas de la finalización de un partido de fútbol o beisbol, y es triste ver como los pobladores usan el deporte para hacer estos actos no sanos ante su familia, amigos y comunidad.

Adicciones en jóvenes

San Agustín Tlaxco es un pueblo donde abundan las fiestas casi siempre dos días a la semana, trayendo consigo la misma problemática que las ligas de fútbol y beisbol,

en cada fiesta el consumo de alcohol está presente desde el inicio hasta el final. Lo que ocasiona, principalmente en los jóvenes, algunos de ellos que no participan en los equipos deportivos, son adictos y su consumo va de un día hasta cuatro días consecutivos.

Incluso la finalización del carnaval que es el único atractivo, trae consigo también el problema de consumo de alcohol. Estas fiestas y celebraciones son dañinas para los pobladores, puesto que cada fin de semana se consume alcohol, refresco, grasas en abundancia, comida en exceso, y esto solo trae enfermedades para quienes los consumen.

No hay absolutamente nada diferente, los pobladores de San Agustín Tlaxco están acostumbrados solo a fiestas y alcohol, no hay espacios donde esas adicciones puedan ir disminuyendo, donde exista una concientización sobre sus malos hábitos alimenticios, donde los pobladores puedan salir a distraerse y relajarse, nada que englobe la promoción a la actividad física saludable y desafortunadamente San Agustín no cuenta con gimnasios, tampoco con escuelas o cursos de formación deportiva como fútbol, baloncesto, beisbol, natación, deportes de combate, etc.

Servicio por parte del IMSS y el Centro de Salud

El problema en estas dos clínicas es el personal, puesto que en cada una de ellas solo hay un médico, y la demanda de pacientes en la comunidad es demasiada, (6,163 habitantes). La atención a los pacientes no es la más apropiada, niegan el servicio a algunas personas, la encargada de promoción a la salud no realiza

acciones que promuevan la actividad física y los horarios establecidos no se respetan.

Estas problemáticas hacen que las personas que requieran de los servicios tomen la decisión de salir de la comunidad para trasladarse al Hospital CESSA (Centro de Salud de Servicios Ampliados) que se ubica en el municipio de Acajete, así como también en el CESSA del municipio de Amozoc, para que puedan ser atendidos.

Contaminación por basura afuera del IMSS y Centro de Salud

Tanto como el IMSS y como el Centro de Salud, se encuentran ubicados en el mismo predio, a su alrededor se encuentra un lote baldío lo que hace que lo utilicen como tiradero de su basura, que contiene contaminantes como jeringas, torundas, gasas e incluso se llegan a encontrar restos de placenta.

El terreno del que se hace referencia es el mismo predio ejidal que se propone para rehabilitar, además del baldío hay una bodega que contiene pacas de zacate que propician la reproducción de ratas, ratones, arañas y otros insectos, a ello se suma la contaminación por basura que existe en este mismo lugar y que por ende se convierte en foco de infecciones y mal aspecto, pues es precisamente lo que el visitante encuentra a su llegada a nuestra población ya que está ubicada en la calle del acceso principal.

Esto es algo contraproducente puesto que esta contaminación se encuentra en el mismo lugar que las instalaciones de los centros de atención médica (IMSS y Centro de Salud), que se supone debería estar en óptimas condiciones de salubridad.

Surgimiento de la propuesta, Parque ejidal

La idea general de aprovechar el terreno para la creación del Parque ejidal, surge de la observación de todos éstos problemas, la carencia de actividades físicas y deportivas enfocadas a la salud de sus habitantes, así mismo la falta de áreas verdes para el esparcimiento, la sana diversión y la recreación de sus pobladores, que son nulos en la comunidad, que no hay interés por parte de la Junta auxiliar así como de los mismos pobladores para poder llevar a cabo ciertas actividades que involucren la actividad física saludable, la forestación y creación de áreas verdes en espacios libres de la comunidad; y de la aplicación de encuestas a la población, resultados que se muestran más adelante.

La escasa promoción de la cultura física y de espacios de esparcimiento, hace que San Agustín Tlaxco permanezca en un contexto social y ambiental fatal.

Como se ha mencionado antes, una de las primeras imágenes que la gente encuentra a su llegada a nuestra comunidad es la de un predio que ha estado abandonado por más de 30 años, en el que se encuentran cercanos los centros de salud, una bodega y desde luego el baldío lleno de basura y hierba.

Habiendo recibido su servidor una preparación profesional en el ámbito de la cultura física para la salud, la cual pretende la generación de hábitos positivos en la población para mejorar su calidad de vida; surge la inquietud de establecer un espacio que además de ser agradable a la vista, le proporcione a nuestra comunidad, sano esparcimiento y fomento a la salud a través de diversas

actividades físicas, el control de sus signos vitales y de sus posibles enfermedades a través de la prescripción de ejercicio.

Recuperar un espacio abandonado por más de 3 décadas, para convertirlo en un lugar de esparcimiento y salud física para la comunidad, fue la principal razón de iniciar el presente Proyecto.

Aunado a la observación de los problemas de adicciones que aqueja a la población y la falta de espacios verdes y de sano esparcimiento.

Reducir el sedentarismo cotidiano en las personas jóvenes, adultas, mayores y niños, fomentar aquellos comportamientos que sean saludables para así evitar las conductas consideradas de riesgo como el vandalismo y las adicciones.

De igual manera para incentivar a la población en general de San Agustín Tlaxco a que se involucre en actividades físicas diarias y se motiven a participar en programas de ejercicio regulares.

1.4 Justificación

1.4.1 Importancia de la investigación

El mayor bien con el que cuenta el ser humano es su salud, mantenerla a través de la activación, cuidado, mantenimiento y desarrollo de sus capacidades físicas, es uno de los mejores caminos para lograrlo.

Esto debe hacerlo en un espacio adecuado y guiado por un profesional, no obstante nuestra comunidad no cuenta aún con ello por lo que las posibilidades de ejercitarse sanamente para nuestros habitantes es casi nula.

Es por ello que nos hemos dado a la tarea de gestionar una opción viable para poder ofrecérselas y con ello lograr una puntual promoción de la Cultura Física entre las personas que habitan San Agustín Tlaxco, Acajete, Puebla.

1.4.2. Aportes

La propuesta de habilitación del Parque Ejidal con el establecimiento de áreas verdes y la creación del Centro de Entrenamiento Funcional para la Salud SANOFIT, representa un gran aporte para la comunidad de San Agustín Tlaxco, Puebla; ya que traerá para sus habitantes beneficios como:

- ✓ Neutralizar un posible foco de infección al terminar con un espacio en desuso que actualmente al estilo de un lote baldío presenta hierba y basura.
- ✓ Ofrecer una imagen agradable del lugar
- ✓ Proporcionar a los habitantes un espacio de área verde en el que podrán acudir a jugar con sus niños y convivir con ellos.

La creación del Centro de Entrenamiento Funcional SANOFIT, también ofrecerá los siguientes aportes:

- ✓ Difusión de la Cultura Física para la Salud y su importancia para elevar la calidad de vida de las personas.
- ✓ Reducción de los malos hábitos en la población como son el consumo de alcohol y cigarro, comida chatarra y el sedentarismo

- ✓ Un espacio para ejercitarse atendido por un profesional de la Cultura Física, que le garantice actividades y planes de acondicionamiento físico bien dosificados y monitoreados con los que cuide de su integridad física.
- ✓ El primer sitio en la comunidad orientado a atender a los habitantes de cualquier edad ya que ofrecerá actividades específicamente programadas para todos los rangos de edad y algunos aspectos de las capacidades diferentes.

1.5. Objetivos de investigación

1.5.1 General

Gestionar la donación de un lote de tierra ejidal a fin de construir en él, con diversos financiamientos, el Parque Ejidal que contará con áreas verdes y un Centro de entrenamiento funcional, a través de los cuáles pueda promoverse la Cultura Física para la Salud en los habitantes de San Agustín Tlaxco, Puebla.

1.5.2. Específicos

a). Lograr la asignación en donación, del lote ejidal ubicado en la Av. Adolfo López Mateos, entre Calle 7 Oriente y la Calle Nueva (anteriormente Barranca).

b) Obtener el financiamiento necesario para la construcción y habilitación del *Parque ejidal*, gestionando ante diferentes instancias y autoridades, apoyos económicos y/o en especie.

c) Transformar en agradable y funcional un espacio físico que actualmente puede ser un foco de infección por estar ocupado con hierba y basura.

d) Creación del *Parque Ejidal* y del *Centro de entrenamiento funcional, SANOFIT*; a través de la renta y rehabilitación de la bodega que se encuentra dentro del terreno ejidal; lugar donde se promueva la Cultura Física para la Salud, a través de la correcta prescripción del ejercicio, la evaluación de las capacidades físicas condicionales y coordinativas así como el control de parámetros tales como plicometría, goniometría, antropometría, composición corporal, medición de la frecuencia cardiaca, de la presión arterial y la glucosa; que coadyuven a la calidad de vida de la comunidad.

1.6. Problema de investigación

1.6.1 Problema de investigación

¿Puede la adecuada gestión de la cultura física culminar en la donación de un terreno ejidal, en el que, con la consecución de los financiamientos adecuados, se establezcan en él un Parque Ejidal con áreas verdes y un Centro de Entrenamiento funcional, para la promoción de la Cultura Física para la salud?

1.6.2. Variable independiente

El terreno elegido.- Que haya sido el predio correcto y acerca del cuál pueda realizarse la gestión adecuada.

1.6.3.- Variables dependientes.

- *La asignación del terreno.* El riesgo de que el núcleo de Ejidatarios decida no ceder o donar un espacio para la creación del Parque Ejidal.
- *La obtención de recursos para la habilitación del Parque Ejidal.* Toda vez conseguido el espacio físico otra variable sería, que no se consigan suficientes recursos para la rehabilitación del terreno, el establecimiento del Parque Ejidal y/o del Centro de entrenamiento funcional *SANOFIT*
- *Ajustes en el diseño y construcción del Parque Ejidal y de SANOFIT,* diferencias sustanciales entre lo que se haya diseñado y lo que realmente se haga durante la construcción del Centro de Entrenamiento Funcional *SANOFIT*

1.6.4. Definiciones de trabajo u operacionales

- Desarrollo del proyecto para el establecimiento de un Parque Ejidal con áreas verdes y un Centro de entrenamiento funcional.
- Estudio diagnóstico de las opciones que los habitantes tienen para la práctica de la actividad física y la salud.
- Elección de un espacio para ser propuesto ante el Núcleo de Ejidatarios, como la posibilidad de ser utilizado para establecer un Parque Ejidal.
- Diseñar un plan para la gestión de solicitud de donación del terreno.
- Gestión de recursos que financien la habilitación del terreno, la construcción del Parque Ejidal y el Centro de entrenamiento funcional.
- Habilitación del espacio que se haya conseguido y su puesta en marcha.

1.7. Marco contextual

La medida del amor es amar sin medida (San Agustín)

San Agustín Tlaxco, es una pequeña población que pertenece al Municipio de Acajete en Puebla, México; su población apenas rebasa las 6,000 personas y muchos de sus niños y jóvenes no asisten a la escuela o la abandonan a temprana edad.

Para recibir atención médica mayor, deben trasladarse a las localidades de Grajales o a Acajete, en febrero o marzo se realiza el Carnaval y para fines de agosto las Fiestas Patronales en honor de San Agustín.



Explanada del zócalo

San Agustín Tlaxco, Puebla, México.

Danzantes o “suavos”, en el Carnaval





Parroquia de San Agustín, santo patrono.



*Explanada de la primaria
José Ma. Morelos y Pavón, Matutina
20 de noviembre, Vespertina*

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Marco Teórico

2.1. *La gestión*

La gestión es un proceso de planeación y manejo de tareas y recursos.

Según los diccionarios², es...la realización de diligencias enfocadas a la obtención de algún beneficio. Acción o trámite que, junto con otros, se lleva a cabo para conseguir o resolver una cosa.

Paralelamente al concepto de gestión, no deben perderse de vista los conceptos que guían el proceso, la *planificación* que debe realizarse con base a los objetivos planteados, de una manera integral considerando todos los aspectos y actores del caso; la *organización* esencial para el aprovechamiento y eficiencia de todos los recursos, la *dirección* que nos guíe para seguir los cauces correctos y finalmente y no menos importante el *control* que nos permitirá monitorear los progresos respecto al objetivo principal.

En el caso planteado en el presente documento cabe asentar lo expresado por Gómez P. (2002)³, quien nos menciona que la “gestión vertical o lineal del deporte va perdiendo sentido, ya que es en otros muchos sectores donde tiene razón de ser la intervención pública”, aludiendo a lo difícil de la gestión cuando se trata de acudir a las instancias gubernamentales en cuyos casos los logros individuales se convierten en logros partidistas.

² <https://definicion.de/gestion/> Recuperado 1º. marzo de 2017.

³ Gómez P. (2002), , *Limitaciones en la investigación de la Cultura Física en México* UNAM, México

La gestión es participativa cuando se tiene en cuenta la percepción de los problemas desde la visión del gobierno, de los especialistas, de la comunidad; los programas comunitarios de Cultura Física deben gestarse desde y con la comunidad objeto del programa.

La gestión orientada al desarrollo humano, enfatiza las fuerzas, las capacidades y los recursos de las personas, las familias, los grupos y las comunidades para desarrollar todas sus potencialidades y generar mecanismos personales, institucionales y ambientales de prevención y resolución de situaciones de dificultad (Ramos, Ojeda, 2012)⁴.

2.2. La Cultura Física

La cultura física es entendida como: “una ciencia que rige las leyes generales y la dirección del desarrollo y perfeccionamiento físico del ser humano por medio de los ejercicios físicos” (O’Farril, 2001). Según lo expresado por ésta autora, por medio del ejercicio físico y su perfeccionamiento se busca atender básicamente la necesidad de la salud corporal. Abordada desde este punto de vista, la cultura física se encargaría de favorecer la salud corporal y su relación con las demás necesidades del ser humano a través de sus diversos componentes: “Educación física, actividad física masiva, Cultura física terapéutica / Rehabilitación, Recreación física / Turismo y Deporte”, (O’Farril, 2001).

⁴ Ramos, A. (2013). *La generación de conocimiento desde la investigación y la extensión para la consecución de municipios inteligentes en cambio de época*. Habana: Universo. pp. 12-22.

Cuando se dice que se estudia el físico no se habla de hacerlo desde un solo punto de vista; de solo la concepción corporal sino desde distintos aspectos como se expresa a continuación: “La teoría de la cultura física es una ciencia que se forma a partir de los resultados de las ciencias sociales y de las ciencias biológicas” O’Farril (2001, p.1). Estudiando al cuerpo desde la concepción social, su comportamiento y relaciones, así como los aspectos biológicos de manera integral; por ello se pudiera decir que el cuerpo en la Cultura Física se favorece de manera interdisciplinar profundizando en todas las acciones del ser humano que lo involucran.

Como definición⁵, podemos encontrar que: “La cultura física es una disciplina que se basa en la consideración del hombre como una unidad cuerpo, mente y alma, desde la cual conforma un marco teórico centrado en el movimiento corporal para desarrollar en forma integral las capacidades afectivas, cognitivas y físicas para mejorar la calidad de vida en todos los aspectos del ser humano.”

En México éste término aparece oficialmente en febrero de 2003, cuando aparece la Ley General de Cultura Física y Deporte, que viene a suplir a la Ley General de Deporte creada en 1994⁶. De acuerdo con ésta la Ley vigente se define a la Cultura Física como “El conjunto de bienes (conocimientos, ideas, valores y elementos materiales) que el hombre ha producido con relación al movimiento y uso de su cuerpo; asimismo el deporte se entiende como la actividad institucionalizada y reglamentada, desarrollada en competiciones que tiene por objeto lograr el máximo rendimiento”.

⁵ <http://quesignificado.com/cultura-fisica/> Recuperado 25 de mayo de 2017.

⁶ Gómez Castañeda Pedro, (2002) *Limitaciones en la investigación de la Cultura Física en México* UNAM, México

2.3. La salud en nuestras vidas

La mayoría de nosotros pensamos que si no estamos enfermos es porque estamos sanos, no obstante ese no es el verdadero significado de salud, y resulta complejo definirla así que se establecerá la que por años ha utilizado la Organización Mundial de la Salud (OMS 1946), en la que la considera como "*el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad*".

Se destacan dentro de esta definición tres elementos: físico, mental y social, así como que establece una diferencia entre un aspecto positivo (bienestar) y otro negativo (enfermedad), por lo tanto se puede entender la salud como un continuo que se mueve entre el aspecto positivo y negativo. (Devís, 2000).

Es una noción multidimensional porque hace referencia tanto a aspectos físicos como mentales y sociales. No es algo estático que se consigue una vez y ya se tiene para siempre, sino que la salud es dinámica porque discurre y se combina constantemente entre la enfermedad y el bienestar. (Devís, 2000).

Las personas tenemos niveles distintos de salud a lo largo de nuestra vida, según la combinación que en cada momento tengamos de bienestar y enfermedad. Lo realmente deseable es que todas las personas podamos alcanzar y prolongar el máximo de bienestar y el mínimo de enfermedad a lo largo de nuestra vida. Pero esto resulta difícil porque, además de depender de factores personales, depende de las condiciones sociales, culturales y medioambientales en que les toca vivir a las

personas, afortunadamente la cultura física juega un papel muy importante en el mantenimiento del estado de bienestar, previniendo el de enfermedad.

2.4. La actividad física

La actividad física, como nos explican Márquez S. y Garatachea N. (2013), se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como andar, transportar objetos, subir escaleras o realizar las tareas domésticas. Tercedor, (2000) y Martín-Pastor, (1995), citados por Márquez y Garatachea, nos indican que también se considera a la actividad física, a cualquier movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético.

La actividad física es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo.

2.4.1. Beneficios de la actividad física

Es necesario que la población tenga conciencia de la necesidad de realizar un mínimo de actividad física en su vida cotidiana, y además hacerlo en condiciones adecuadas. Para ello debe estar informada de los beneficios que puede suponer para la salud la práctica de ejercicio físico, así como la forma de realizarlo, en condiciones idóneas, evitando los peligros que una práctica inadecuada puede acarrear.

Los estudios de la actividad física generalmente tratan de su relación con la salud, enfermedad o conductas como el consumo de alcohol, tabaco y obesidad. El conocimiento de estos estudios es usado en la prevención y control de la enfermedad y la promoción de la salud.

Pérez Samaniego (2000), en su libro *Salud, Inclusión y Educación Física*, nos dice que dentro de esta línea existen estudios epidemiológicos que han señalado que los beneficios que nos proporciona la práctica saludable de la actividad física regular se ven reflejadas a nivel fisiológico, biológico, psicológico y social. También pueden influir sus efectos en diferentes patologías, ya sea a nivel de prevención o de tratamiento, según (Heath, Pate, Pratt, 1993; Blasco, 1994), citados por él mismo.

La práctica de la actividad física casi siempre es beneficiosa al mejorar el rendimiento de casi todos los sistemas: cardiaco, vascular, respiratorio, musculoesquelético, digestivo, endocrinológico y neurológico (Serra Grima, 2001)⁷.

⁷ Serra Grima (2000), *Salud integral del deportista*. Paidotribo, España.

2.4.2. Condición física

Ciertos aspectos de la condición física se relacionan estrechamente con la salud de las personas (condición física saludable), la condición física relacionada con la salud fue definida en el *Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud* por Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T. (1994), como “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir”.

Caspersen (1985), entiende como condición física a “la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio y para afrontar emergencias inesperadas”, lo que relaciona la condición física con los conceptos de salud. Y señala los beneficios que un individuo obtiene al contar con una buena condición física:

- Mejora el metabolismo y los sistemas que intervienen en el ejercicio: cardiovascular, respiratorio, nervioso y locomotor.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades.
- Mejora la salud y la calidad de vida.
- Sentirse mejor al poder hacer más actividades durante el día, con más vitalidad, optimismo y energía.
- Reduce el nerviosismo, las preocupaciones y las tensiones.

- Mejorar el aspecto físico.

2.4.3 Ejercicio físico

En cuanto al termino ejercicio físico hace referencia a la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes de la forma o condición física (Caspersen, 1985)

Las diferentes formas de gimnasia aplicada para las etapas cronológicas educativas, adultos o personas mayores, entrarían en el importante contexto de los “ejercicios planificados”. De este modo las características de actividad física y ejercicio físico son diferentes. Como ejemplo se puede decir que ir en bicicleta es una actividad física, mientras que entrenar en un equipo de ciclismo es un ejercicio físico.

2.5. El Entrenamiento funcional

Según Harré (1987), entrenamiento significa cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre. Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos, mediante la aplicación de cargas físicas.

El entrenamiento es un proceso pedagógico educativo complejo, que se concreta con la organización del ejercicio físico en cantidad y calidad, suficiente para producir cargas progresivamente crecientes, capaces de estimular los procesos fisiológicos

de súper compensación del organismo, y puedan favorecer el desarrollo mayor de las capacidades físicas y psíquicas con el objetivo de consolidar s rendimiento.

La denominación *funcional* asociada al entrenamiento físico, hace décadas que se emplea vinculada especialmente al campo de la rehabilitación física; al fin y al cabo, todo programa con fines terapéuticos tiene como objetivo primordial restaurar el estatus funcional del área afectada.

El entrenamiento “funcional” se ha implementado como un entrenamiento multidimensional debido a que maneja amplitud de movimiento al usar varios de los grupos musculares en un solo ejercicio y esto resulta beneficioso en fases de recuperación y actividad física.

El entrenamiento funcional es una tendencia de entrenamiento para todas las personas liberándose de equipos y máquinas convencionales, el entrenamiento funcional lo presenta desde la perspectiva del mejoramiento de calidad de vida y fortalecimiento de los grupos musculares para poder realizar los movimientos de la vida diaria, generando una mejoría en calidad de vida, por parte de la capacidad motora en las personas que lo practican, (Hirose, 2013).

La esencia del método funcional radica en la ejecución de ejercicios que reproducen las condiciones reales de función del aparato locomotor, siempre en términos de movimientos completos y no de músculos individuales. Por lo cual el entrenamiento funcional proclama el cuerpo de manera integral absteniéndose de máquinas que trabajen músculos individualmente, además que esta metodología de entrenamiento logre sus beneficios en la transferencia a las actividades de la vida diaria. (Heyward,

2006). Contemplando la selección de ejercicios mediante: múltiples articulaciones, múltiples planos, propioceptivamente exigentes (Mirella R. 2006).

2.5.1. Características del entrenamiento funcional

Las capacidades coordinativas pertenecen principalmente al ser humano y garantizan el poder superar las exigencias de coordinación del trabajo cotidiano, así como la capacitación general para lograr el aprendizaje de la disponibilidad motora. En gran medida determinan la armonización en los procesos de enlace de la dinámica y el ritmo del movimiento. Tienen efectos reguladores sobre el aprendizaje motor, sobre la apropiación de las acciones motoras combinadas y sobre la adquisición de las habilidades motoras (Brooks, D. 2001).

Las capacidades coordinativas bien desarrolladas son las condiciones previas para lograr el aprendizaje será fundamental el estudio de las capacidades de coordinación: reacción, orientación, equilibrio, cambio o adaptación, acoplamiento o enlace, diferenciación y ritmización, y las auxiliares relacionadas con las capacidades físicas de base (fuerza, velocidad, resistencia. (Pacheco R. 2015).

Estas últimas están directamente relacionadas con importantes vías de producción energética del organismo. La producción energética se relaciona también con las llamadas rutas metabólicas que poseen dos sentidos diferenciados; la *Ruta anabólica*, responsable del almacenamiento energético y de la creación de tejidos y estructuras corporales; y la *Ruta catabólica*, responsable de la producción de energía a partir de los depósitos y estructuras del organismo. La teoría del

entrenamiento tiene siempre en cuenta que tipo de vía de producción energética está siendo solicitado.

2.6. *Acerca de los Ejidos*

2.6.1. *¿Qué es un terreno ejidal?*

Por definición⁸, el ejido es “la porción de tierra de uso público que no se labra y que permite establecer las eras o reunir los ganados. El ejido puede ser propiedad de un municipio o de un Estado. El establecimiento de un ejido varía de acuerdo al país o la región geográfica”.

Los terrenos ejidales nacieron en tiempos de la Revolución Mexicana, época en la que estas tierras fueron repartidas a campesinos con el objetivo de utilizarlas para el cultivo. No tienen un solo dueño y no cuenta con escrituras de propiedad, le pertenecen al Gobierno Federal, en lugar de esto cuenta con un certificado parcelario. Un terreno ejidal no tiene dueños, solo cuenta con posesionarios.

En México, el ejido como posesión de uso rural y de uso colectivo aún existe, incluso, en algunos casos es considerado como propiedad del estado o municipio.

⁸ <https://definicion.de/ejido>, Recuperado 3 de marzo de 2017.

2.6.2. ¿A quién se reconoce como Ejidatario?

A diferencia del dueño de cualquier propiedad, quien tiene poder absoluto sobre este bien y puede venderlo, heredarlo o hacer lo que más le convenga con ella, un ejido no pertenece a una sola persona, más bien es propiedad federal.

Se puede decir que los terrenos ejidales son tierra prestada a los campesinos, que tienen el permiso de trabajarlas pero no tienen ningún otro tipo de derecho sobre ella. Incluso, el Gobierno Federal tiene el derecho de expropiar dichas tierras.

La propiedad privada se adquiere mediante un proceso de escrituración, mientras que el “dueño” de un ejido solo tiene el derecho de ceder las tierras a otros ejidatarios pero no puede venderlas.

2.6.3. Tierras ejidales, su clasificación

1. Las tierras para el asentamiento humano, son aquellas que integran el área necesaria para el desarrollo de la vida comunitaria del ejido, como son los terrenos de la zona de urbanización y fundo legal del ejido, así como la parcela escolar, la unidad agrícola industrial de la mujer, la unidad de productividad para el desarrollo integral de la juventud y demás áreas reservadas al asentamiento humano.

2. Las aludidas al uso común, son las que constituyen el sustento económico de la vida en comunidad del ejido y pueden ser de tres clases, a saber:

- Las tierras que no han sido especialmente reservadas por la asamblea para el asentamiento humano.
- Las que no han sido parceladas por la misma asamblea.

- Las así clasificadas expresamente por la asamblea.

3. Las tierras parceladas son aquellas que han sido delimitadas por la asamblea con el objeto de constituir una porción terrenal de aprovechamiento individual, y respecto de las cuales los ejidatarios en términos de ley ejercen directamente sus derechos agrarios de aprovechamiento, uso y usufructo.

2.6.4. La asamblea de ejidatarios

2.6.4.1. La asamblea

Se refiere al conjunto de ejidatarios registrados en el padrón agrario y que se constituyen en ella por ser copropietarios solidarios del ejido, es el órgano máximo. La asamblea revisará los asientos que el comisariado realice.

2.6.4.2. Comisariado ejidal

La Asamblea la encabeza una persona elegida por el mismo pleno y que se denomina *comisariado*, quien llevará un libro de registro en el que asentará los nombres y datos básicos de identificación de los ejidatarios que integran el núcleo de población ejidal correspondiente. Es el representante del núcleo de población ejidal y administra los bienes comunes del ejido.

El Comisariado ejidal



2.7. Sobre la Administración Pública Municipal

2.7.1. ¿Qué es un municipio?

Entidad de derecho público, base de la división territorial y de la organización política y administrativa del Estado de Puebla, integrado por una comunidad establecida en un determinado territorio.

2.7.2. ¿Qué es el ayuntamiento?

Es el órgano de representación popular encargado del gobierno y la administración del municipio. El ayuntamiento se elige por elección directa, en los términos establecidos en la Ley Orgánica Municipal y dura en su cargo tres años.

2.7.2.1. Integración y funciones del ayuntamiento

Un ayuntamiento está integrado por;

- *El Presidente Municipal.* Encargado de llevar a la práctica las decisiones tomadas por el ayuntamiento y responsable del buen funcionamiento de la administración pública municipal. Una de sus principales funciones es la de: ***Aprobar la solicitud de permisos para el uso y aprovechamiento de las áreas públicas.***
- *El Síndico o Síndicos.* Son los encargados de defender los intereses municipales y de representar jurídicamente al ayuntamiento en los litigios en los que éste fuere parte. Supervisar la gestión de la hacienda pública municipal, en observancia a la Ley Orgánica Municipal vigente. *Y dentro de*

*sus principales funciones está la de: **Aprobar los planes y programas de desarrollo urbano municipal.***

- Los Regidores. Son los miembros del ayuntamiento que tienen a su cargo las diversas comisiones de la administración pública municipal.

2.8. Marco legal

2.8.1. Ley Agraria

Una de las principales revisiones a realizar es la de la Ley Agraria⁹, ya que en ella podemos encontrar el sustento legal de la solicitud del predio en donación, así como de la bodega que en él se encuentra para su remodelación.

Conforme a lo establecido en los artículos 12, 15 y 16 de esta Ley, en la sección segunda: *De los ejidatarios y vecinados*; son ejidatarios los hombres y las mujeres titulares de derechos ejidales.

“Para que una persona pueda ser integrante del núcleo ejidal, deberá ser mexicano, mayor de edad o de cualquier edad si tiene familia a su cargo, que cuenta con certificado de derechos agrarios expedido por la autoridad competente, con certificado parcelario o de derechos comunes o con resolución de la autoridad agraria o sentencia del Tribunal Agrario”.

⁹ Ley Agraria, recuperado 23 mayo 2017 de:

http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/13_270317.pdf

2.8.1.1. Tierras ejidales, su concepto y clasificación

Son los terrenos de patrimonio de un ejido, concedidos por alguna de las acciones agrarias dotatorias de tierras o que hubieren adquirido por cualquier otro medio y hayan sido incorporadas al régimen ejidal.

Conforme al contenido de los artículos 44, 63, 73 y 76 de la Ley Agraria, para efectos del Derecho agrario, las tierras ejidales, por su destino pueden ser:

1. De las tierras para el asentamiento humano.
2. De las tierras de uso común.
3. De las tierras parceladas.

2.8.1.2. La asamblea y su validez

De acuerdo al artículo 22, y el artículo 23 en su fracción III, V y IX, el artículo 27 y el 31 de la Ley agraria en su Sección tercera: *De los órganos del ejido*, el órgano supremo del ejido es la Asamblea, en la que participan todos los ejidatarios.

Serán de la competencia exclusiva de la Asamblea Informes del Comisariado ejidal y del Consejo de vigilancia, así como la elección y remoción de sus miembros, la aprobación de los contratos y convenios que tengan por objeto el uso o disfrute por terceros de las tierras de uso común, la autorización a los ejidatarios para que adopten el dominio pleno sobre sus parcelas y la aportación de las tierras de uso común a una sociedad, en los términos del artículo 75 de esta misma Ley.

Las resoluciones de la asamblea se tomarán válidamente por mayoría de votos de los ejidatarios presentes y serán obligatorias para los ausentes y disidentes. En caso de empate el Presidente del Comisariado ejidal tendrá voto de calidad.

De toda reunión de Asamblea se levantará el acta correspondiente, que será firmada por los miembros del Comisariado ejidal y del Consejo de vigilancia que asistan, así como por los ejidatarios presentes que deseen hacerlo.

En caso de que quien deba firmar no pueda hacerlo, imprimirá su huella digital debajo de donde esté escrito su nombre.

Cuando exista inconformidad sobre cualquiera de los acuerdos asentados en el acta, cualquier ejidatario podrá firmar bajo protesta haciendo constar tal hecho.

2.8.1.3. Comisariado ejidal

Con base al artículo 32 de la Ley agraria, el Comisariado ejidal es el órgano encargado de la ejecución de los acuerdos de la Asamblea, así como de la representación y gestión administrativa del ejido. Estará constituido por un Presidente, un Secretario y un Tesorero, propietarios y sus respectivos suplentes. Asimismo, contará en su caso con las comisiones y los secretarios auxiliares que señale el reglamento interno.

Este habrá de contener la forma y extensión de las funciones de cada miembro del Comisariado; si nada dispone, se entenderá que sus integrantes funcionarán conjuntamente.

2.8.1.4. Contrato para las tierras ejidales

En base lo señalado en el artículo 45 y 46 de la Ley agraria en el Capítulo II: De *las Tierras Ejidales*, se establece que:

“Las tierras ejidales podrán ser objeto de cualquier contrato de asociación o aprovechamiento celebrado por el núcleo de población ejidal, o por los ejidatarios titulares, según se trate de tierras de uso común o parceladas, respectivamente. Los contratos que impliquen el uso de tierras ejidales por terceros tendrán una duración acorde al proyecto productivo correspondiente, no mayor a treinta años, prorrogables”.

El núcleo de población ejidal, por resolución de la Asamblea, y los ejidatarios en lo individual podrán otorgar en garantía el usufructo de las tierras de uso común y de las tierras parceladas, respectivamente. Esta garantía sólo podrán otorgarla en favor de instituciones de crédito o de aquellas personas con las que tengan relaciones de asociación o comerciales.

2.9. Ley orgánica municipal del Estado de Puebla

Con base a lo establecido en el artículo 2 de la Ley orgánica municipal del Estado de Puebla¹⁰ en el capítulo I: *Disposiciones preliminares*; el municipio es una entidad de derecho público, base de la división territorial y de la organización política y

¹⁰ Recuperado 31 de mayo 2017,

<http://www.ordenjuridico.gob.mx/Publicaciones/CDLeyes/pdf/Puebla.pdf>

administrativa del Estado de Puebla, integrado por una comunidad establecida en un territorio, con un gobierno de elección popular directa, el cual tiene como propósito satisfacer, en el ámbito de su competencia, las necesidades colectivas de la población que se encuentra asentada en su circunscripción territorial; así como inducir y organizar la participación de los ciudadanos en la promoción del desarrollo integral de sus comunidades

2.9.1. El ayuntamiento

Es el órgano de representación popular encargado del gobierno y la administración del municipio. El ayuntamiento se elige por elección directa, en los términos establecidos en la Ley Orgánica Municipal y dura en su cargo tres años.

Con base en el artículo 46 de la Ley orgánica municipal del estado de Puebla, en el Capítulo V: *Del gobierno de los municipios*, Sección I: *De la elección e integración de los ayuntamientos* nos dice que un ayuntamiento está integrado por: el Presidente Municipal, El Síndico o Síndicos y Los Regidores.

Que por elección popular directa sean designados de acuerdo a la planilla que haya obtenido el mayor número de votos.

2.9.2. Funciones del ayuntamiento

“Formular, aprobar y expedir el Bando de Policía y Buen Gobierno y demás reglamentos, acuerdos y disposiciones de carácter general que se requieren para la organización y funcionamiento de la administración y de los servicios públicos”.

De ellas las que más impactan nuestro Proyecto son:

- Aprobar los planes y programas de desarrollo urbano municipal.

- Intervenir de acuerdo con las leyes federales y estatales en la regularización de la tenencia de la tierra urbana.

- Fomentar las actividades productivas, educativas, sanitarias, culturales y deportivas.

2.9.3. Junta auxiliar del ayuntamiento

Conforme a lo previsto por el artículo 115, del Título V *De los Estados de la Federación* de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos¹¹ (p.135) y el artículo 106 de la Constitución Política del Estado de Puebla, las Juntas Auxiliares se conciben como organismos de la administración pública municipal desconcentrada, se encuentran consideradas orgánicamente dentro de los Municipios y tienen por objeto, dentro de los límites de su circunscripción, ayudar al Ayuntamiento del que sean parte en el desempeño de sus funciones, bajo la vigilancia y dirección de aquél.

2.9.4. Representantes de la junta auxiliar y sus acciones ante la comunidad

El artículo 224 de la Ley orgánica municipal del Estado de Puebla¹² señala que para el gobierno de los pueblos habrá Juntas Auxiliares, integradas por un Presidente y cuatro miembros propietarios, y sus respectivos suplentes.

Las acciones del ayuntamiento en todo el territorio municipal se realizan a través de las autoridades auxiliares, éstas actúan en cada localidad como representantes políticos y administrativos del ayuntamiento.

¹¹ Recuperado de: http://www.sct.gob.mx/JURE/doc/cpeum.pdf_p.135, 25 de junio de 2017.

¹² Recuperado 25 de junio 2017, de: <http://sif.scjn.gob.mx/sifsist/Documentos/Tesis/183/183030.pdf>

El nombre que reciben las autoridades auxiliares varía de un estado a otro, estos pueden ser: comisarios municipales, *presidentes de las juntas auxiliares* (éste es el caso de Puebla), delegados municipales, jefes de las tenencias municipales, agentes municipales o jueces auxiliares.

Su elección se hace de acuerdo a lo que determinen las Leyes Orgánicas Municipales.

Entre las principales funciones de las autoridades auxiliares están las siguientes:

- **Promover la educación en su comunidad.**
- **Vigilar la conservación de la salud pública en la localidad.**

2.10. El Sistema Nacional de Salud.

De acuerdo a lo establecido en la Ley General de Salud¹³ (p.1), en el Artículo 1o. Bis.- Se entiende por *salud* como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Artículo 2o.- El derecho a la protección de la salud, tiene las siguientes finalidades:

- I. El bienestar físico y mental de la persona, para contribuir al ejercicio pleno de sus capacidades;
- II. La prolongación y mejoramiento de la calidad de la vida humana;
- III. La protección y el acrecentamiento de los valores que coadyuvan a la creación, conservación y disfrute de condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social;

¹³ <http://cenatra.salud.gob.mx/descargas/contenido/normatividad/LGS.pdf> Consultado 10 de julio de 2017.

IV. La extensión de *actitudes solidarias y responsables de la población en la preservación, conservación, mejoramiento y restauración de la salud;*

También en su Artículo 7º. XIII Bis. Se establece el “*Promover e impulsar programas y campañas de información sobre los buenos hábitos alimenticios, una buena nutrición y la activación física*” (p.5), o lo marcado en el Artículo 27. Para los efectos del derecho a la protección de la salud, se consideran servicios básicos de salud los referentes al: IX. La promoción de un estilo de vida saludable. (p.13),

Sin perder de vista lo que marca en la misma Ley General de Salud, su TITULO CUARTO Recursos Humanos para los Servicios de Salud, CAPITULO I Profesionales, Técnicos y Auxiliares

Artículo 78.- El ejercicio de las profesiones, de las actividades técnicas y auxiliares y de las especialidades para la salud, estará sujeto a:

I. La Ley Reglamentaria del Artículo 5o. Constitucional, relativo al ejercicio de las profesiones en el Distrito Federal (ahora Ciudad de México);

II. Las bases de coordinación que, conforme a la ley, se definan entre las autoridades educativas y las autoridades sanitarias;

III. Las disposiciones de esta Ley y demás normas jurídicas aplicables, y

IV. Las leyes que expidan los estados, con fundamento en los Artículos 5o. y 121, fracción V, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Artículo 79. *Para el ejercicio de actividades profesionales* en el campo de la medicina, odontología, veterinaria, biología, bacteriología, enfermería, trabajo social,

química, psicología, optometría, ingeniería sanitaria, *nutrición, dietología*, patología y sus ramas, y *las demás que establezcan otras disposiciones legales aplicables, se requiere que los títulos profesionales o certificados de especialización hayan sido legalmente expedidos y registrados* por las autoridades educativas competentes.

Para el ejercicio de actividades técnicas y auxiliares que requieran conocimientos específicos en el campo de la atención médica prehospitalaria, medicina, odontología, veterinaria, enfermería, laboratorio clínico, radiología, optometría, *terapia física*, terapia ocupacional, terapia del lenguaje, prótesis y órtesis, trabajo social, nutrición, citotecnología, patología, bioestadística, codificación clínica, bioterios, farmacia, saneamiento, histopatología y embalsamiento y sus ramas, *se requiere que los diplomas correspondientes hayan sido legalmente expedidos y registrados por las autoridades educativas competentes.*

Artículo 83.- Quienes ejerzan las actividades profesionales, técnicas y auxiliares y las especialidades médicas, deberán poner a la vista del público un anuncio que indique la institución que les expidió el Título, Diploma, número de su correspondiente cédula profesional y, en su caso, el Certificado de Especialidad vigente. Iguales menciones deberán consignarse en los documentos y papelería que utilicen en el ejercicio de tales actividades y en la publicidad que realicen al respecto.

Esto quiere decir que al Cultor Físico no le compete directamente la prescripción de ejercicio físico para la salud, pero sí la dosificación, aplicación y vigilancia de la ejecución del mismo teniendo cuidado de los sujetos a su cargo, a través de la prescripción que el propio médico extienda.

2.11. Ley General de Cultura Física y Deporte.

Publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de junio de 2003, y con una última modificación vigente del 9 de mayo del 2014, ésta ley en su Artículo 1, reglamenta el derecho a la cultura física y el deporte reconocido en el artículo 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

En el Artículo 2, establece varias bases, entre ellas:

I. Fomentar el óptimo, equitativo y ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones; II. Elevar, por medio de la activación física, la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en los Estados, el Distrito Federal y los Municipios; III. Fomentar la creación, conservación, mejoramiento, protección, difusión, promoción, investigación y aprovechamiento de los recursos humanos, materiales y financieros destinados a la activación física, cultura física y el deporte;

IV. Fomentar el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, como medio importante en la preservación de la salud y prevención de enfermedades; V. Fomentar el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, como medio importante en la prevención del delito; VI. Incentivar la inversión social y privada para el desarrollo de la cultura física y el deporte, como complemento de la actuación pública.

X. Promover en la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas el aprovechamiento, protección y conservación adecuada del medio ambiente; XI.

Garantizar a todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, la igualdad de oportunidades dentro de los programas de desarrollo que en materia de cultura física y deporte se implementen, y XII. Los deportistas con algún tipo de discapacidad no serán objeto de discriminación alguna.

Artículo 3. El ejercicio y desarrollo del derecho a la cultura física y el deporte tienen como base los siguientes principios: I. La cultura física y la práctica del deporte son un **derecho fundamental** para todos; IV. Los programas en materia de cultura física y deporte deben **responder a las necesidades individuales y sociales**, existiendo una responsabilidad pública en el fomento cualitativo y cuantitativo de la cultura física y el deporte; V. La enseñanza, capacitación, gestión, administración y desarrollo de la cultura física y el deporte deben confiarse a **personal calificado**; VI. Para el desarrollo de la cultura física y la práctica del deporte es indispensable una **infraestructura adecuada** y la generación de sistemas de financiamiento y administración eficientes y estables, que permitan desarrollar políticas y programas que contribuyan al objetivo común de hacer de la cultura física y el deporte un derecho de todos;

Es con éste sustento que la Propuesta para el establecimiento del Parque Ejidal y la habilitación de SANOFIT, coadyuvaría de manera solidaria desde el punto de vista de la actividad física y el control de los signos vitales de la población, a la preservación, conservación y mejoramiento de la salud de ésta comunidad.

CAPÍTULO III
DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Método de investigación

El presente trabajo entra en el campo de las disciplinas sociales y para el mismo se utilizó el Método Dialéctico ya que en él se plantea una propuesta de orden social que no es inmutable sino que se encuentra en constante evolución y desarrollo, describe su transformación y los cambios cuantitativos y cualitativos esperados.

3.2 Metodología

El tipo de investigación es *Descriptivo* ya que se trabaja sobre realidades existentes y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta de lo que se está planteando, a través de un estudio de desarrollo de los hechos y la delineación de las características más importantes del objeto de estudio.

Prospectivo, dado que los datos se irán recogiendo y enriqueciendo conforme la Propuesta avanza. *No experimental*, puesto que no es necesario un control del objeto de estudio, y éste no requiere ser medido y evaluado en tiempos distintos (inicio y final).

De acuerdo a sus fuentes se consideró el *bibliográfico documental* pues hubo de hacerse estudios sobre los antecedentes y los alcances disciplinares y legales que sustentan la Propuesta. Recurriendo para su desarrollo, principalmente en la *observación participante* que se utilizó, desde la determinación del espacio a elegir como de la elección del tipo de servicios que la comunidad requiere, hasta el propio proceso y puesta en marcha de la Propuesta.

La técnica utilizada fue la *encuesta* que nos permitió ubicar el problema de investigación y poder plantear su posible solución.

3.3 Universo y Muestra

El *universo* de estudio lo constituyó la población de San Agustín Tlaxco, del Estado de Puebla en México, considerando como *muestra* los predios considerados como ejidales y bodegas que se encuentran en ellos sin utilizarse.

3.4 Instrumentos

Se realizó un estudio de campo a fin de conocer la opinión de la comunidad y partiendo de la aplicación de una *encuesta por muestreo aleatorio* pues se aplica a fracciones representativas (*Anexo 1*), de los habitantes de la población de San Agustín Tlaxco, Puebla, México, con el fin de conocer sus opiniones acerca de instalaciones deportivas, actividad física y salud.

A través del procesamiento de las mismas y de la observación realizada a la población se determinó la necesidad comunitaria y se planificó la gestión requerida y el planteamiento de la propuesta de rehabilitación del terreno para desarrollar del Parque Ejidal y el establecimiento del Centro de actividad física, SANOFIT.

3.4.1 encuesta

Sobre la construcción de parque ejidal

1.- ¿Cree usted que los parques son esenciales en las comunidades?

SI NO TAL VEZ

2.- ¿Considera usted que San Agustín Tlaxco debería contar con un parque?

SI NO TAL VEZ

3.- ¿Le gustaría a usted que la comunidad tuviera un lugar de esparcimiento público donde pueda recrearse personalmente y familiarmente?

SI NO TAL VEZ

4.- ¿Considera que es necesaria la creación de un parque en San Agustín Tlaxco?

SI NO TAL VEZ

5.- ¿Qué tan importante es para usted o los miembros de su familia el uso de un parque como rutina diaria?

Muy Importante Importante Algo importante Sin importancia

6.- ¿Con que frecuencia visitaría un parque?

3 o más veces por semana 1-2 veces por semana 1-2 veces por mes

7.- ¿Sería saludable seguir teniendo a San Agustín Tlaxco sin parques y áreas verdes?

SI NO TAL VEZ

8.- ¿Cree usted que un parque en la comunidad beneficiaría el desarrollo mental, social y físico?

SI NO TAL VEZ

9.- ¿Cree usted que un parque en la comunidad sea fundamental para la integración de los niños?

SI NO TAL VEZ

10.- ¿le gustaría seguir viviendo en la comunidad sin ningún parque?

SI

NO

TAL VEZ

Sobre el Sanofit

1.- ¿Para usted gozar de buena salud es?

Muy importante

Importante

No tan importante

Indiferente

2.- ¿Considera usted que la práctica del ejercicio físico es importante para la salud?

SI

NO

TAL VEZ

3.- ¿Considera usted que es necesaria la construcción de un centro de salud física en San Agustín Tlaxco que pueda brindar salud y calidad de vida en sus habitantes a través del ejercicio físico?

SI

NO

TAL VEZ

4.- ¿Considera usted que es importante la promoción a la actividad física en nuestra comunidad?

SI

NO

TAL VEZ

5.- ¿Si tiene o tuviese una lesión o enfermedad que afecte su calidad de vida, estaría dispuesto a asistir a un centro de salud física en la comunidad?

SI

NO

TAL VEZ

6.- ¿Le gustaría mejorar su condición física para mejorar su ritmo de vida diaria?

SI

NO

TAL VEZ

7.- ¿Le gustaría formar parte de un programa de entrenamiento que logre mejorar sus objetivos personales, como bajar de peso, corregir su postura, aumentar fuerza, rehabilitar músculos, etc.?

SI

NO

TAL VEZ

8.- ¿Por qué razón asistiría a un centro de salud física?

Estético

Salud

Rehabilitación

Otro (Por favor especifique)

9.- ¿Cuántas de las personas que integran su familia le gustaría que asistiría a un centro de actividad física?

1 integrante 2 integrantes 3 integrantes Ningún integrante

Explique el motivo del porque le gustaría que asistieran

10.- ¿En orden del 1 al 5 que característica le importaría más en un centro de actividad física?

Instalaciones Servicio Aparatos/Equipo Ubicación Precio

11.- ¿En qué rango de horario iría?

Mañana 7:00am-10:00pm Tarde 3:00pm-6:00pm Noche 6:00pm-9:00pm

12.- ¿Si estuviera abierto de Lunes a Viernes, cuántos días a la semana te gustaría ir?

3 días semanales de lunes a viernes 4 días semanales 2 días semanales

13.- ¿Si los sábados estuviera abierto de 7am- 5pm, irías?

SI NO TAL VEZ

14.- ¿Cuánto estarías dispuesto a pagar al mes por el uso del equipo y la atención del profesional de actividad física, tomado en cuenta las siguientes consideraciones?

Ejercicio específico a tus objetivos
Valoración y evaluación de tus progresos
Valoración y evaluación cardiovascular y corporal
Examen médico
Asesoría nutricional

\$300 \$350 \$400

15.- ¿Cuánto estarías dispuesto a pagar una sola clase por el uso del equipo y la atención del profesional de actividad física, tomado en cuenta las consideraciones anteriores?

Asesoría nutricional

\$40 \$30 \$20

Sobre las entradas de San Agustín Tlaxco y el deporte en la comunidad

1.- ¿Considera usted que las dos entradas de San Agustín Tlaxco son buena imagen ante la entrada de la comunidad?

SI

NO

TAL VEZ

2.- ¿Usted cree que un cambio estético a las entradas de San Agustín Tlaxco logre cambiar la perspectiva de visualización en la comunidad?

SI

NO

TAL VEZ

3.- ¿Considera usted que es importante darle un cambio de imagen a nuestras entradas de San Agustín Tlaxco?

SI

NO

TAL VEZ

4.- Al visualizar un área veré en las entradas de San Agustín Tlaxco ¿considera que le daría una perspectiva diferente a nuestra comunidad?

SI

NO

TAL VEZ

5.- ¿Considera usted que los partidos de futbol y beisbol que se juegan cada domingo son completamente sanos?

SI

NO

TAL VEZ

6.- Si usted juega en algún equipo de futbol o beisbol ¿consume bebidas alcohólicas después del partido?

SI

NO

TAL VEZ

7.- ¿Cree que este bien que en los partidos de futbol y beisbol vendan bebidas alcohólicas?

SI

NO

TAL VEZ

8.- ¿Le gustaría que San Agustín Tlaxco tuviese actividades que involucren la sana diversión para así evitar el consumo de alcohol o de cualquier otra sustancia dañina para la salud?

SI

NO

TAL VEZ

3.5 Estadística

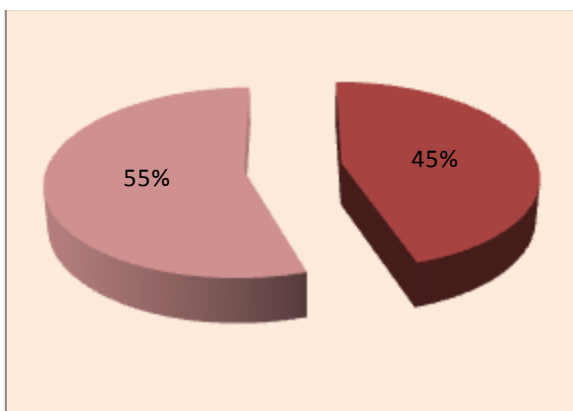
El análisis de los datos obtenidos se realizó en el software Office Profesional 2010, en el programa Excel, a fin de obtener datos estadísticos descriptivos de preferencias y opiniones.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE RESULTADOS

4. 1. Encuesta diagnóstica

Después de la observación del desaprovechamiento de las áreas ejidales en la comunidad y la intención de promover la cultura física para la salud en la misma, se aplicaron 60 encuestas a habitantes de San Andrés Tlaxco, vecinos del terreno ejidal donde se centró la presente propuesta, con el fin de conocer sus necesidades y opiniones al respecto.

De las 60 personas encuestadas el 45% fueron mujeres y el 55% varones, en edades variables que van desde los 18 hasta los 81 años.

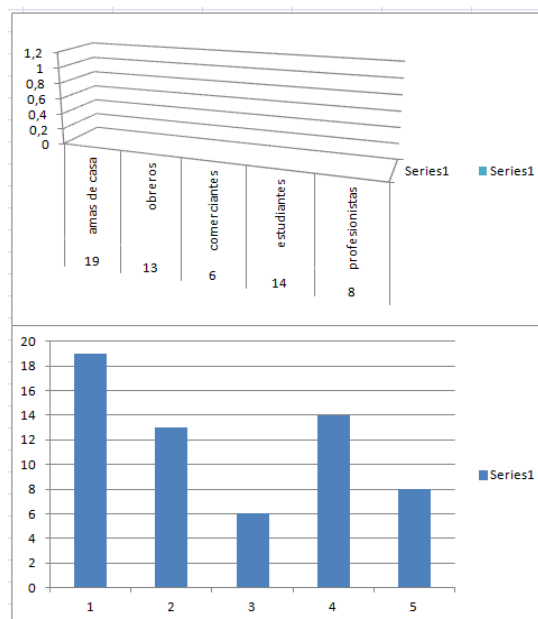


Como ocupación primordial respondieron:

19 amas de casa, 13 obreros,

6 comerciantes, 14 estudiantes

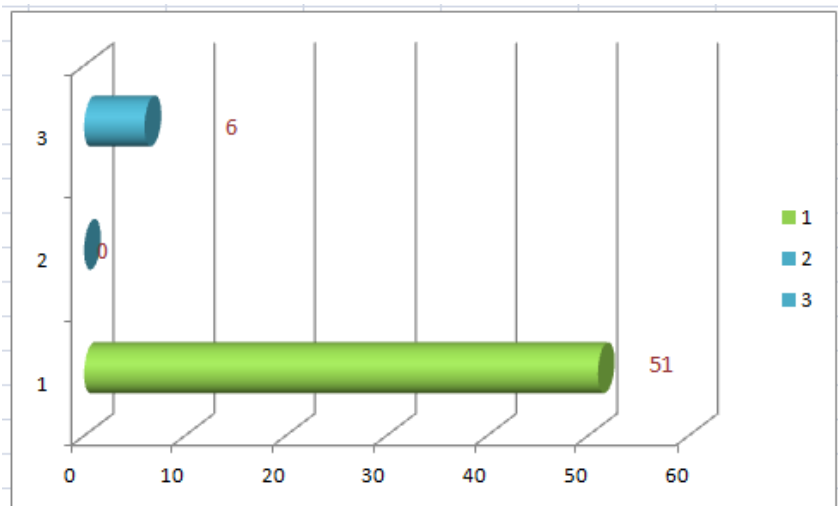
y 8 profesionistas.



A la pregunta:

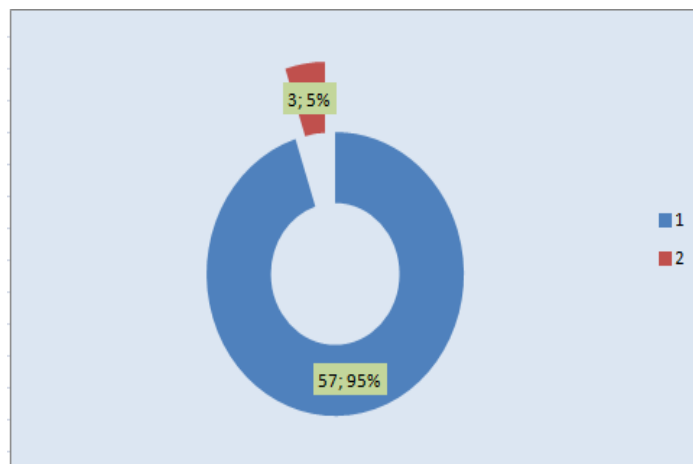
¿Cree usted que los parques son esenciales en las comunidades?

El 89% contestó que SI, ninguno contestó que NO y el 11%

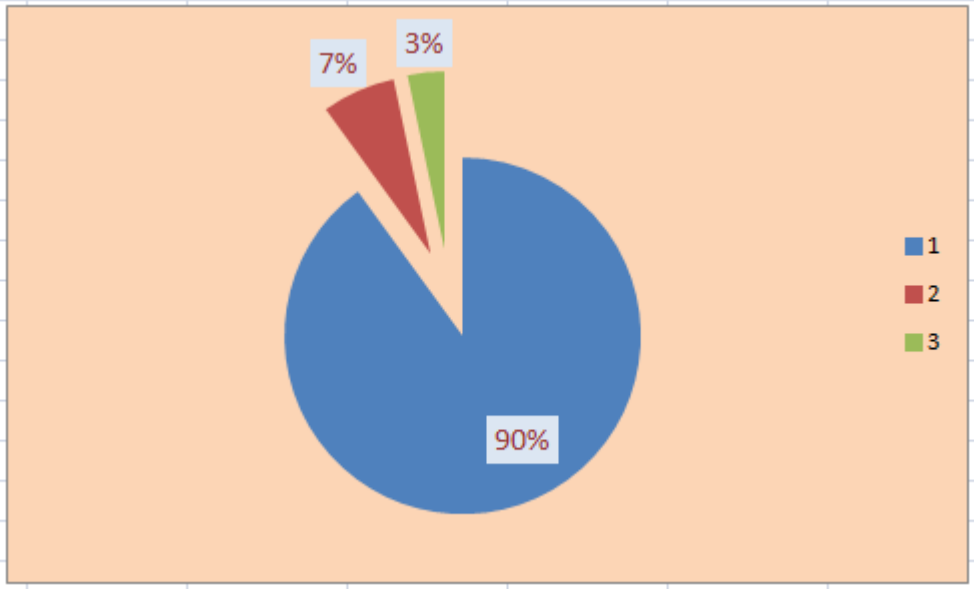


respondieron que TAL VEZ, lo que nos permite observar que la mayor parte de las personas considera que los parques son esenciales en las comunidades.

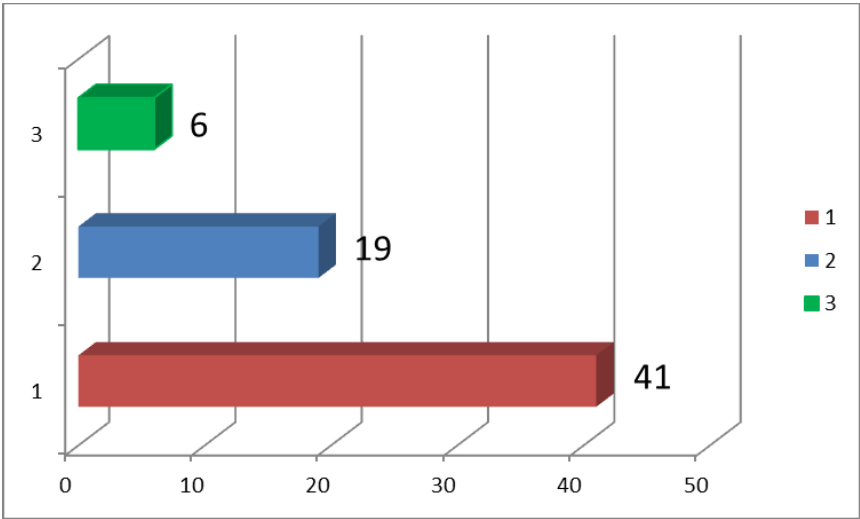
Enseguida a los reactivos sobre si *les gustaría la creación de un parque* en la comunidad que tuviera las características de un sitio para la recreación personal y familiar, el 95% (57 encuestados) respondieron afirmativamente y el 5% con indecisión (tal vez).



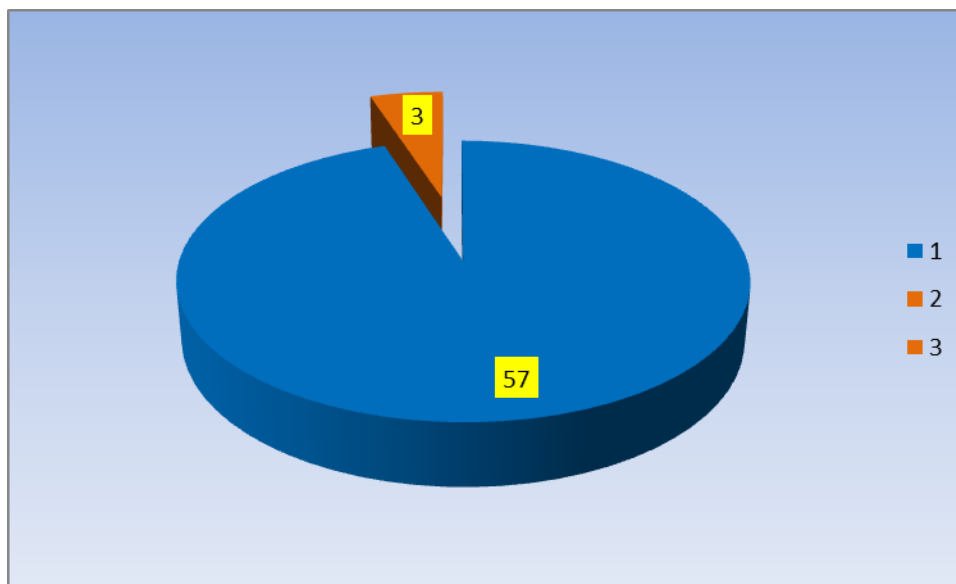
Con respecto a si se considera que la creación del Parque Ejidal, beneficiaría el desarrollo mental, social y físico, así como la integración de los niños de la comunidad, un 90% respondieron que SI sería de impacto, el 7% nos responde que NO y solamente el 3% menciona que TAL VEZ.



Para el 68% de las personas *la salud* es muy importante, para el 31% es importante y solamente el 1% manifestó que no es muy importante.



De ellos el 95% considera que si es necesaria la promoción de la actividad física en la comunidad, y la creación de un Centro para la práctica de la actividad física con fines de salud, un 5% manifiesta que tal vez lo sea y ninguno se manifestó en contra.



Aunque se hicieron algunas otras preguntas, respecto a horarios, días de la semana en que asistirían, cuotas de recuperación, servicios que les gustaría recibir, características del mismo y varias más servirán estas últimas para dar forma directamente al Centro de entrenamiento funcional para la salud SANOFIT.

No obstante en este primer acercamiento, la pretensión era monitorear las opiniones que diferentes sectores de la comunidad tienen respecto a la necesidad de establecer el Parque Ejidal y el Centro de entrenamiento Funcional.

Con base a estos resultados y a la observación directa de la situación y el contexto de la población es que se decide la gestión de la donación del terreno ejidal para la construcción de un Parque Ejidal y la rehabilitación de una bodega donde se establecerá el Centro de entrenamiento funcional SANOFIT.

4.2. Elección del predio y bodega a rehabilitar.

Después de haber realizado un monitoreo de las diferentes áreas desocupadas y que corresponden a terrenos ejidales en nuestra localidad se decide gestionar la adjudicación o donación, y rehabilitar el terreno ejidal situado en la Av. Adolfo López Mateos, entre la Calle 7 Oriente y la Calle Nueva (anteriormente Barranca).

Se trata de una parcela que cuenta con una bodega, que pertenece al núcleo de tierras ejidales, por lo que hombres y mujeres titulares a estos derechos ejidales, son los que disponen sobre la propiedad.

En el padrón del Registro Agrario Nacional¹⁴ en la delegación de Puebla, se tiene un número de 251 ejidatarios titulares en la comunidad de San Agustín Tlaxco (*Anexo 2*) por lo cual el total de personas ejidatarias que conforman éste núcleo agrario son los que tienen la facultad de voz y voto para la utilización de éste predio.

El Proyecto comprende el uso de bodega y parcela por un plazo de 3 años y posterior renovación del mismo, resguardo y la consecución del Acta de aprobación al proyecto, firmada por el Comisariado ejidal y todos sus representantes, (secretario, tesorero y consejo de vigilancia), que validen la autorización del uso de esta parcela por el tiempo descrito.

Para poder conseguir la autorización del uso de esta propiedad se tiene que convocar una asamblea ante el núcleo de población ejidal, puesto que su asamblea es el órgano supremo en el que participan todos los ejidatarios para la toma de decisiones.

¹⁴ Registro Agrario Nacional. <https://www.gob.mx/ran#709>

El representante del Núcleo ejidal, quien es también el Comisariado ejidal deberá validar el motivo por el cual se quiere citar a Asamblea (en este caso la presentación del proyecto), en su caso dará la cita y tendrá que hacer dos convocatorias para las asambleas, una de ellas deberá ser con fines informativos a través de la presentación del proyecto y la otra con fines decisivos para la autorización o no, al validar el proyecto.

La asamblea decidirá la autorización del uso de la propiedad en las situaciones que se encuentra actualmente, y establecerá que al final del tiempo concedido deberá ser entregada en las mismas condiciones en que fue recibida.

Durante la segunda asamblea el Comisariado ejidal tendrá que levantar un acta general de ejidatarios donde se redacten las decisiones tomadas ante la asamblea, y en los puntos de orden del día se especifique lo establecido al proyecto, así como también los términos y condiciones del uso de la bodega y parcela.

El núcleo de población ejidal no tiene injerencia o participación en asuntos de recepción de dinero solo dará su voz y voto para validar o no el proyecto.

4.3. Proceso de solicitud de donación del predio, ante el Núcleo Ejidal.

El día 05 de abril de 2017 se le hizo llegar al Comisariado ejidal, el C. Concepción Rosas Cortés, la solicitud para el préstamo de la bodega (*Anexo 3*), en la que se especifican los motivos para la utilización de la bodega así como para la construcción del Parque Ejidal.

El comisariado ejidal firmó de recibido la solicitud y dio fecha para la presentación del proyecto ante el núcleo de población ejidal mediante una asamblea.

Se asigna cita para el día 12 de abril de 2017 con fines informativos ante los ejidatarios, y la segunda fecha se citó para el día 23 de abril con fines de aprobación del proyecto.

Con el interés personal de que todos los integrantes del núcleo se presentaran a la Asamblea además de la notificación que les harían llegar a través del Comisariado, se convocó a través de un vehículo con altavoz, y en visitas particulares en los domicilios de los ejidatarios.

Durante la primera asamblea se dio a conocer el proyecto mediante una exposición con diapositivas y un video en 3D diseñado por un urbanista, se recalcó la importancia que tiene ante la comunidad en general y los beneficios que llevaría consigo la aprobación del proyecto. Todos los ejidatarios presentes estuvieron de acuerdo con el uso que pretende darse a la bodega y de acuerdo con la construcción de Parque Ejidal, sin presentarse inconformidad alguna.

Después de la afortunada primera Asamblea, y llegando a la segunda de éstas se levantó un *Acta de asamblea general de ejidatarios*, para la autorización del préstamo de bodega y construcción del Parque ejidal, con base a los fundamentos de la Ley Agraria (*Anexo 4*).

En esta acta se estableció el préstamo de la bodega por 3 años, autorizando durante este periodo el uso exclusivo de la bodega a su servidor.

Dejando en claro que, después de vencer este plazo de préstamo y de acuerdo al buen uso que se dé a la misma, podría renovarse por otros 3 años, también se estableció la autorización para poder llevar a cabo la ejecución del Parque Ejidal.

Habiendo logrado la autorización por parte del núcleo ejidatario del préstamo de bodega y la construcción del Parque Ejidal, se tendría que continuar con la gestión ahora realizando la petición ante los representantes de la Junta Auxiliar de San Agustín Tlaxco para solicitar el financiamiento.

4.4. Proceso para la consecución de financiamiento por parte de la Junta auxiliar de San Agustín, Tlaxco.

El 10 de mayo de 2017, se le hizo llegar una solicitud al presidente auxiliar de San Agustín Tlaxco, el C. Antonio Sánchez Sánchez. Donde se le requiere el financiamiento por parte de la Junta Auxiliar para la ejecución del proyecto. (Anexo 5).

El presidente auxiliar firmo de recibido y dio fecha para la presentación del proyecto ante su Junta de Cabildo. La fecha citada por el presidente auxiliar fue el 14 de mayo del 2017, para la presentación del proyecto ante su junta de cabildo que está conformada por el C. Antonio Sánchez Sánchez, Presidente auxiliar, Alfredo Chico Osorio, Regidor de obras, el C. Antonio Moreno Salazar, Regidor de educación y el C. Martin Vázquez González, Regidor de Hacienda.

Toda vez que llegó la fecha citada, se dio a conocer el proyecto mediante una exposición y un video en 3D donde se hace un recorrido virtual del proyecto.

El cabildo estuvo de acuerdo con el mismo, y se comprometió a financiarlo.

Esta misma fecha se levantó una *Constancia de conformidad para ejecución de obra*, (Anexo 6), en la cual la junta auxiliar se compromete a gestionar el recurso para poder financiar el proyecto, aunque tendría que hacerse a largo plazo y revisar las cantidades pues se consideraron fuera del presupuesto de la propia Junta Auxiliar.

4.5. Proceso para la consecución de financiamiento por parte del Ayuntamiento de Acajete, Puebla.

Se tuvo que gestionar la ayuda ante el municipio de Acajete Puebla, para así repartir las aportaciones de cada instancia y un porcentaje le corresponda a la junta auxiliar y el otro porcentaje le corresponda al ayuntamiento de Acajete, y con ello tener dos financiamientos y poder reducir el tiempo de espera y avanzar más rápido en la ejecución y culminación del proyecto.

Para poder llegar a solicitar el apoyo al municipio se tuvo que crear un comité para la presentación del proyecto, puesto que fue un requisito que el propio Ayuntamiento solicitó para poder atenderlos.

El Comité se nombró, *Proyectos urbanos en gestión*. Conformado por un presidente, C. Oswaldo Cano Rosas, secretario C. Bibiano Cano López, como

tesorero Lic. José Telésforo González Vázquez. También se pidió que fueran dos proyectistas como mínimo, por lo cual el urbanista José Fortino Cano Rosas y su servidor quedamos como los dos únicos proyectistas.

El 15 de junio de 2017 el *Comité Proyectos urbanos en gestión* le hizo llegar un oficio (*Anexo 7*) al Regidor de Patrimonio y Hacienda Pública de la Presidencia Municipal de Acajete Puebla. Arq. Roberto González Juárez, con copia para el presidente municipal. C. Antonio Aguilar Reyes, en el que se solicitaba el financiamiento por parte del Ayuntamiento de Acajete.

El Regidor de Hacienda Pública con base al oficio recibido nos dio cita con el Presidente Municipal para la presentación del proyecto ante su Junta de Cabildo, conformada por el C. Antonio Aguilar Reyes, Presidente Municipal de Acajete, Arq. Roberto González Juárez, Regidor de Hacienda y Patrimonio Público Municipal, Arq. Cristian Flores Flores, Director de Obras Públicas y el C. Andrés Flores Vargas, Tesorero Municipal.

La cita se estableció para el 27 de junio del presente año. Donde se expuso el proyecto ante la Junta de Cabildo, se les presentó el recorrido virtual en 3D mediante un video, y se expuso la parte del monto total de la inversión para este proyecto (*Anexo 8*). Al término de la presentación, la Junta de Cabildo aceptó financiarlo, aportando una tercera parte del costo total de la obra.

El Presidente Municipal dio una cita más para poder levantar una minuta de trabajo para dar inicio al proyecto. La fecha establecida fue el 4 de julio del 2017.

Al llegar la fecha acordada en la Junta de Cabildo se levantó la Minuta de Trabajo (Anexo 9), donde se compromete el Ayuntamiento de Acajete, Puebla a dar inicio a la ejecución del proyecto el 20 de septiembre de 2017 a las 12:00 horas.

4.6. Diseño y desarrollo del Parque Ejidal, (áreas verdes y el Centro de cultura física para la salud SANOFIT).

Noción general

Como nos dice Paredes J. (2003), se sabe desde tiempo atrás que la actividad física regular puede originar importantes beneficios para la salud y aunque las ciencias de la actividad física son complejas y constituyen un campo aún en desarrollo, no existe la menor duda de los peligros del sedentarismo y de que, "...la práctica de actividad física comporta numerosos beneficios, entre los que se encuentra la reducción del riesgo de padecer diversas enfermedades y la mejora de la salud mental" (Hirose B. 2013)

4.6.1. Instalaciones cubiertas en el centro SANOFIT

Todos los pasillos que comprenden el centro y el parque ejidal, estarán libres de obstáculos para que pueda haber circulación de personas en dos sentidos. Las áreas como consultorio, recepción, baños, almacenes para las maletas y zona de fotografía, estarán claramente identificados. Se dará respuesta a las necesidades especiales de las personas con capacidades diferentes, por lo cual estará delimitada la rampa de acceso al centro en una de las dos entradas principales.

Las fuentes de agua para beber estarán convenientemente colocadas a un extremo del consultorio. La toma de agua para uso de los baños estará por fuera del centro, con una base metálica de 3 metros de altura. La relación del espacio y el material están planificados en función con el tipo y número de usuarios que usarán la instalación, aproximadamente un número de 20 usuarios por sesión.

Control de temperatura.- Habrá un sistema de control de la temperatura en el centro, como calefacción, ventilación y aire acondicionado.

Instalación eléctrica - La intensidad de iluminación cumplirá con los estándares aprobados de 250 a 500 lux. Tendrá un número adecuado de tomas de electricidad, distribuidas específicamente por toda la instalación. Estarán a un metro por encima del suelo, con base a las especificaciones. Las luces del área de servicio estarán controladas por reguladores. La luz natural se utilizara adecuadamente.

Techo.- La altura del es adecuada para los ejercicios a realizar en el área determinada (11 metros). Las columnas de soporte del techo están diseñadas y construidas para soportar el peso.

Paredes.- Las paredes están diseñadas y construidas de concreto y block, y se fijarán anuncios de promoción en ellas. Se pintara con pintura lavable, para que sea fácil de limpiar. Y también se pintarán delimitaciones para el entrenamiento funcional, como medidas para salto vertical, y recuadros para potencia, una pared deberá estar cubierta en su totalidad por espejos.

Pisos El piso está construido de concreto, encima se aplicará alfombra de fomi, y se pintarán delimitaciones establecidas para el programa de entrenamiento funcional,

como medida para delimitar distancias, círculos de colores, perímetro para correr, etc.

Instalaciones para personas con discapacidad

Habrán las suficientes instalaciones para el aparcamiento y rampas en todos los puntos que sean necesarios, como desde la entrada al parque hasta la principal al centro.

Todas las puertas, la entrada a los baños, consultorio y pasillos tendrán la anchura necesaria para permitir el paso de sillas de ruedas convencionales.

4.6.2. Servicios que ofrece el centro SANOFIT

- 1.- Sesiones diarias (Lunes a Sábado) con duración de 1 hora y 30 minutos.
- 2.- El servicio se ofrecerá como un mes de entrenamiento funcional para el usuario, salvo a excepciones será por sesión individual que incluye 1 hora y 30 minutos.
- 3.- La mensualidad permitirá que el usuario sea constante en su programa de entrenamiento funcional.
- 4.- Tendrá 6 opciones de clase para escoger su horario, que podrían ser iguales o alternadas.
- 5.- Tres turnos; matutino de 7:00 a 8:30 y 8:30 a 10:00 am, vespertino de 3:00 a 4:30 pm y 4:30 a 6:00 pm, y nocturno de 6:00 pm a 7:30 pm y 7.30 a 9:00 pm.
- 6.- Antes de finalizar las clases se darán 5 minutos de bienestar, los cuales consistirán en dar información a los usuarios sobre temas de salud y nutrición.

7.- Cuando el usuario se inscriba al Sanofit, se le realizará una evaluación de su estado de salud y estilo de vida, cardiovascular, de su composición corporal, postural, se le tomaran mediciones antropométricas, de goniometría, una prueba de esfuerzo, evaluación de sus capacidades físicas condicionales y coordinativas.

8.- Con base a las evaluaciones ya mencionadas se realizará su prescripción al programa de entrenamiento funcional.

9.- Se fijaran metas y objetivos en cada usuario, en base a todas sus pruebas y evaluaciones realizadas, los cuales se reevaluarán cada tres semanas. Si el usuario cumple con las metas fijadas se entregará algún tipo de reconocimiento.

10.- El usuario tiene opciones de clases que variarán según sus objetivos y metas. Dentro de estas opciones se encuentran:

- Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad, Coordinación, Propiocepcion, Agilidad, Velocidad de reacción, Fortalecimiento del core.

11.- Se proponen clases grupales, utilizando el entrenamiento funcional en circuito, donde se involucraran ejercicios con peso resistido, ejercicios polimétricos, ejercicios isométricos, con peso corporal y aeróbicos, que potencializarán la capacidad aeróbica y anaeróbica.

12.- Se atenderá a usuarios sanos de todas las edades, desde los 6 años en adelante incluidos tercera edad. Y otros con problemas nutricionales y metabólicos como, diabetes, síndrome metabólico, hiperlipidemia, trastornos alimenticios, obesidad, sobre peso y aumento de peso.

En aspectos de rehabilitación y ortopédicos (rehabilitación de lesiones musculares, articulares y problemas de osteoporosis).

Usuarios con enfermedad cardiovascular como la hipertensión y personas con capacidades diferentes.

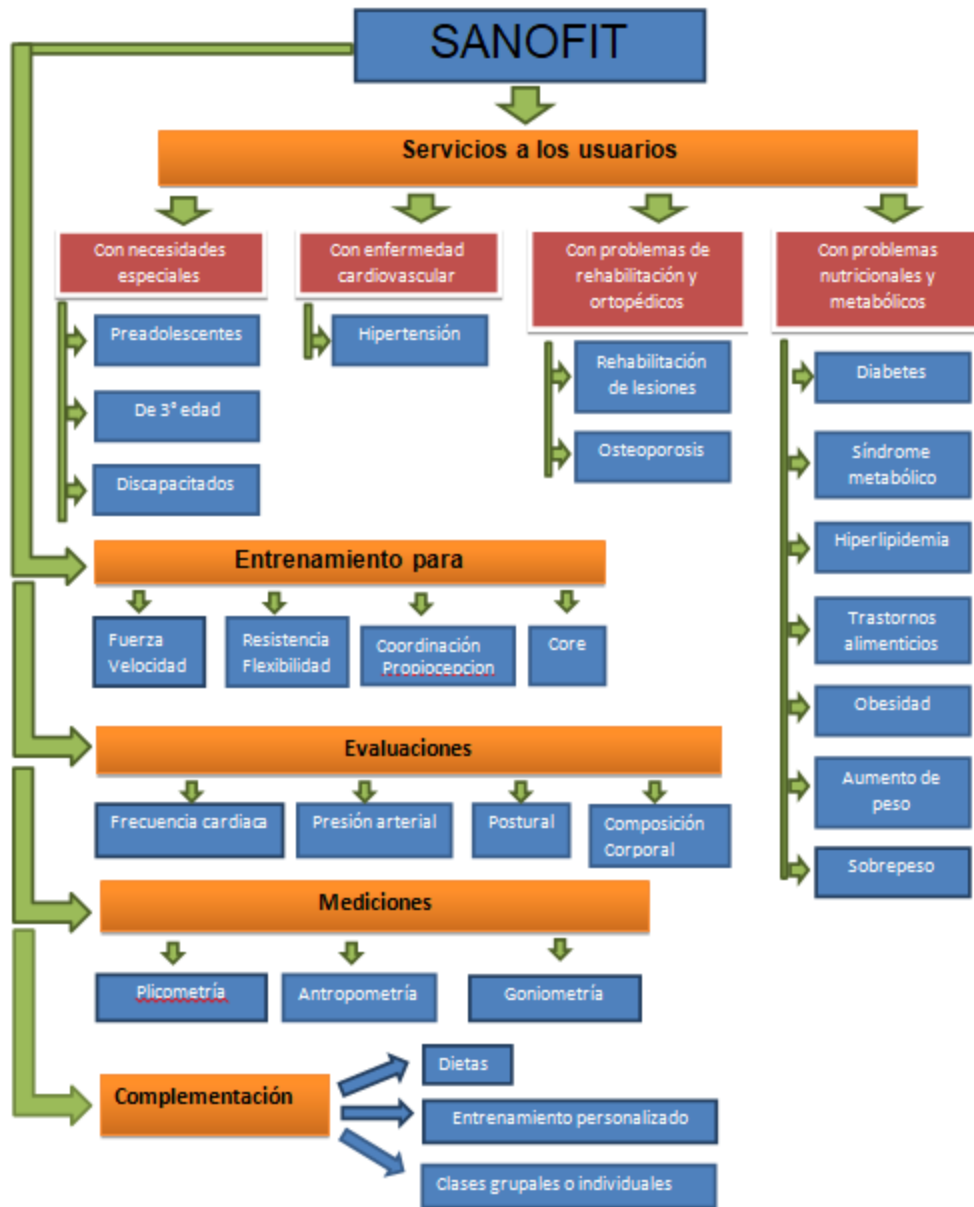


Figura 1. Esquema de los servicios que ofrecerá SANOFIT

4.6.3. Equipo para las sesiones

Equipo médico.- Se contará con un espacio específico para la realización de las mediciones requeridas. El equipo necesario, consta de:

- 3 Baumanómetros, 3 Estetoscopios, 3 plicómetros, 3 goniómetros, Kit antropométrico, Cinta métrica, 2 basculas eléctricas, 2 basculas con estadiómetro, 3 glucómetros, Una camilla

Equipo para rehabilitación de lesiones.- Vendas, Tape, Kinesio, 3 Compresas de gel y arena, Cinta adhesiva para lesiones, Under, Congelador y cámara de agua caliente, Toallas, Bandas elásticas, Toallas húmedas.

Materiales de servicio.- Computadora, Impresora, Equipo de audio, Internet, Sillas, Almacén para maletas, Espacio de zona fotográfica.

Servicios de higiene.- Baños, Lavabos, Drenaje, Agua, Espejos en los baños, Jabón líquido, Papel higiénico, Escobas, Recogedores, Aspiradora, Almacén de materiales de limpieza.

Materiales para el entrenamiento funcional

Agilidad y velocidad.- Conos, Marcadores de suelo, Estacas de agilidad, Escaleras de agilidad, Cuadrilátero de agilidad, Kit de Vallas, Aros, Anillas,

Equilibrio, estabilidad y reacción.- Balones medicinales, Bosu, Balones de propiocepción, Pelotas de pilates, Pelotas de reacción.

Fuerza.- Balones medicinales, Cuerda crossfit, TRX, Mancuernas, Barras, Pesas rusas, Rueda abdominal, Llanta de tractor, Estructura TRX, Core Bag.

Resistencia.- Arnés sobre esfuerzo, Cinturón sobre esfuerzo, Ligas de resistencia, Paracaídas, Trineo de arrastre, Bandas elásticas.

Flexibilidad.- Banco de flexibilidad sit and reach, Cinta de elongación

Pliometria.-Cuerdas, Cajones pliométricos.

Segurida.- Colchonetas, Tapetes de fomi

Personal: 3 cultores físicos, 1 Nutricionista (solo una vez a la semana), 1 Recepcionista.

4.6.4. Usuarios de SANOFIT

4.6.4.1. Con necesidades especiales

Adultos mayores

Hombres y mujeres de 50 años y más podrán iniciar su programa de entrenamiento funcional en el centro Sanofit, dependiendo de la condición física en la que estos usuarios se encuentren, los ejercicios podrán realizarse desde sentado para la preparación física, así como ejercicios aeróbicos, para mejorar su sistema cardiovascular, y ejercicios resistidos, donde se involucren cargas adecuadas al usuario, para aumentar su condición física muscular.

Se tendrán a consideración las diferentes condiciones de nuestros usuarios (enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, osteoporosis, lumbalgia, artritis,

depresión, obesidad) por ello en los casos más severos se pedirá la autorización de su médico.

El ejercicio aeróbico será eficaz para aumentar el consumo calórico en nuestros usuarios y mejorar su sistema cardiovascular. Además la reducción del peso corporal asociado con el entrenamiento aeróbico, puede reducir el riesgo de hipertensión, diabetes tipo II y obesidad, así como la reducción de riesgos de enfermedades cardiovasculares, apoplejía, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer y el estrés psicológico, además como mejorar el sueño y la digestión.

Los ejercicios que involucren cargas serán igualmente importantes para hombres y mujeres mayores de 50 años, ya que con base a recientes estudios de investigación sabemos que el entrenamiento con cargas, reduce el riesgo de enfermedades y ayuda a la reposición del tejido muscular.

Preadolescentes

Esta edad comprende a los usuarios que van entre los 6 a 11 años de edad en el caso de las mujeres, y para los hombres de los 6 a 13 años de edad.

El entrenamiento funcional enfocado en preadolescentes tendrá como objetivo favorecer la salud cardiorrespiratoria y musculo esquelética, puesto que el programa de entrenamiento funcional ayudará a mejorar su condición física aeróbica, la fuerza muscular, la densidad mineral ósea, las destrezas motoras, la composición corporal, disminuir los niveles elevados de lípidos en la sangre y el bienestar psicosocial, tomando en cuenta las necesidades y capacidades de estos usuarios.

Usuarios con discapacidad

Entrarán al programa de entrenamiento funcional de manera terapéutica, que servirá como un importante recurso para completar los procesos de readaptación, reeducación o rehabilitación de usuarios con algún tipo de disfunción. Concretamente con el entrenamiento funcional se busca iniciar la recuperación de esas capacidades perdidas para poder desenvolverse en su medio habitual.

Por ello referimos que la actividad física en personas con discapacidad sea un método para la rehabilitación, (Howley s.f.), en este caso la actividad física irá dirigida hacia el programa de entrenamiento funcional.

Maytorena A. (2015), indica que el desarrollo de actividades físicas en personas con discapacidad es de vital importancia para la conservación y mejora de las capacidades físicas sensoriales o mentales, así como para fortalecer la autoestima, aumentando la confianza en sus positivas capacidades y verdaderas competencias, así como favorecer la salud, en su concepto físico, psíquico y social.

4.6.4.2. Con problemas nutricionales y metabólicos

Con sobrepeso y obesidad

El programa de entrenamiento funcional para control y reducción del tejido adiposo consistirá en una combinación en la modificación de la dieta, el aumento del ejercicio físico, (en este caso la frecuencia a su programa de entrenamiento funcional), y cambios en su estilo de vida. Para garantizar la reducción de tejido adiposo, una

condición física mejorada, así como también aportar beneficios fisiológicos y psicológicos.

Con trastornos de conducta alimentaria

Los usuarios con trastornos diagnosticados de la conducta alimentaria como anorexia y bulimia, deberán contar primero que nada con una autorización médica antes de incorporarse al programa de entrenamiento funcional. El programa será beneficioso, tanto física como emocionalmente, pero deberá ser diseñado para que sea seguro. El programa de entrenamiento funcional tiene que restar importancia a la pérdida de peso y concentrarse en ejercicios con pocas demandas energéticas.

Nosotros como profesionales del ejercicio físico, debemos asegurar primordialmente la integridad de estos usuarios, no solo debemos prescribir el ejercicio funcional, sino enseñarles cuáles son los riesgos de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria, orientarlos sobre las diferencias determinadas genéticamente en los somatotipos, y sobre la diferencia en la composición corporal de hombres y mujeres.

Tenemos que establecer metas realistas y en armonía con su herencia genética a nuestros usuarios, y no establecer metas irreales que pongan a nuestros usuarios en riesgo.

Usuarios con hiperlipidemia

Son los que cuentan con concentraciones elevadas de alguno o de todos los lípidos presentes en la sangre, como el colesterol, los triglicéridos y las lipoproteínas. El programa de entrenamiento funcional para estos usuarios con hiperlipidemia

reducirá los niveles de estos tres lípidos ya mencionado, y también ayudará a la reducción de la presión arterial, en la reducción de la resistencia a la insulina y en la mejora de la función cardiovascular.

Usuarios con síndrome metabólico

Los usuarios que presenten factores de riesgo cardiaco, como obesidad abdominal (grandes cantidades de grasa en el tronco y abdomen), que es el cuadro denominado como síndrome metabólico. Su programa de entrenamiento funcional regular les ayudará a reducir el exceso de grasa corporal, mejorará la sensibilidad de las células a la insulina, con lo cual se normalizan los niveles de insulina en la sangre y se reducen los niveles de glucemia, ayudando a reducir su presión arterial.

Usuarios con diabetes mellitus

El programa de entrenamiento funcional será un componente esencial para el tratamiento de usuarios con diabetes, ya que aumentará la sensibilidad de la insulina y el empleo de glucosa, lo cual reduce los niveles de glucemia, además en el programa de entrenamiento funcional se reducirán otros factores de riesgo relacionados con la enfermedad cardiovascular, como la hipertensión, la dislipidemia y la obesidad. Debemos tener en cuenta que antes de iniciar el entrenamiento funcional, los pacientes diabéticos deberán pasar consultar con su médico, para darles consentimiento de la puesta al ejercicio físico.

4.6.4.3. Usuarios con necesidad de aumento de masa muscular

Para los usuarios ectomorfos que estén por debajo de su peso, y se vean en la necesidad de subir de peso, aumentando la masa muscular, se deberá tomar en cuenta la dieta, el descanso y el programa de entrenamiento funcional regular donde se aumenten progresivamente las cargas.

4.6.4.4. Usuarios con enfermedad cardiovascular

Hipertensión

Los usuarios con hipertensión que se integren al programa de entrenamiento funcional, comprenderán ejercicios de adelgazamiento, cambios en su dieta, como reducir la ingesta de sodio, reducir la ingesta de grasas saturadas, cambios en su estilo de vida como dormir lo suficiente, excluir la ingesta de alcohol, dejar de fumar y una ingesta adecuada de potasio, ser regulares en su programa de entrenamiento funcional.

4.6.4.5. Con problemas de rehabilitación y ortopédicos

Lesiones

Nosotros como profesionales del ejercicio físico debemos estar familiarizados con el ejercicio terapéutico, para cubrir con las necesidades de los usuarios que necesiten de rehabilitación muscular, ósea o articular, para que así puedan volver a incorporarse a su estilo de vida regular, y con ello posteriormente darle seguimiento al entrenamiento funcional, para que en su estilo de vida sea ahora fundamental el ejercicio físico.

Pero para ello se debe de tener en cuenta que tipo de lesión es la que afecta a nuestro usuario, ya sea una lesión en la región lumbar, en el hombro rodilla, cadera etc.

Las pautas del ejercicio y del movimiento incluyen indicaciones específicas para su descripción al entrenamiento, así como las contraindicaciones y precauciones que se deben tomar en cuenta para asegurar la integridad del usuario.

Con osteoporosis

Para los usuarios que inicien su programa de entrenamiento funcional, la fuerza será esencial para una correcta mineralización. Especialmente en aquellos que estén en la pubertad, época de intensa mineralización del hueso y sobre todo en el sexo femenino. Será importante para aspectos preventivos a lesiones, pero se debe tener en cuenta la precaución al utilizar los niveles de carga específicos y progresivos. Por lo tanto se incluirá la dieta y el entrenamiento funcional para lograr el objetivo del usuario, en la dieta, la ingestión de calcio será recomendable, la exposición al sol por la acción favorecedora de la síntesis de vitamina D también es otro punto a tomar en cuenta.

4.6.4.6. Orientación en la dieta para la salud

Orientar a nuestros usuarios que el entrenamiento funcional va de la mano con la alimentación adecuada, por ello se deberá orientar a nuestros usuarios a que tomen medidas correctivas dentro de su alimentación. Como se destaca en los siguientes puntos: Reducir el consumo de lípidos saturados y potenciando la ingesta de los no

saturados. Reducir o aumentar el consumo de proteínas, dependiendo del somatotipo y del objetivo personal, aumentando el consumo de proteínas vegetales.

Aumentar el consumo de hidratos de carbono, ingiriendo más fibra y menos azúcares refinados de absorción rápida.

Corregir los malos hábitos, y el inadecuado reparto de comidas por día. Potenciando el desayuno, introduciendo la merienda, la comida y no cenar a tan elevadas horas de la noche.

4.7. Acciones para la construcción del *Parque Ejidal*

Limpieza del área del terreno	Utilización de maquinaria en trascabo y volteo, para la limpieza del terreno, debido a que se debe quitar, escombro, pasto, botellas de vidrio rotas en montón, piedras grandes, tierra amontonada y basura. El trascabo deberá limpiar todo lo mencionado, para vaciarlo al volteo e ir limpiando toda el área.
Desmontaje de la malla ciclón	Mano de obra para el desarmado de tubos que cubre el perímetro del terreno. Maquinaria para el arrancado de malla sin tubos, debido a que está colocada con cimientos de concreto.
Nivelación del terreno	Maquinaria pesada, motoniveladora para la nivelación del terreno, con trazo a mano.
Guarnición	Limpieza del lugar donde estará la guarnición, nivelación, excavación, cimbrado para posteriormente la construcción de guarnición de concreto a todo el perímetro del terreno, los detalles dentro del terreno. Y concluir con descimbrado.
Estructura metálica	Mano de obra para la colocación de la estructura metálica, para el andador o pista de correr. Planta de soldar para el ensamble de la estructura.
Piso de adoquín	Colocación de adoquín hecho a concreto, con sembra cama de arena en las superficies destinadas, para el uso peatonal de los usuarios.
Construcción de banqueteta	Limpieza del lugar donde estará la banqueteta, nivelación, excavación, cimbrado para posteriormente la elaboración de banqueteta a todo el perímetro del terreno. Descimbrado de material al final.
Relleno de tezontle	Maquinaria pesada, volteo, para el acarreo de viajes de tezontle, para rellenar los andadores metálicos. Distribución del tezontle a pala.

Pintura para la guarnición	Mano de obra para aplicación de pintura amarilla en todas las guarniciones del terreno, con brocha.
Muro porta placas	Excavación a mano, mampostería de piedra, castillos de Armex a los lados del muro, muro de block repellado y colocación de la placa de identificación del parque ejidal.
Rampa de discapacitados	Colocación de la rampa de concreto y block a un extremo de la bodega.
Registro eléctrico	Excavación, cadena de cemento, muro de ladrillo rojo, con castillo de armex cubierto de grava, cemento y arena, repellado de muro, colocación de manguera de luz flexible, y colocación del registro.
Mufa	Colocación de tubo galvanizado, y varilla para la tierra física.
Colocación de tubo PVC subterráneo	Excavación para la instalación de tubos PVC, mangueras de luz flexible, para el paso de corriente eléctrica, cortes, ranuras, rellenos, y nivelación.
Tablero de alumbrado	Suministro del tablero para 12 circuitos, instalado a un lado del registro. Colocado con una base metálica atornillada.
Luminarias	Colocación de siete postes de alumbrado público, base de cemento atornillado
Colocación de alumbrado	Instalación de lámparas para el alumbrado del parque, incluye herramienta, aislantes y mano de obra.
Colocación de cable eléctrico	Suministro y colocación de cableado eléctrico por todos los tubos instalados. Fijación y conexión en todas las iluminarias y registros.
Bancas	Construcción de seis bancas de concreto y block fijadas al piso, con soporte de acero.
Botes de basura	Colocación de 8 botes de basura metálicos. Con base de cemento y atornillados.
Juegos infantiles	Colocación de columpio, resbaladilla y sube y baja. Con bases metálicas enterradas en concreto.
Arboles	Siembra de 20 árboles, tipo fresno o jacaranda. Excavación a mano, agua y poda necesaria.
Jardineras	Colocación de diversidad de plantas, poda, agua, y pasto natural.

4.8. Acciones para la **Rehabilitación de la bodega**

Limpeza general de bodega	Mano de obra, para la limpieza total del área en la bodega, con escobas, recogedores, agua, aspiradoras etc.
Rehabilitación de puertas de bodega	Cambio de material dañado de herrería, con planta de soldar.
Suministro de pintura en bodega	Aplicación de pintura vinílica al interior y exterior de la bodega, preparación de la pintura, andamios, brochas, rodillos, cinta adhesiva.
Restauración de la ventanas	Colocación de cristales en las ventanas de la bodega, con silicón blanco.
Rehabilitación de las paredes de los baños	Repellado en los muros de los baños con cemento, cal y arena.
Tinaco rotoplas	Montaje del tinaco rotoplas, con instalación de tubería.
Inodoro	Colocación de inodoro, con yeso blanco y cemento. Colocación de tapa y palanca.
Lavabo	Colocación de lavabo a la pared, con llaves. Tubos galvanizados para la sujeción, sello blanco para fijación a la pared.
Puertas de baños	Colocación y fijación de las puertas de herrería, con puntadas de acero para soldar.
Instalación sanitaria	Plomero para poder instalar toda la tubería de PVC, del inodoro, lavabo y tanque rotoplas.
Instalación de centro de carga	Ranurar un registro en la pared para poder instalar el control de carga para toda la instalación eléctrica dentro de la bodega.
Localización de contactos y apagadores	Ranurar en la pared la guía para la colocación de las chالupas eléctricas, instalar manguera flexible en las ranuras, posteriormente colocar las chالupas.
Instalación eléctrica	Metida de cableado en todos los registros pasando por la manguera flexible, conexión en apagadores, contactos y lámparas. Atornillado de tapas en lámparas, y contactos.

CAPÍTULO V.
CONCLUSIONES

5.1. Conclusiones

- Una adecuada gestión conduce al logro de los objetivos planteados en un proyecto de cultura física adecuadamente sustentado.
- Es posible lograr la asignación de espacios físicos no utilizados y ser recuperados a favor de la promoción de la cultura física para la salud en las diferentes comunidades, lo que representa una amplia oportunidad para que otros cultores físicos retomen la presente propuesta y gestionen los propios.
- Legalmente hay amplias posibilidades para que puedan recuperarse para el deporte y la actividad física, con apoyo de los ayuntamientos, diferentes zonas abandonadas o mal utilizadas, aún en el mismo municipio donde se ha planteado ésta propuesta.
- El cultor físico no necesariamente debe esperar una oportunidad para ser empleado de alguien más, sino vemos con claridad que también puede emprender y habilitar sus propias opciones para desarrollarse en su profesión.
- Las personas saben de la necesidad de realizar actividades físicas y recreativas sanas, pero no saben la manera correcta de hacerlo por lo que se convierte en un área de oportunidad para el cultor físico, orientar las mismas.
- Se tiene mayor conocimiento respecto de la forma deportiva, no obstante, es necesario trabajar mucho en el convencimiento de las personas hacia la ejercitación sin fines competitivos y mejor aún en el de su práctica con fines de salud.

- El cultor físico es un líder y es su responsabilidad empoderar su profesión ante la sociedad y las diferentes comunidades que requieren de sus servicios, ya que por mucho tiempo se le ha visto con poco respeto y con crítica respecto de su desempeño laboral.
- Si se gestiona adecuadamente, es posible hacerse de recursos y financiamientos que nos permitan rehabilitar espacios en beneficio de la comunidad.
- Representa una gran satisfacción la gerenciación y el respectivo logro de la misma, al transformar en agradable y funcional un espacio físico que puede ser un foco de infección por estar ocupado con hierba y basura.
- La creación de un Parque ejidal, dará a la comunidad un espacio de sana recreación en el que podrán, de manera gratuita disfrutar de la compañía de sus hijos.
- La comunidad de San Agustín Tlaxco, podrá ofrecer a sus visitantes un vista agradable al entrar a ella debido a que la estampa a visualizar será la del Parque ejidal a diferencia de la del terreno abandonado y lleno de basura, que se tenía antes del presente proyecto.
- Podrá realizarse una adecuada prescripción del ejercicio físico a diversos grupos de edad, en el Centro de entrenamiento funcional que se habilitará para uso de la comunidad.

- Es posible que los índices de alcoholismo, sobrepeso, lesiones, etc. se reduzcan mejorando la calidad de vida de los habitantes, al tener un espacio adecuado para la promoción de la salud y atendido por un profesional de la cultura física.

5.2. Recomendaciones

- Gestionar espacios para la práctica de la actividad física para la salud es una prioridad fundamental para construir una mejor comunidad, incorporando el hábito de la activación física sistemática, mejorará la capacidad funcional y la calidad de vida, ruta por la que habrán de transitar niños y jóvenes.

- Hacer presentaciones e impartir diferentes pláticas a las autoridades a fin de que tengan presente siempre en sus proyectos de gobierno la consideración de la importancia de la promoción de la salud a través de las actividades físicas.

- Promover en las instituciones de salud, durante la espera de consulta, la actividad física y la adecuada nutrición como acciones positivas para la conservación de la misma y el favorecimiento de la calidad de vida.

- Buscar el apoyo y respaldo de alumnos de las diferentes instituciones educativas de la comunidad, para llevar a cabo jornadas de limpieza y mantenimiento de predios, que puede asociarse con la conciencia ecológica que se busca que los niños desarrollen y que se promueven en la actualidad en sus programas de estudios.

- Los planes, programas y proyectos que el cultor físico presente ante las diferentes instancias, además de cumplir con los requisitos de forma, pueden mostrarse de una manera más profesional, como es el caso de un *render*, un video o presentación 3D, que le permitan a las personas que los evalúan, tener una visión prospectiva de lo que se plantea.

Bibliografía

- Acosta R. (2005), *Gestión y administración de organizaciones deportivas*. Editorial Paidotribo, Barcelona, España.
- Anderson L. (2017), *Public Health Interventions*, The Journal of School Nursing Junio 2107.
- Björk, E. (2015), *A new theme within public health science for increased life quality*. Scandinavian Journal of Public Health, vol. 43, 16_suppl: pp. 85-89. , First Published August 26, 2015.
- Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T. (1994), *Physical activity, fitness, and health*. Champaign: Human Kinetics,
- Brooks D. (2001), *Libro del personal trainer*; Paidotribo, Barcelona, pág., 23-29.
- Campos R. (2013), *Gestión de proyectos*, Bogotá Ra-Ma, 212 p. : il. ; 23 cm.
- Cantú M. (2012), *Cultura física y Salud I*, México: UANL, 87 p.; 27 cm.
- Carmenate L., Moncada F., Borjas E. (2014) *Manual de medidas antropométricas*, Saltra, Costa Rica, págs., 63-71.
- Caspersen C.J., Powell K.E., Christenson G.M., (1985), *Physical-activity, exercise, and physical-fitness - definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Reports*. 100(2):126-31.
- De la Rosa M.E. (2013), *Gestión Integral*. Universidad de Sonora, Pearson Education, 186 pags.

- Devís, José, (2000). *Actividad física, deporte y salud*, INDE, Barcelona, págs. 8, 10,15.
- Diéguez Papí Julio, (2007), *Entrenamiento funcional en programas de fitness*, INDE, España, pág., 36-42.
- Donald A. Chu, Gregory D. Myer, (2016) *Pliometria ejercicios pliométricos para un entrenamiento completo*, PAIDOTRIBO, Badalona, España, pág., 13-20.
- Earle W., Baechle T., (2008), *Manual NSCA fundamentos del entrenamiento personal*, PAIDOTIBO, España, pág., 329, 443-453 534-536.
- Earle W., Baechle T., (2007), *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*, PANAMERICANA, Buenos Aires Argentina, pág., 396-401, 404-406, 417-420.
- Felipe Isidro, Heredia J.R., Piti Pinsach., Costa M. R., (2007), *Manual del entrenador personal*, Paidotribo, Badalona España, pag, 270,271,272,273.
- Gómez Castañeda Pedro, *Limitaciones en la investigación de la Cultura Física en México* UNAM, México.
- Guzmán L. (2012), *Manual de cineantropometria*, Kinesis: Colombia, págs. 57-67.
- Harré (1983), *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Editorial Stadium, Arg.
- Heyward, V., (2006) *Evaluación y prescripción del ejercicio*, Paidotribo, España, págs. 19, 26, 27.
- Hirose B., (2013) *Ciencias de la salud*, Mc Graw Hill Education, p. 5.

- Howley Edward T, (s.f.), *Manual del técnico en salud y fitness*. Paidotribo, Barcelona, p. 37,38.
- Lopategui Corsino Edgar, (2016) *Metodología del entrenamiento funcional*, Revista digital Saludmed.com.
- Márquez S., Garatachea N. (2013) *Actividad física y salud*, Díaz de santos, p. 4.
- Maytorena A. (2015), *Elaboración de programas de aprendizaje en la Cultura Física y el Deporte*. Pearson, México.
- Maycock B. (2014), *Understanding the public's health problems*. Asia Pacific Journal of Public Health, vol. 27, 1: pp. 24-28. , First Published December 3, 2014.
- Mincey P. (2015), *Development of an Online Course in Public Health for Undergraduates*, Pedagogy in Health Promotion, vol. 1, 1: pp. 47-52. , First Published March 1, 2015.
- Mirella R. (2009), *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*, Paidotribo, Barcelona, págs. 45, 52-54,141-142.
- O'Farril A., (2001), *La cultura física como ciencia. Un punto de partida*. Revista Digital. Buenos Aires, Año 7, N° 38.
- Pacheco R. (2015), *Manual de acondicionamiento físico para adultos mayores y de tercera edad*, Editorial Trillas, México, p. 33-44.

- Paredes J. (2003) *Teoría del deporte*. Wanceulen, Editorial Deportiva S.L. Sevilla, España.
- Pérez J.A., (2015), *Actividades físico-deportivas como estilo de vida saludable en estudiantes universitarios*, Universidad Autónoma de Nuevo León, pág., 24-30.
- Plasencia A (2003), *Enfoques sobre la comunicación en la gestión de proyectos comunitarios* La Habana, Cuba: Ediciones Unión. 79 p. ; 23 cm.
- Ramos, A. (2013). *La generación de conocimiento desde la investigación y la extensión para la consecución de municipios inteligentes en cambio de época*. Habana: Universo. pp. 12-22.
- Reyes G. (2013), *La medicina del deporte en la cultura física*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, 351 págs.
- Rodríguez P, López M.P.(2004) *Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento muscular*, Revista electrónica Cancún México.
- Rosas R. (2002) *Investigación social, Teoría y praxis*. Editorial Plaza y Valdez S.A. de C.V. México.
- Ruiz L., Ángeles G., (2001) *Guía de expropiación de bienes ejidales y comunales del Archivo General Agrario*, México: Centro de investigaciones y estudios superiores en Antropología Social.
- Taboadela C., (2007) *Goniometría una herramienta para la evaluación de las incapacidades laborales*, Asociart, Buenos Aires, págs. 56-106.

Wadsworth Andy, (2011), *Entrenador Personal silueta, resistencia, energía*, LIBSA, Alcobendas, Madrid, pág., 14, 15.

Varios autores, (2009), *Fitness*, Tikal, Vida Sana, Madrid, págs. 60-71.

Referencias digitales

- Google maps

<https://www.google.com.mx/maps/place/San+Agust%C3%ADn+Tlaxco,+Puebla/@19.0593892,-98.0033952,15z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x85cff2a2d59b90fd:0x52b24241fe0bc291!8m2!3d19.0540169!4d-97.9952017>

- Guía técnica – administración pública municipal

http://www.inafed.gob.mx/work/models/inafed/Resource/335/1/images/guia03_administracion_publica.pdf

- Juntas auxiliares del Estado de Puebla

<http://sif.scjn.gob.mx/sjfsist/Documentos/Tesis/183/183030.pdf>

- Ley agraria-Cámara de diputados

http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/13_270317.pdf

- Ley orgánica municipal del Estado de Puebla

<http://www.ordenjuridico.gob.mx/Publicaciones/CDLeyes/pdf/Puebla.pdf>

Ley General de Cultura Física y Deporte

<https://www.gob.mx/conade/documentos/ley-general-de-cultura-fisica-y-deporte-59914>

- Registro Agrario Nacional

<https://www.gob.mx/ran#709>

- Render

<http://www.arkiplus.com/que-es-un-render>

- San Agustín, Tlaxco

<http://www.nuestro-mexico.com/Puebla/Acajete/San-Agustin-Tlaxco/>

<http://pa.gob.mx/publica/pa07bb.htm>

Anexos

Anexo 1. Muestra de la encuesta realizada a la comunidad.

Edad: 18 sexo: F trabajo laboral: estudiante N° de integrantes en la familia: 7

Cuestionario sobre el parque

1.- ¿Cree usted que los parques son esenciales en las comunidades?

SI NO Tal vez

2.- ¿Considera usted que San Agustín Tlaxco debería contar con un parque?

SI NO Tal vez

3.- ¿Le gustaría a usted que la comunidad tuviera un lugar de esparcimiento público donde pueda recrearse personalmente y familiarmente?

SI NO Tal vez

4.- ¿Considera que es necesaria la creación de un parque en San Agustín Tlaxco?

SI NO Tal vez

5.- ¿Qué tan importante es para usted o los miembros de su familia el uso de un parque como rutina diaria?

Muy importante Importante Algo importante Sin importancia

6.- ¿Con que frecuencia visitaría un parque?

3 o más veces por semana 1-2 veces por semana 1-2 veces por mes

7.- ¿Sería saludable seguir teniendo a San Agustín Tlaxco sin parques y áreas verdes?

SI NO Tal vez

8.- ¿Cree usted que un parque en la comunidad beneficiaría el desarrollo mental, social y físico?

SI NO Tal vez

9.- ¿Cree usted que un parque en la comunidad sea fundamental para la integración de los niños?

SI NO Tal vez

10.- ¿Le gustaría seguir viviendo en la comunidad sin ningún parque?

SI NO Tal vez

Cuestionario sobre el deporte

1.- ¿Para usted gozar de buena salud es?

Muy importante Importante No tan importante Indiferente

2.- ¿Considera usted que la práctica del ejercicio físico es importante para la salud?

SI NO Tal vez

3.- ¿Considera usted que es necesaria la construcción de un centro de salud física en San Agustín Tlaxco que pueda brindar salud y calidad de vida en sus habitantes a través del ejercicio físico?

SI NO Tal vez

4.- ¿Considera usted que es importante la promoción a la actividad física en nuestra comunidad?

SI NO Tal vez

5.- ¿Si tiene o tuviese una lesión o enfermedad que afecte su calidad de vida, estaría dispuesto a asistir a un centro de salud física en la comunidad?

SI NO Tal vez

6.- ¿Le gustaría mejorar su condición física para mejorar su ritmo de vida diaria?

SI NO Tal vez

7.- ¿Le gustaría formar parte de un programa de entrenamiento que logre mejorar sus objetivos personales, como bajar de peso, corregir su postura, aumentar fuerza, rehabilitar músculos, etc.?

SI NO Tal vez

8.- ¿Por qué razón asistiría a un centro de salud física?

Estético Salud Rehabilitación Otro (Por favor especifique)

9.- ¿Cuántas de las personas que integran su familia le gustaría que asistiría a un centro de actividad física? |

Explique el motivo del porque le gustaría que asistieran

obesidad

10.- ¿En orden del 1 al 5 que característica le importaría más en un centro de actividad física?

2 Instalaciones 4 Servicio 3 Aparatos/Equipo 5 Ubicación 1 Precio

11.- ¿En qué rango de horario iría?

Mañana 7:00am-10:00pm Tarde 3:00pm-6:00pm Noche 6:00pm-9:00pm

12.- ¿Si estuviera abierto de Lunes a Viernes, cuántos días a la semana te gustaría ir?

3 días semanales de lunes a viernes 4 días semanales 2 días semanales

13.- ¿Si los sábados estuviera abierto de 7am-5pm, irías?

SI NO Tal vez

14.- ¿Cuánto estarías dispuesto a pagar al mes por el uso del equipo y la atención del profesional de actividad física, tomado en cuenta las siguientes consideraciones?

Ejercicio específico a tus objetivos
Valoración y evaluación de tus progresos
Valoración y evaluación cardiovascular y corporal
Examen médico
Asesoría nutricional




\$400 \$350 \$300

15.- ¿Cuánto estarías dispuesto a pagar una sola clase por el uso del equipo y la atención del profesional de actividad física, tomado en cuenta las consideraciones anteriores?

\$ 40 \$30 \$20

Anexo 2. Muestra del Padrón de 251 ejidatarios

Registro Agrario Nacional

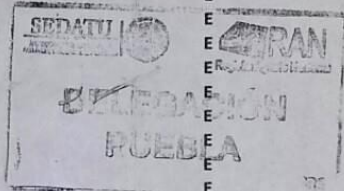




**Registro Agrario Nacional
Delegación Puebla**

Padrón de Ejidatarios

Solicitud 21160022926
Control Interno 0169/2016
Oficio SDRAJ 2919/2016
Poblado: San Agustín Tlaxco
Municipio: Acajete

Cóns.	Nombre del Ejidatario	Calidad
1	AGUILAR PÉREZ ADELA	E
2	AGUILAR VALDEZ MARÍA GUADALUPE	E
3	> ALVÁREZ CAÑO JOSÉ BENIGNO	E
4	> ANTONIO CAÑO RANULFA	E
5	> AQUINO JUÁREZ MARÍA REMEDIOS	E
6	> AQUINO OSORIO FACUNDO	E
7	← AQUINO VAZQUEZ PLUTARCO →	E
8	BAEZ ATÁÑAL JOSÉ MANUEL	E
9	BAEZ DE JESUS MARIANO →	E
10	BAEZ REYES TRINIDAD	E
11	BAEZ REYES VICTORIA	E
12	BARRANCO VAZQUEZ DOLORES →	E
13	BARRANCO VAZQUEZ FERNANDO →	E
14	CAÑO ALVÁREZ SALVADOR	E
15	CAÑO AQUINO NICÓLAS	E
16	CAÑO BAEZ JULIO →	E
17	CAÑO BONILLA JORGE →	E
18	CAÑO GONZÁLEZ BALDOMERO	E
19	CAÑO LOPEZ JOSÉ ROBERTO →	E
20	CAÑO MENDEZ JOSÉ →	E
21	CAÑO MORALES MIGUEL WENSESLAO	E
22	CAÑO MORENO JUAN →	E
23	CAÑO OSORIO MARGARITA →	E
24	CAÑO PÉREZ PANFILA →	E
25	CAÑO ROCHA DIEGO	E
26	CAÑO ROCHA MICAELA	E
27	CAÑO ROSAS FLORENTINO	E
28	CAÑO SALAZAR IRENE	E
29	> CAÑO SANCHEZ LEOCADIO	E
30	CAÑO VARELA FORTINO	E
31	> CAÑO VAZQUEZ CORNELIO	E
32	CARRILLO FLORES ANTONIO →	E
33	CARRILLO FLORES FEDERICO →	E
34	> CARRILLO GONZÁLEZ FLORENCIA	E
35	CARRILLO MARTÍNEZ JULIO	E
36	> CARRILLO OSORIO CIRILO	E
37	CARRILLO OSORIO MARÍA FAUSTINA →	E
38	CASTAÑEDA VALDEZ MARÍA JUANA	E
39	CASTILLO OSORIO RODOLFO →	E
40	CASTILLO ROCHA MARÍA ELENA	E
41	CHICO DE LA LUZ ANTONIO →	E
42	CHICO DE LA LUZ VICENTE →	E
43	DE JESUS GONZÁLEZ GREGORIA →	E
44	DE JESUS VALDEZ MARÍA ISABEL	E
45	DE LA CRUZ CASTAÑEDA DOLORES	E
46	DE LA CRUZ CASTAÑEDA PASCUAL →	E
47	DE LA CRUZ CASTAÑEDA ALBERTA	E



L*FDGH, L*SAH, L*LHMF

1 de 6

16/12/2016



Registro Agrario Nacional
Delegación Puebla



Padrón de Ejidatarios

Solicitud 21160022926

Control Interno 0169/2016

Oficio SDRAJ 2919/2016

Poblado: San Agustín Tlaxco

Municipio: Acajete

244	VAZQUEZ LUNA RUFINA	E
245	VAZQUEZ OSORIO ELPIDIO	E
246	VAZQUEZ SANCHEZ ISAAC	E
247	VAZQUEZ SANCHEZ MARIA CIRILA	E
248	VAZQUEZ SANCHEZ PROCORO	E
249	VAZQUEZ TRUJANO ISABEL	E
250	VELEZ OSORIO SOFIA	E
251	ZALAZAR REYES VIRGINIA	E

LICENCIADA SANDRA RAMIREZ HAM, REGISTRADORA DEL REGISTRO AGRARIO NACIONAL EN LA DELEGACIÓN DE PUEBLA, ÓRGANO DESCONCENTRADO DE LA SEDATU, CONFORME A LAS ATRIBUCIONES Y FUNCIONES QUE SEÑALAN LOS ARTÍCULOS 14 FRACCIÓN III Y V, 22 FRACCIÓN I Y 34 FRACCIÓN V DEL REGLAMENTO INTERIOR DE ESTA INSTITUCIÓN, ASÍ COMO, CON FUNDAMENTO EN LO DISPUESTO EN LOS ARTÍCULOS 150 Y 151 DE LA LEY AGRARIA, CERTIFICA QUE LA PRESENTE RELACIÓN DE EJIDATARIOS, SE EXPIDE SOBRE LA BASE DE LOS ANTECEDENTES QUE OBRAN INSCRITOS EN EL PROTOCOLO DE ESTA INSTITUCIÓN, LA CUAL ESTA SUJETA A MODIFICACIONES POR FALTA DE INFORMACIÓN OPORTUNA PROVENIENTE DEL EJIDO Y RESOLUCIONES JUDICIALES O ADMINISTRATIVAS

PUEBLA, PUE A 16 DE DICIEMBRE DE 2016
LIC. SANDRA RAMIREZ HAM
LA REGISTRADORA

Anexo 3. Solicitud de préstamo de bodega ejidal

SAN AGUSTÍN TLAXCO, ACAJETE PUE. 05 DE ABRIL DE 2017.

ASUNTO: SOLICITUD DE PRÉSTAMO Y/O RENTA DE BODEGA

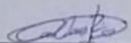
SR. CONCEPCIÓN ROSAS CORTES
COMISARIADO EJIDAL DE LA COMUNIDAD DE SAN AGUSTÍN TLAXCO
ACAJETE PUE.

PRESENTE:

El que suscribe C. Oswaldo Cano Rosas, estudiante de la Licenciatura en Cultura Física BUAP, por medio del presente me es muy grato saludarlo y a la vez me dirijo a usted para solicitarle el préstamo y/o renta de la bodega CONASUPO ubicada en la comunidad de San Agustín Tlaxco, por un plazo no mayor a cinco años; ya establecido ante los órganos del ejido en la segunda asamblea del 23 de abril del 2017, con el fin de hacer uso de la instalación para la restauración y mantenimiento del mismo. Con motivo de habilitar la bodega para un centro de entrenamiento y actividad física para la salud y prevención de enfermedades crónico degenerativas, que será para beneficio de la comunidad en general.

Agradeciendo de antemano la atención brindada, y esperando contar con su valioso apoyo, le reitero mi más sincero agradecimiento.

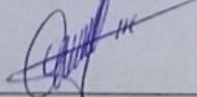
ATENTAMENTE


C. Oswaldo Cano Rosas



COMISARIADO EJIDAL
SAN AGUSTIN TLAXCO
MPIO. DE ACAJETE, PUE.
CLAVE: 21-001-1-0006-7

FIRMA DEL REPRESENTANTE


Comisariado: Concepción Rosas Cortes

Anexo 4. Acta de asamblea general de ejidatarios

Acta de asamblea general de ejidatarios por segunda convocatoria expedida el día 12 de abril de 2017, por el Órgano de Representación Ejidal de San Agustín Tlaxco, Municipio de Acajete, estado de Puebla, con fundamento en los artículos 23 fracción XV, 24, 25, 26, 27, 30 y 31 de la ley agraria en vigor, que se levanta con motivo de autorización de préstamo y/o renta de bodega ejidal.

Siendo las 11.00 horas del día 23 de abril de 2017, en el núcleo de población ejidal de San Agustín Tlaxco, Municipio de Acajete, Estado de Puebla. Reunidos en el lugar acostumbrado para tratar asuntos de carácter ejidal, estando presentes el órgano de representación ejidal, así como un grupo de ejidatarios que integran el padrón ejidal, con sus derechos agrarios vigentes, todos con la finalidad de llevar a cabo la asamblea, misma que se desarrollo bajo el siguiente.

Orden del día

- 1.- PASE DE LISTA DE ASISTENCIA,
- 2.- VERIFICACION DEL QUORUM LEGAL E INSTALACION DE LA ASAMBLEA
- 3.- APROBAR POR LA ASAMBLEA LA SOLICITUD DEL C. OSVALDO CANO ROSAS EN LA CUAL SOLICITA, SE LE APRUEVE LA AUTORIZACION DE PRESTAMO Y/O RENTA DE BODEGA EJIDAL, (BODEGA No.4)
- 4.- ASUNTOS GENERALES
- 5.- CLAUSURA DE LA ASAMBLEA, ELABORACION Y FIRMA DEL ACTA CORRESPONDIENTE.



COMISARIADO EJIDAL
SAN AGUSTIN TLAXCO
MPIO. DE ACAJETE, PU
CLAVE: 21-001-1-0006

A continuación se procedió al desahogo del citado orden del día en los siguientes términos:

Primero.- El Secretario del Comisariado ejidal, utilizando el padrón de ejidatarios procedió a pasar lista de asistencia de los ejidatarios, comprobándose que se encuentran presentes 59 legalmente reconocidos de un total de 204 ejidatarios con sus derechos agrarios vigentes que integran el ejido.

Segundo: En virtud de realizarse la presente por segunda convocatoria y de conformidad con lo establecido por el artículo 26 de la Ley Agraria y por tratarse de una asamblea de mayoría simple, según el artículo 23 fracción XV de la Ley Agraria, el Presidente del Comisariado ejidal procedió a declarar legalmente instalada esta asamblea, recordando a los presentes que los acuerdos de la asamblea serán tomadas válidamente con la mayoría de votos de los ejidatarios presentes y las resoluciones que se adopten serán validas aun para ausentes y disidentes

Tercero.- Acto seguido, el presidente del Comisariado Ejidal informo y dio a conocer a los asistentes que ha recibido la solicitud del joven OSVALDO CANO ROSAS, quien se encuentra presente originario y vecino, de este núcleo de población ejidal, quien no guarda ninguna calidad dentro del ejido, quien pretende que se le apruebe el préstamo y/o renta de la bodega ejidal por parte de la asamblea en términos de lo señalado por el artículo 23 fracción XV de la Ley Agraria.

A continuación y con fundamento en el artículo 23 de la Ley Agraria, se sometió a la resolución de la asamblea el préstamo y/o renta de la bodega ejidal. En virtud de lo anterior y en la inteligencia de conocer a la persona propuesta, la asamblea resuelve con 59 votos a favor y cero votos en contra autorizar el préstamo y/o renta de la bodega ejidal a OSVALDO CANO ROSAS.



RESIDENTE DE VIGILANCIA

COMISARIADO EJIDAL

SAN AGUSTIN TLAXCO

MPIO. DE ACAJETE, Pue.

CLAVE: 21-001-1-0006

TERMINOS Y CONDICIONES DE PRÉSTAMO Y/O RENTA DE LA BODEGA EJIDAL:

- 1.- El préstamo de la bodega será por 3 años, y entrara en vigor el día **primero de septiembre de 2017** se da este espacio para los que están ocupando la bodega tengan el tiempo necesario para finiquitar el retiro de su producto (**pacas de zacate**).
- 2.- AL terminar el plazo de tres años podrá suscribir nuevo contrato, con el Órgano de Representación Ejidal en turno.
- 3.- en los primeros 6 meses hasta febrero de 2018 el préstamo será a título gratuito, después de los seis meses y hasta finalizar el año pagara una cuota de recuperación de **\$500.00** (quinientos pesos 00/100 Moneda Nacional) hasta finalizar la autorización de los dos años y medio subsecuentes. La cuota de recuperación será para pago de impuestos prediales, y gastos directos, diferidos.
- 4.- El pago se realizara los **primeros dos días de inicio de cada mes, en la oficina del comisariado ejidal, a falta de pago del préstamo podrá ser rescindido, pleno dialogo con el presidente del órgano de representación ejidal.**
- 5.- todos los acondicionamientos de la bodega, reparación, saneamiento, pintura, etc., será a cuenta propia del arrendatario. La bodega no cuenta con drenaje ni agua entubada ni energía eléctrica.
- 6.- La bodega a prestar y/o rentar tiene una superficie de **450 mts cuadrados** Y es considerado como bodega no. 4
- 7.- La bodega será utilizado únicamente para los fines declarado por el arrendatario. Se anexa documento solicitud.

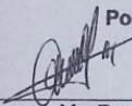
Cuarto.- No se trató ningún asunto

Quinto.- No habiendo otro asunto que tratar, el presidente del comisariado ejidal da por clausurada la asamblea, siendo las 12:30 horas. Del día de su inicio, la cual se firma por todos los que en ella intervinieron, así como todos los ejidatarios que quisieron hacerlo.

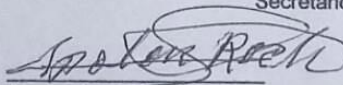


COMISARIADO EJIDAL
SAN AGUSTIN TLAXCO
MPIO. DE ACAJETE, PUE.
CLAVE: 21-001-1-0006-7

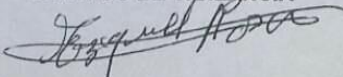
Por el órgano de representación ejidal


Concepción Rosas Cortez
Presidente

Francisco López Chico
Secretario


Apolonio Rocha Sánchez
Tesorero

EZEQUIEL ROSAS MORENO
CONSEJO DE VIGILANCIA





PRESIDENTE DE VIGILANCIA
DEL COMISARIADO EJIDAL
San Agustín Tlaxco
Mpio. de Acajete, Pue.
Tel: 01-001-1-00067

SE ANEXAN FIRMAS Y/O HUELLAS DE EJIDATARIOS ASISTENTES-----

Relación de Firmas y/o huellas digitales de ejidatarios que participan en acta de asamblea para autorización de préstamo y/o renta de bodega, convocada por segunda ocasión el día 23 de abril de 2017.

NOMBRE

FIRMAS

<u>Blandina Juarez Castañeda</u>	<u>\$</u>
<u>LORENZO MELO REYES</u>	<u>Lorenzo Melo</u>
<u>Samuel Sanchez</u>	<u>[Signature]</u>
<u>JOHANN ROSAS</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Rosalba Garcia Gonzalez</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Rosalba de la Cruz Contreras</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Marino Garcia Gonzalez</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Viola Sanchez Juarez</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Dolores Barranco Vasquez</u>	<u>X</u>
<u>Maximino Flores Sanchez</u>	<u>Maximino S.</u>
<u>Epigmenio Morales</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Martha Flores Hernandez</u>	<u>Martha Flores H.</u>
<u>RUPERTO SANCHEZ</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Daniel Juarez Alvarez</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Jose Jon Moreno Ozorio</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Jose Roberto Casarez</u>	<u>Jose Roberto Casarez</u>
<u>J. Amador Lopez Yegor</u>	<u>[Signature]</u>
<u>Jolio Cano Baez</u>	<u>X</u>



COMISARIADO EJIDAL
SAN AGUSTIN TLAXCO
MPIO. DE ACAJETE, PUE.
CLAVE: 21-001-1-0006-7



RESIDENTE DE VIGILANCIA
DEL COMISARIADO EJIDAL
San Agustín Tlaxco
Mpio. de Acajete Pue.
Clave: 21-001-1-0006-7

Anexo 5. Oficio de petición financiera

SAN AGUSTÍN TLAXCO, ACAJETE PUE. A 10 DE MAYO DE 2017.

ASUNTO: Ejecución de la propuesta del parque ejidal y rehabilitación de la bodega.

C. Antonio Sánchez Sánchez.
PRESIDENTE AUXILIAR DE SAN AGUSTÍN TLAXCO ACAJETE PUE.

PRESENTE:

El que suscribe C. Oswaldo Cano Rosas, estudiante de la Licenciatura en Cultura Física BUAP, por medio del presente me es muy grato saludarlo y a la vez me dirijo a usted para requerir su autorización para poner en marcha la ejecución del parque ejidal y la rehabilitación de la bodega; ya aprobada por parte del órgano ejidal; por lo que se requiere su apoyo incondicional para el financiamiento del proyecto mencionado con anterioridad.

Cuyos objetivos es beneficiar a nuestra comunidad mediante el desarrollo y promoción de actividades físicas para la salud.

Agradeciendo de antemano la atención brindada, y esperando contar con su valioso apoyo, le reitero mi más sincero agradecimiento.

PRESIDENTE

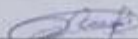


C. Antonio Sánchez Sánchez
PRESIDENCIA
AUXILIAR
SAN AGUSTIN
TLAXCO
ACAJETE, PUE.
2014 2019



PRESIDENCIA
AUXILIAR
SAN AGUSTIN
TLAXCO
ACAJETE, PUE.
2014 2019

ATENTAMENTE



C. Oswaldo Cano Rosas

Anexo 6. Constancia de conformidad por ejecución de obra


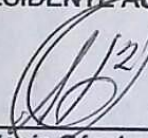
SAN AGUSTÍN TLAXCO, ACAJETE PUE. A 14 DE MAYO DE 2017.

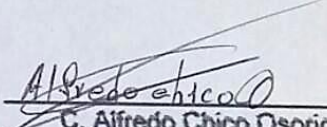
CONSTANCIA DE CONFORMIDAD POR EJECUCIÓN DE OBRA

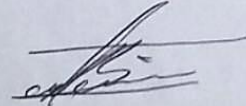
La junta auxiliar de la comunidad de San Agustín Tlaxco, Acajete Pue. (2014-2019). Da su conformidad a la ejecución de la obra "**PROPUESTA DE PARQUE EJIDAL Y REHABILITACIÓN DE BODEGA**", para brindar una sana diversión en el desarrollo físico e integral de la niñez, juventud, y sus habitantes, para el desarrollo de actividades sociales y culturales de manera comportable para garantizar una mejor calidad de vida.

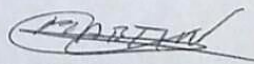
Dejando constar que la obra se efectuara y liquidara con financiamiento de la junta auxiliar, por un monto total de ciento noventa y ocho mil ciento dieciocho pesos con ochenta y cinco centavos. Dejando en claro que el monto total puede disminuir por parte de la participación de terceras personas.

En señal de conformidad y compromiso por parte de la junta auxiliar para la ejecución de la obra se suscribe la presente constancia para los fines ya mencionados en la misma.


PRESIDENTE AUXILIAR

PRESIDENCIA
AUXILIAR
SAN AGUSTIN
TLAXCO
ACAJETE, PUE.
2014 2019

REGIDOR DE OBRAS

C. Alfredo Chico Osorio

REGIDOR DE EDUCACIÓN

C. Antonio Moreno Salazar

REGIDOR DE HACIENDA

C. Martin Vázquez González

Anexo 7. Oficio por parte del comité Proyectos "Urbanos En Gestión"

SAN AGUSTÍN TLAXCO, ACAJETE PUE. A 15 DE JUNIO DE 2017.

ASUNTO: Ejecución de "Propuesta de Parque Ejidal y Rehabilitación de Bodega".

Arq. Roberto González Juárez
Regidor de Patrimonio y Hacienda Pública de la Presidencia Municipal de Acajete Puebla.

PRESENTE:

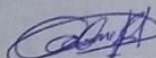
Los que suscriben C. Oswaldo Cano Rosas, C. Bibiano Cano López, y Lic. José Telésforo González Vázquez, representantes del comité **"PROYECTOS URBANOS EN GESTIÓN"**. Por medio del presente es muy grato saludarle y a la vez nos dirigimos a usted para solicitar su apoyo y así poner en marcha la ejecución del proyecto **"PROPUESTA DE PARQUE EJIDAL Y REHABILITACIÓN DE BODEGA"**; ya aprobada por parte del órgano ejidal; por lo que se requiere su apoyo incondicional para el financiamiento del proyecto mencionado con anterioridad.

Cuyos objetivos es beneficiar a nuestra comunidad mediante el desarrollo y promoción de actividades físicas para la salud.

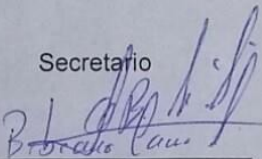
Agradeciéndole de antemano la atención brindada, y esperando contar con su valioso apoyo, le reiteramos nuestro más sincero agradecimiento.

ATENTAMENTE
COMITÉ "PROYECTOS URBANOS EN GESTIÓN"

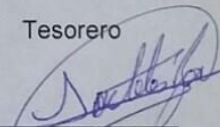
Presidente


C. Oswaldo Cano Rosas

Secretario


C. Bibiano Cano López

Tesorero


Lic. José Telésforo
González Vázquez

c.c.p. Antonio Aguilar Reyes.
Presidente Municipal de Acajete, pue.

Anexo 8. Presupuesto del monto de inversión.

PRESUPUESTO ESTIMADO PARQUE

MOBILIARIO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD O VOLUMEN	PRECIO UNITARIO	IMPORTE
AREA PERIMETRAL				
LIMPIEZA DEL AREA Y ACARREO DE ESCOMBROS, ETC.	M2	700.41	\$ 5.15	\$ 3,607.11
TRAZO Y NIVELACION	M2	501.24	\$ 2.84	\$ 1,423.52
DESMONTAJE DE MALLA CICLON CON ALTURA MAXIMA DE 2.50 M, CON BARRA SUPERIOR E INFERIOR INCLUYE EL ACARREO A TIRO AUTORIZADO DENTRO DE LA OBRA, EL MATERIAL NO ES RECUPERABLE.	M	60	\$ 61.94	\$ 3,716.40
EXCAVACION A MANO EN ZANJA, INCLUYE AFINE DE TALUDES Y FONDO. MATERIAL COMUN SECO, CUALQUIER ZONA, PROFUNDIDAD DE 0.00 A 2.00 M	M3	19.55	\$ 80.60	\$ 1,575.73
GUARNICION DE CONCRETO SIMPLE F'c=150 KG/CM2 DE 15 X 20 X 40 CM. INCLUYE: CIMBRA Y DECIMBRA METALICA EN FRONTERAS, COLOCADO, CURADO Y LIMPIEZA TOTAL DEL AREA DE TRABAJO, HERRAMIENTA Y MANO DE OBRA(PARA DELIMITAR ANDADOR)	M	317	\$ 55.00	\$ 17,435.00
PISO DE ADOQUIN DE CONCRETO EN COLOR NATURAL DE 4 CM (USO PEATONAL) ASENTADO SOBRECAMA DE ARENA	M2	30	\$ 173.70	\$ 5,211.00
BANQUETA DE 10 CM. DE ESPESOR CON CONCRETO F'c=150 KG/CM2, INCLUYE: LIMPIEZA DE LA SUPERFICIE, EXCAVACION PARA RENIVELAR, ACARREO DE LOS MATERIALES SOBANTES A LA PRIMERA ESTACION 20 MTS., CIMBRADO, DECIMBRADO Y ACABADO ESCOBILLADO A CENTROS DE PIEDRA Y CON VOLTEADOR	M2	121.18	\$ 87.50	\$ 10,603.25
RELLENO A VOLTEO CON TEZONTLE, INCLUYE ACARREOS, MANO DE OBRA Y HERRAMIENTA. M	M3	22.26	\$ 272.93	\$ 6,075.42
PINTURA DE ESMALTE ALKIDAL DE TRAFICO INTENSO COLOR AMARILLO TRANSITO DE GUARNICION DE 30 CM DE DESARROLLO SOBRE SUPERFICIE YA PREPARADA, INCLUYE, LIMPIEZA DEL AREA DE TRABAJO.	M	317.00	\$ 15.47	\$ 4,903.99
TOTAL AREA PERIMETRAL				\$ 54,551.42

MURO PORTAPLACAS				
EXCAVACION A MANO EN CEPA PARA DESPLANTE DE ESTRUCTURAS, EN MATERIAL COMUN SECO, PROFUNDIDAD DE 0.0 A 2.0 M. CUALQUIER ZONA, INCLUYE AFINE DE TALUDES Y FONDO	M3	0.27	\$ 39.10	\$ 10.56
PLANTILLA DE CONCRETO HECHO EN OBRA F'c= 100 KG/CM2 DE 6CM. DE ESPESOR.	M2	0.6	\$ 84.50	\$ 50.70
CIMIENTOS DE MAMPOSTERIA DE PIEDRA BRASA ASENTADA CON MORTERO CALHIDRA-ARENA 1:5	PZA	0.16	\$ 89.70	\$ 14.35
DALA O CADENA DE DESPLANTE, INCLUYE: FABRICACION DEL CONCRETO, COLADO, CURADO, HABILITADO DE ARMEX, CIMBRA Y DESCIMBRA; SECCION DE 15 X 20 CM, CONCRETO F'c=200 KG/CM2-3/4" REFORZADA CON ARMEX DE 15 X 20-5	ML	1	\$ 77.00	\$ 77.00
IMPERMEABILIZACION EN CADENAS DE DESPLANTE CON EMULSION ASFALTICA MICROFEST Y 2 CAPAS DE FILTRO No. 5 CON UN DESARROLLO DE 0.80 M. O SIMILAR, INCLUYE: MATERIALES, HERRAMIENTAS Y MANO DE OBRA	M2	0.3	\$ 99.50	\$ 29.85
MURO DE BLOCK 10X20X40 DE CONCRETO LIGERO SECCION 2.00 X 1.00 MTS DE CM 10 CM DE ESPESOR ASENTADO CON MORTERO CEMENTO-ARENA 1:4 INCLUYE REFUERZO HORIZONTAL DE ESCALERILLA A CADA 2 HILADAS	M2	2	\$ 86.00	\$ 172.00
BASE PARA CASTILLO INTERMEDIO A 1/3 DE PROFUNDIDAD, DE ARMEX				

SECCION= 15 X 15-4 CM. O 15 X 20-4 CM., INCLUYE ANCLAJE Y CONCRETO F'C=150 KG/CM2-3/4". CON UNA SECCION DE 20 X 40 X 60 CM	PZA	2	\$ 82.50	\$ 165.00
CASTILLO DE CONCRETO SECCION= 15 X 20CM, CONCRETO F'C=150 KG/CM2-3/4", CIMBRA 2 CARAS, REFORZADO CON ARMEX DE 15 X 20.5	ML	4	\$ 75.00	\$ 300.00
APLANADO FINO EN MUROS A PLOMO Y REGLA CON MORTERO CEMENTO-ARENA 1:3 ESPESOR PROMEDIO = 25 CM INCLUYE REPELLADO PULIDO CON PLANA	M3	4	\$ 74.80	\$ 299.20
SUMINISTRO Y APLICACIÓN DE PINTURA VINILICA VINIMEX EN MUROS Y PLAFONES DE MEZCLA FINA. INCLUYE UNA MANO DE SELLADOR Y DOS MANOS DE PINTURA	M2	4	\$ 66.20	\$ 264.80

SUMINISTRO, FABRICACIÓN Y COLOCACIÓN DE PLACA DE IDENTIFICACIÓN DE OBRA SECCIÓN 40 X 60 CM FABRICADO EN CONCRETO ACABADO EN GRANITO O PLACA DE FIERRO COLADO INCLUYE MATERIAL, MANO DE OBRA Y HERRAMIENTA	PZA	1	\$ 258.00	\$ 258.00
TOTAL DE MURO PORTAPLACAS				\$ 1,641.46

ÁREA VERDE				
SUMINISTRO, SIEMBRA Y MANTENIMIENTO DE ÁRBOL TIPO FRESNO, JACARANDA (O SIMILAR) DE 1.80 A 2,00 MTS DE ALTO, INCLUYE: PLANTA, MANO DE OBRA Y HERRAMIENTA (P.U. URB.)	PZA	20	\$ 70.00	\$ 1,400.00
SUM. Y COL. DE ARREGLOS PARA JARDIN. INCL. DIVERSIDAD DE PLANTAS, PASTO, AGUA Y PODA HASTA SU ENTREGA.	M2	16	\$ 170.57	\$ 2,729.12
TOTAL ÁREA VERDE				\$ 4,129.12

INSTALACION ELECTRICA				
SUMINISTRO Y COLOCACION DE TUBO CONDUIT PVC PARED GRUESA DE 2" DIAMETRO DE COPLE, INCLUYE: CORTES, RANURAS, EXCAVACIONES, RELLENOS. COMPACTADOS, RESANES DE APLANADOS, GUIAS Y DESPERDICIOS.	M	60	\$ 32.40	\$ 1,944.00
SUMINISTRO Y COLOCACION DE CABLE (NORMAL) THW 600 VOLTS 90 GRADOS C CALIBRE 9	ML	310	\$ 15.00	\$ 4,650.00
REGISTRO ELECTRICO DE 0.40 X 0.40 X 0.50 M (INT) DE TABIQUE ROJO RECOCIDO EN 12 CM JUNTEADO CON MORTERO CEMENTO-CAL-ARENA 1:1:6, ACABADO PULIDO CON CEMENTO-ARENA 1:4 FONDO DE GRAVA DE 5 CM. DE ESPESOR Y TAPA DE CONCRETO F'C: 150 KG/CM2 ARMADO CON VARILLA DEL No.3 AMBOS SENTIDOS (P.U. CAPCCE).	PZA	5	\$ 33.00	\$ 165.00
ACOMETIDA ELECTRICA, INCLUYE MUFA, TUBO, BASE Y VARILLA COPERWEL PARA TIERRA FISICA.	PZA	1	\$ 850.00	\$ 850.00
TABLERO DE ALUMBRADO 2200/127 V. PARA 12 CIRCUITOS CATALOGO NQOD12-4L12S MCA SQUARED, INCLUYE SUMINISTRO, ACARREOS, MONTAJE, CONEXIÓN, FIJACION Y ELEMENTOS DE FIJACION, PRUEBAS, HERRAMIENTA Y MANO DE OBRA PRECIO UNITARIO POR OBRA TE4RMINADA (P.U. URB	PZA	1	\$ 320.00	\$ 320.00
TOTAL DE INSTALACION ELECTRICA				\$ 7,929.00

ALUMBRADO				
SUMINISTRO Y COLOCACION DE LUMINARIO TIPO PUNTA DE POSTE ILUMINACION INDIRECTA (LUZ BLANCA DE BAJO CONSUMO), PARA LAMPARA HQI DOBLE CONTACTO DE 150 W, COLOR, CUERPO GRIS ALAS BLANCA No. DE CATALOGO 0U9033G MARCA CONSTRULITA O SIMILAR, INCLUYE LAMPARA HQI DOBLE DE 150 W, MANO DE OBRA Y HERRAMIENTA.	PZA	5	\$ 412.00	\$ 2,060.00
POSTE CIRCULAR MCA. TOLY FABRICADO EN LAMINA DE ACERODE 3MTS DE DIAMETRO, CEDULA 30 PLACA BASE DE 3/8 DE 27 X 27 A 19 CMS ENTRE CENTROS DE EJE TERMINADO EN PINTURA EN POLVO HORNEADO COLOR NEGRO INCLUYE BASE CORDOBA FABRICADA EN FUNDICION DE ALUMINIO, MEDIDAS 37 CMS. MAYOR DE 3" A 5" MENOS, TERMINADO EN PINTURA EN POLVO ORNEDAD COLOR NEGRO.	PZA	5	\$ 299.00	\$ 1,495.00
SUMINISTRO Y COLOCACION DE LUMINARIA PARA ALUMBRADO PUBLICO TIPO OV-15 250 W. INCLUYE BRAZO, ABRAZADERA, BALASTRO, FOCO, FOTOCELDA Y POSTE CONICO CIRCULAR DE 6.00 M. DE ALTURA CON ACABADO ANTICORROSIVO	PZA	2	\$ 5,211.97	\$ 10,423.94
TOTAL ALUMBRADO				\$ 13,978.94

MOBILIARIO URBANO				
COLOCACION DE BANCAS DE CONCRETO FIJADAS AL PISO : INCLUYE: EL CONCRETO, ACERO REFORZADO, PREPARACION DEL LUGAR, COLOCACION, FIJACION EL EQUIPO Y LA HERRAMIENTA NECESARIA PARA SU COLOCACION .	PZA	6	\$ 423.00	\$ 2,538.00
SUMINISTRO Y COLOCACION DE BOTE SEPARADOR DE BASURA MODELO MURANO MARCA MUPA O SIMILAR, CALIDAD INCLUYE: LEYENDA Y LOGOTIPO DE SEDATU-GOBIERNO FEDERAL, MATERIAL, MANO DE OBRA Y HERRAMIENTA.	PZA	8	\$ 411.00	\$ 3,288.00
TOTAL MOBILIARIO URBANO				\$ 5,826.00

JUEGOS INFANTILES				
SUMINISTRO Y COLOCACION DE COLUMPIO MODELO CP-103U21MARCA JUMBO O SIMILAR INCLUYE: MATERIAL, MANO DE OBRA Y HERRAMIENTA.	PZA	1	\$ 3,978.00	\$ 3,978.00
SUMINISTRO Y COLOCACION DE RESBALADILLA MODELO RPL-117MARCA JUMBO O SIMILAR INCLUYE: MATERIAL, MANO DE OBRA Y HERRAMIENTA.	PZA	1	\$ 3,900.00	\$ 3,900.00
SUMINISTRO Y COLOCACION DE SUBE Y BAJA DOBLE MODELO SB5MARCA JUMBO O SIMILAR INCLUYE: MATERIAL, MANO DE OBRA Y HERRAMIENTA.	PZA	1	\$ 3,900.00	\$ 3,900.00
TOTAL JUEGOS INFANTILES				\$ 11,778.00

Rampa de discapacidad				
SUMINISTRO Y COLOCACIÓN DE RAMPA ESTRIADA ANTIDERRAPANTE CON MEDIDA DE 1.30M DE ANCHO X 1,65M DE LARGO, CONFIRME DE CONCRETO F' C=150KG/CM2 DE 10 CM DE PESO, CON MALLA ELECTROSOLDADA 66/10_10, CON RELENO DE TEPEZIL COMPACTADO CON PISÓN, INCLUYE COLOCACIÓN, TENDIDO, ACABADO ESTRIADO ANTIDERRAPANTE, COLOCACIÓN Y DESMONTAJE DE CIMENTACIÓN Y OLONECESARIO PARA SU CORRECTA EJECUCIÓN.	M2	1.98	\$ 399.00	\$ 790.02
TOTAL DE DISCAPACITADO				\$ 790.02

BODEGA RESTAURACIÓN

MOBILIARIO	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD O VOLUMEN	PRECIO UNITARIO	IMPORTE
AREA PERIMETRAL				
LIMPIEZA GENERAL	M2	500	\$ 3.18	\$ 1,590.00
REHABILITACION DE PUERTAS METALICAS INC. CAMBIO DE HERRERIA PICADA, NIVELACION, PLOMEO, CAMBIO DE HERRAJES, PINTURA Y TODO LO REQUERIDO PARA SU CORRECTA EJECUCION.	M3	8.00	\$ 314.08	\$ 2,512.64
SUMINISTRO Y APLICACION DE PINTURA VINILICA VINIMEX COLOR BLANCO APO SOBRE MUROS INTERIORES, INCLUYE: PREPARACION DE LA SUPERFICIE, ANDAMIOS , PROTECCION DE PISOS Y MUROS, UNA MANO DE PINTURA	M2	614.00	\$ 24.72	\$ 15,178.08
SUMINISTRO Y COLOCACION DE VIDRIO CLARO DE 4 MM.	M2	3.00	\$ 447.24	\$ 1,341.72
TOTAL DE AREA PERIMETRAL				\$ 19,280.72

BAÑOS

REPELLADO EN MUROS A PLOMO Y REGLA CON MORTERO CEMENTO-ARENA 1:3 ESPESOR PROMEDIO = 2 CM	M2	19.5	\$ 90.26	\$ 1,760.07
SUMINISTRO Y COLOCACION DE TINACO ROTOPLAS 1100 LTS. CON SALIDA DE 3/4" Y TODO LO NECESARIO PARA SU CORRECTA INSTALACION	PZA	1	\$ 3,039.30	\$ 3,039.30
SUMINISTRO Y COLOCACION DE INODORO ANFORA BLANCO CON MORTERO CEMENTO-ARENA 1:4 INCLUYE: ASIENTO CORTO CON TAPA Y HERRAJE COMPLETO DE BRONCE Y TODO LO NECESARIO PARA SU CORRECTA INSTALACION.	PZA	2	\$ 781.30	\$ 1,562.60
SUMINISTRO Y COLOCACION DE LAVABO ANFORA CON MORTERO CEMENTO-ARENA 1:4 INCLUYE: CONTRA, CESPOL, TUBO GALVANIZADO PARA SU FIJACION, LLAVE MEZCLADORA COMERCIAL Y TODO LO NECESARIO PARA SU CORRECTA INSTALACION.	PZA	1	\$ 925.21	\$ 925.21
SUMINISTRO Y COLOCACION DE LLAVE MEZCLADORA PARA LAVABO.	PZA	1	\$ 297.56	\$ 297.56
SUMINISTRO Y COLOCACION DE PUERTA PARA MAMPARA DE WC, DE HERRERIA MEDIDA ESTANDAR DE 1.52 X 0.60 M	PZA	2	\$ 1,183.87	\$ 2,367.74
INSTALACION SANITARIA DE PVC-SA SANITARIO ANGER DE MUEBLE A REGISTRO EN VIVIENDA ECONOMICA DE 1 NIVEL (REGADERA, INODORO, LAVABO, FREGADERO, TARIA Y BAP CON COLADERA = 5 SALIDAS), INCLUYE	PZA	1	\$ 675.22	\$ 675.22
TOTAL DE BAÑOS				\$ 10,627.70

INTALACIONES ELECTRONICAS

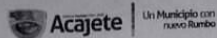
SUMINISTRO E INSTALACION DE LUMINARIA TIPO PROYECTOR PARA 1000 W CAT.TV 1000S HDY TB NOM. EN SUPER POSTE DE ALUMBRADO DE 30 M. DE ALTURA DODECAGONAL CON CORONA PARA 12 PROYECTORES , INCLUYE: MATERIAL HERRAMIENTA , MANO DE OBRA Y TODO LO NECESARIO PARA SU CORRECTA EJECUCION.	PZA	3	\$ 2,381.05	\$ 7,143.15
Tubo de 13 mm (1/2) (16 mm SEDE99) poliducto naranja, con guía de alambre galvanizado Calibre 14. Incluye: trazo, instalación de tubería a estructura e introducción de guía de alambre.	M	30	\$ 7.06	\$ 211.80
Tubo de 19 mm (3/4) (21 mm SEDE99) poliducto naranja, con guía de alambre galvanizado Calibre 14. Incluye: trazo, instalación de tubería a estructura e introducción de guía de alambre.	M	30.00	\$ 10.15	\$ 304.50
Tubo flexible conduit normal de 13mm (1/2"), marca Poliflex, con guía de alambre galvanizada calibre 14. Incluye: materiales, mano de obra y herramienta.	M	30.00	\$ 6.50	\$ 195.00
Contra y monitor de 13 mm (1/2) roscable de PVC. Incluye: colocación en caja y tubería.	PZA	4.00	\$ 3.38	\$ 13.52
Contra y monitor de 19 mm (3/4) roscable de PVC. Incluye: colocación en caja y tubería.	PZA	4.00	\$ 8.74	\$ 34.96
Chalupa económica para 13 mm de 5 x 9 cm de lámina galvanizada, marca Impulsora y Troquelados Incluye: fijación a estructura y conexión a tuberías.	PZA	4.00	\$ 43.83	\$ 175.32
Cable de cobre THW-LS Calibre 12, marca IUSA. Incluye: introducción a tubería, cortes, empalmes, cocas, retiro y enrollado de guña de alambre.	M	30.00	\$ 12.22	\$ 366.60
Cable desnudo de cobre calibre 2, marca IUSA. Incluye: introducción a tubería, cortes, empalmes, cocas, retiro y enrollado de guña de alambre y conexión.	M	30.00	\$ 65.15	\$ 1,954.50
Contacto (tomacorriente) con tierra, modelo Artika marca IUSA (385986-45B98T). Incluye: conexión a alimentadores y a caja de conexión.	PZA	2.00	\$ 40.24	\$ 80.48
Centro de carga 2 X 40 A Q02 marca SQUARE? D. Incluye: fijación a estructura, conexión de alimentadores y colocación de tapa.	PZA	2.00	\$ 282.30	\$ 564.60
Interruptor termomagnético 30 A, 1 P, 120/240 enchufable QO-130 Clase 730, marca SQUARE? D. Incluye: colocación a tablero.	PZA	2.00	\$ 109.88	\$ 219.76
Caja cuadrada galvanizada de 13 a 19 mm de 10 x 10 cm sin tapa. Incluye: fijación a estructura y conexión a tubería.	PZA	2.00	\$ 50.61	\$ 101.22
Cable de cobre THW-LS Calibre 14, marca IUSA. Incluye: introducción a tubería, cortes, empalmes, cocas, retiro y enrollado de guña de alambre.	M	30.00	\$ 10.17	\$ 305.10
Apagador (interruptor) sencillo 1 modulo, modelo Ártica marca IUSA (604092-45B01). Incluye: instalación a caja y conexión de alimentadores.	PZA	2.00	\$ 41.45	\$ 82.90
Luminaria fluorescente para sobreponer c/r 2x32	PZA	2.00	\$ 319.11	\$ 638.22

Ducto eléctrico de 20 x 40 cm dos vías con tubo de PVC-Cp conduit pesado de 50 mm (2) embebidos en concreto fc = 200 kg/cm2 . Incluye: excavación, compactación de la superficie, separadores @ 120 cm, cimbra, colado, retiro de cimbra, curado del ducto y cinta preventiva longitudinal de identificación.	M	10.00	\$ 214.18	\$ 2,141.80
Mufa seca para acometida de 19 mm (3/4) tipo abrazadera, marca Anclo. Incluye: conexión a tubería	PZA	1	\$ 74.56	\$ 74.56
Tubo FG-Cpg 25 mm (1) (27 mm SEDE99) conduit galvanizado pared gruesa, con cople, incluye: cortes, colocación, sujeción y guía de alambre.	M	8.00	\$ 82.42	\$ 659.36

Tubo FG-Cpg 32 mm (1 1/4) (35 mm SEDE99) conduit galvanizado pared gruesa, con cople, incluye: cortes, colocación, sujeción y guía de alambre.	M	8.00	\$ 109.31	\$ 874.48
Codo FG-Cpg 90 x 25 mm (1) (27 mm SEDE99), conduit galvanizado pared gruesa, incluye conexión a tuberías.	PZA	2.00	\$ 66.55	\$ 133.10
Codo FG-Cpg 90 x 32 mm (1 1/4) (35 mm SEDE99), conduit galvanizado pared gruesa, incluye conexión a tuberías.	PZA	2.00	\$ 112.06	\$ 224.12
Cople FG-Cpg 25 mm (1) (27 mm SEDE99), conduit galvanizado pared gruesa, incluye conexión a tuberías.	PZA	2.00	\$ 22.25	\$ 44.50
Cople FG-Cpg 32 mm (1 1/4) (35 mm SEDE99), conduit galvanizado pared gruesa, incluye conexión a tuberías.	PZA	2.00	\$ 40.86	\$ 81.72
Cable Vinilat THW-LS cal. 2/0 AWG. 600V. mca. Latincasa. hasta 3.50 m. de altura. Incluye: introducción a tubería con guña, cortes, empalmes, conexiones y cocas.	M	10.00	\$ 118.26	\$ 1,182.60
Conector para cable de uso rudo de 2 x 14, marca Elastimold. Incluye: conexión de alimentador.	PZA	1.00	\$ 105.55	\$ 105.55
Zapata mecánica para cable Calibre 2/0. Incluye: conexión a cable y a equipo.	PZA	1.00	\$ 69.15	\$ 69.15
TOTAL DEINSTALACION ELECTRICA				\$ 17,982.57

SUBTOTAL	\$ 148,514.95
Indirectos 15.00%	\$ 22,277.24
SUBTOTAL	\$ 170,792.20
IVA I.V.A. 16.00%	\$ 27,326.75
TOTAL	\$ 198,118.95

Anexo 9 Minuta de trabajo



MINUTA DE TRABAJO

REUNIDOS EN LA SALA DE CABILDOS DE LA PRESIDENCIA MUNICIPAL DE ACAJETE PUEBLA CON DIRECCIÓN AV. AYUNTAMIENTO NO. 8 ACAJETE, PUEBLA. PRESIDENDO LA REUNIÓN EL C. ANTONIO AGUILAR REYES PRESIDENTE MUNICIPAL DE ACAJETE PUEBLA, ACOMPAÑADO POR LOS SIGUIENTES INTEGRANTES DEL H. AYUNTAMIENTO DE ACAJETE ARQ. ROBERTO GONZÁLEZ JUÁREZ- REGIDOR DE HACIENDA Y PATRIMONIO PÚBLICO MUNICIPAL, ARQ. CRISTIAN FLORES FLORES -DIRECTOR DE OBRAS PÚBLICAS, ANDRÉS FLORES VARGAS -TESORERO MUNICIPAL, ESTANDO PRESENTES EN LA REUNIÓN EL C. ANTONIO SÁNCHEZ SÁNCHEZ- PRESIDENTE AUXILIAR DE SAN AGUSTÍN TLAXCO , CONCEPCIÓN ROSAS CORTEZ- PRESIDENTE DEL COMISARIADO EJIDAL DE SAN AGUSTIN TLAXCO , LOS PROYECTISTAS OSWALDO CANO ROSAS Y JOSÉ FORTINO CANO ROSAS AL IGUAL QUE LOS SIGUIENTES VECINOS DE LA COMUNIDAD DE SAN AGUSTÍN TLAXCO SEVERO VÁZQUEZ AQUINO, RODOLFO ROSAS SÁNCHEZ, BENITO OSORIO REYES, ISIDRO VÁZQUEZ REYES, ARNULFO ROSAS AQUINO, AARON JUÁREZ GARCÍA Y BIBIANO CANO LÓPEZ. PARA TRATAR ASUNTOS RELACIONADOS CON LA CONSTRUCCIÓN DEL PARQUE EJIDAL DE SAN AGUSTÍN TLAXCO LLEGANDO A LOS SIGUIENTES ACUERDOS

1.- EL GOBIERNO MUNICIPAL DE ACAJETE PUEBLA Y CONFORME A LA PRIMERA ACATA DE CABILDO CELEBRADA EL 10 DE OCTUBRE DEL 2014 Y LO DISPUESTO EN EL ARTÍCULO 91 DE LA LEY ORGÁNICA MUNICIPAL POR MEDIO DEL PRESIDENTE MUNICIPAL C. ANTONIO AGUILAR REYES ACEPTA APOYAR A ESTE PROYECTO CON EL PORCENTAJE DE UNA TERCERA PARTE DEL COSTO TOTAL DEL PROYECTO.

2.- SE ACUERDA EL DÍA 20 DE SEPTIEMBRE DEL 2017 A LAS 12:00 HRS COMO FECHA DE INICIO DE OBRA DEL PARQUE EJIDAL DE SAN AGUSTÍN TLAXCO

SE FIRMA DE CONFORMIDAD Y CONOCIMIENTO DE LA REUNIÓN REALIZADA EL DÍA 04 DE JULIO DEL 2017 SIENDO LAS 15:20 HRS SE LEVANTA ESTA MINUTA DE TRABAJO.

Por el H. Ayuntamiento de

Acajete Puebla

C. ANTONIO AGUILAR REYES
Presidente Municipal De Acajete, Puebla.

ARQ. ROBERTO GONZÁLEZ JUÁREZ-
REGIDOR DE HACIENDA Y PATRIMONIO PÚBLICO MUNICIPAL

ARQ. CRISTIAN FLORES FLORES
DIRECTOR DE OBRAS PÚBLICAS, ANDRÉS FLORES VARGAS

C. ANDRÉS FLORES VARGAS
TESORERO MUNICIPAL

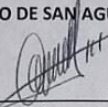
ESTA HOJA PERTENECE A LA MINUTA DE TRABAJO PARA LA CONSTRUCCION DEL PARQUE EJIDAL DE SAN AGUSTIN TLAXCO CON FECHA 04 DE JULIO DE 2017

POR JUNTA AUXILIAR DE SAN AGUSTÍN TLAXCO



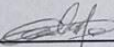
C. ANTONIO SÁNCHEZ SÁNCHEZ
PRESIDENTE AUXILIAR DE SAN AGUSTÍN TLAXCO

POR EL EJIDO DE SAN AGUSTÍN TLAXCO



C. CONCEPCIÓN ROSAS CORTEZ
PRESIDENTE DEL COMISARIADO EJIDAL DE SAN AGUSTÍN TLAXCO

POR LOS PROYECTISTAS



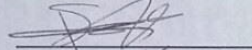
C. OSWALDO CANO ROSAS



C. JOSÉ PORTINO CANO ROSAS

POR LOS VECINOS DE LA COMUNIDAD DE SAN AGUSTÍN TLAXCO

C. SEVERO VÁZQUEZ AQUINO



C. RODOLFO ROSAS SÁNCHEZ



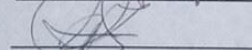
C. BENITO OSORIO REYES



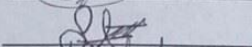
C. ISIDRO VÁZQUEZ REYES



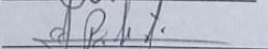
C. ARNULFO ROSAS AQUINO



C. AARON JUÁREZ GARCÍA



C. BIBIANO CANO LÓPEZ



Presentación del proyecto ante la asamblea



Imágenes prospectivas del Parque Ejidal y de SANOFIT





Evidencia del logro de la gestión

El 18 de octubre de 2017, por la mañana se dio el banderazo de inicio de obra para la construcción del Parque Ejidal y el Centro de Cultura Física para la Salud SANOFIT, a través de la rehabilitación de la bodega ahí existente.

Evidencia de logro



Recuperar los espacios abandonados de la comunidad, para convertirlos en espacios de encuentro comunitario, interacción social y recreación que brinden un desarrollo físico e integral a la población.

Evidencia de logro



Publicación en Facebook en el muro del presidente Municipal



Banderazo de salida del Proyecto

Sr. Antonio Aguilar Reyes, Presidente municipal de Acajete, Puebla,

