**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**

**TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**EL RUNNING: UNA TENDENCIA DE CRECIMIENTO EN VENEZUELA**

**ESTUDIO DE CASO: CARABOBO**

**Trabajo Especial de Grado realizado como requisito para optar al Título de Licenciado en Educación. Mención Educación Física, Deporte y Recreación**

 **Autores: Francisco Bueno**

**José Rodríguez**

**Tutor: MSc. Jorge Del Valle**

**MSc. Dawson Ruiz**

**Febrero de 2015**

**AGRADECIMIENTO**

En primer lugar gracias a Dios Todopoderoso, por haberme guiado con su infinita bondad y permitirme la maravillosa dicha de compartir con las personas que tanto amo.

A ti mi DIOS por ser el ser supremo que ha estado conmigo a todo momento y me ha llevado por el camino del bien y me has librado de las cosas mala, y has colocado en mi camino a las personas necesarias para formar parte de mi vida.

A mi madre y padre (Nancy Margarita de Bueno, y Francisco Antonio Bueno Delgado) por haberme traído a la vida y darme todo lo necesario para ser quien soy en la actualidad un hombre de bien, gracias a su esplendida formación y crianza queme han llevado a conquistar todos los valores para ser un mejor persona cada día mas, los amo inmensamente mucho y estaré toda la vida agradecido y bendecido de tener unos padres ejemplares como lo han sido ustedes. Y pido a DIOS que los llene de mucha vida y salud.

A ti papa agradezco por que has sido el mejor padre del mundo y serás mi modelo a seguir en esta nueva etapa de vida donde tratare de trasmitirle a mis hijas todo lo que aprendí de ti, al igual que de mi madre bella Nancy De Bueno… los amo viejos…

Inmensamente agradezco a mi querida esposa (Deosmary Pérez de Bueno) por apoyarme en la buenas y malas, en las tristezas y alegrías momentos duros y no tan duros, a ti agradezco que hallas llegado a mi vida para llenarla de paz amor armonía felicidad, y hacerme el hombre mas feliz del mundo, ya que fuiste eres y serás la mujer que siempre soñé para tener una familia, y llegar a viejitos juntos, deseo con el alma que seamos una familia súper unida y FELIZ, y nos apoyemos en los momentos difíciles. Waoo!!!!! Agradezco a DIOS por darnos ese par de bendiciones como lo serán nuestras hijas (ISARIANA Y BIANCA), solo le pido que nos de mucha vida y salud para guiarlas por el camino del bien como lo han hecho nuestros padres con nosotros.

A si mismo a mis TÍAS, TÍOS, PRIMAS, PRIMOS, AHIJADOS, SOBRINOS que de una u otra manera han contribuido con un granito de arena cada uno a su manera, y me han apoyado en este largo camino recorrido, en especial a mi tía (Reina castillo) que ha sido como una segunda madre para mi, y me ha regañado, aconsejado, yapoyado en todas y cada unas de la metas que me he propuesto en la vida. Gracias por tu apoyo DIOS te siga dando vida y salud.

Agradecido con mis suegros (Ruth Pérez y Omar Pérez) agradecido con el apoyo incondicional que me ha brindado desde el momento que llegue a su hogar por primera vez, al igual que en las buenas malas y los momentos difíciles que me han tocado vivir siempre estuvieron allí, son mis segundos padres.

A mis cuñadas Dreysa, Mayita, y Desiré gracias por sus consejos y por su apoyo incondicional hacia mi. A mi idiotica Drey quien fue la primera en aceptarme como su cuñado gracias flaquita te quiero mucho, Mayita waoo gracias por todo el apoyo y la ayuda que nos has brindado en esta nueva etapa que nos toca vivir, a desi gracias por el apoyo que nos has brindado desde lejos siempre estuviste allí en los momentos difíciles. Así mismo agradecido con el catire (Ángel) el mojino (joni) y la pestaña (Jonatán) gracias por su apoyo y por su amistad sincera.

A mi gran y querido amigo, hermano, entrenador, TUTOR, y en muchas oportunidades PADRE Dawson Ruiz, agradecido contigo hermano ya que me has orientado con tus consejos regaños y buenos piensos en el pro de mi crecimiento para ser un profesional de alto nivel. A ti muchas gracias por que me has enseñado muchas cosas que serán de mucha ayuda para mi en un futuro, agradecido por ser parte de ese grupo de preparadores físico que con la ayuda de DIOS será una marca reconocida en un futuro. La vida es una carrera donde vamos creciendo como profesionales y buscamos ser mejores cada día más y así ser mejores seres humano dotados de valores, (Correr es de locos pero nos hace libre).

A mi compañero de tesis (José Manuel Rodríguez) por esa amistad que me ha brindado desde que iniciamos esta meta, donde recorrimos mucho trecho y nos encontramos con obstáculos que con la gracia de DIOS pudimos superar y llegar a este momento donde nos damos cuenta que valió la pena el esfuerzo que tuvimos que hacer.

A mi amiga, hermanita que no tuve Yohana Barreto gracias por tus consejos y apoyo, aunque muchas veces eres necia y ladilla pero se que lo haces porque quieres lo mejor para mí.

Agradecido con la vida por brindarme todas y cada una de las oportunidades que he recibo y por último, GRACIAS MI DIOS POR TODO LO QUE ME HAS DADO!!!

***FRANCISCO BUENO***

**AGRADECIMIENTOS**

Primeramente gracias a Dios por haberme iluminado en todo este largo camino.

A mis padres por su apoyo incondicional.

A mis hermanos, hermanas por el apoyo a lo largo de mis estudios.

A la Universidad de Carabobo, por haberme permitido ser parte de ella y de la mención de Educación Física, Deporte y Recreación donde durante 10 semestres nos formaron expertos y grandes profesionales a ellos, gracias.

A Antonio Granadillo, por brindarme la oportunidad de cursar mis estudios Universitarios, trabajar junto con él, ya que fue de gran ayuda monetaria.

A mi compadre Francisco Bueno, por ser un buen compañero a lo largo de mi carrera profesional, a su mamá Nancy Margarita por abrirme las puertas de su casa con gran confianza.

Al profesor Dawson Ruiz, nuestro guía y tutor, gracias por todo el apoyo, el conocimiento impartido, por su sabiduría y paciencia.

**Gracias.**

**José Rodríguez.**

**DEDICATORIA**

* A mis padres Nancy Margarita, Francisco Antonio por su enseñanza orientación.
* A mi esposa Deosmary Pérez por llenarme de felicidad.
* A mis hijas ISARIANA y BIANCA por darme esa inmensa dicha de ser padre.
* A mi primo Luis Raúl castillo por su apoyo en esta meta.
* A mis tías y tíos por aportar su granito de arena.
* A mis primas y primos por respetar mis metas y apoyar mi carrera.
* A mi Hermano amigo y padre Dawson Ruiz por ser mi tutor.
* A mi querida Hermanita Yohana Barreto por ser un apoyo en el camino.
* A esos compañeros de clase que naufragaron conmigo en esta meta de vida.

GRACIAS a todas y cada una de esas personas que en algún momento de su vida me dijeron tu no puedes lograrlo. A ellos les agradezco más porque me dieron un refuerzo positivo para ser eficiente y demostrarle que estoy hecho de coraje y mil bendiciones al igual que armado de mucho valor para ser grande….

“QUE SIGAN LOS EXITOS”

***FRANCISCO BUENO!!!***

**DEDICATORIA**

Primeramente a Dios por todas las oportunidades que me ha dado en la vida, por darme salud, vida, guiar e iluminar mí camino.

A mis Padres, María Domitolia Aguilar y José Nazario Rodríguez, por traerme al mundo, crear un huequito (Casa) donde humildemente nunca falto amor, cariño, respeto, apoyo y siempre dirigirnos hacia una buena educación.

A mis Hermanos, Hermanas por siempre darme un buen ejemplo, ser mis modelos a seguir, por el apoyo, el consejo y ayudarme monetariamente.

A la Familia Catarí Rodríguez por abrirme las puertas de su casa, darme apoyo, consejos, en especial a mi Tía Servía Rodríguez y mi Prima Yinezca Catarí.

A mi novia María Betania, quien ha cambiado mi vida, por estar a mi lado en las buenas en las malas, ir de mi mano día a día, por el amor y el cariño. Te amo mi princesa

**Gracias por formar parte de mí mundo.**

**José Rodríguez.**

**ÍNDICE GENERAL**

**pp**

**AGRADECIMIENTO**……………………………………………………………..iv

**DEDICATORIA**……...……………………………………………………..…….viii

**RESUMEN**…………………………………………………………………………..xi

**INTRODUCCIÓN**……………………………………………………………….....12

**CAPITULOS**

**I EL PROBLEMA**

Planteamiento del problema…...………………………………………….................14

Objetivos de la Investigación...……..…………………………………...………......17

Justificación...……………………….………………………………………….....…18

**II MARCO TEORICO**

Antecedentes del Problema…...…………………………………………………… .19

Bases Teóricas…...……………..……….……………………………...……………20

Bases Legales…….…………...……………………………………………………..22

Definición de Términos...………..……...…………………………………………...23

**III MARCO METODOLOGICO**

Tipos de investigación...……………………………………………………….….....28

Diseño de la Investigación……………………..…………………………………….28

Población y Muestra…………………...………………………………….………....29

Técnicas de Recolección de Datos………………………...……………..…….…....31

Instrumentos………………….…………….………………………………………..31

Técnicas de Análisis de datos….……………………………………………...…….13

**IV ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS**

Conclusión del Diagnostico………………………………..………………………..32

**V CONCLUCION Y RECOMENDACIONES**

Conclusión y Recomendaciones…………………………………………………….40

REFERENCIAS……………….…………….……………………………..41

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**

**TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**EL RUNNING: UNA TENDENCIA DE CRECIMIENTO EN VENEZUELA**

**ESTUDIO DE CASO: CARABOBO**

**Autores:** Francisco Bueno

José Rodríguez

**Tutor:** MSc. Jorge Del Valle

MSc. Dawson Ruiz

**Fecha:** Febrero/2015

**RESUMEN**

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal determinar el crecimiento del running como una tendencia socio deportivo en Venezuela, el estudio se enmarca bajo el paradigma positivista o investigación cuantitativa, con el método de investigación de campo, respaldada bajo la teoría de Abrahán Maslow. Tomando en cuenta los objetivos planteados, luego del análisis y la categorización se puede demostrar que en el estado Carabobo, existe un evidente auge de participación masiva de corredores de ambos sexos y diferentes categorías en las carreras de calles (maratones) acreditando como un deporte atractivo en la sociedad Venezolana, que ha venido creciendo con el pasar del tiempo ya que las primeras carreras de calles el número de participantes no era ni la quinta parte de lo que son hoy en día, cabe destacar que para investigaciones futuras se puede indagar sobre el crecimiento femenino que ha venido evolucionando con rapidez tanto así que en unos pocos años podrían alcanzar la participación masculina y llevarlo a una igualdad de participantes femenino-masculino.

**Palabras Claves:** Running, carreras de calles, actividades recreativas

**Línea de Investigación:** Educación Física, Deporte, el hombre y la sociedad.

**Temática:** Recreación, comunidad y escuela

**Subtemàtica:** Recreación como elemento socializador.

**INTRODUCCIÓN**

La **historia del atletismo**puede ser tan antigua como la de la humanidad. Desde los tiempos primitivos, todo ser humano muestra una tendencia natural a poner a prueba sus recursos físicos, además de que para sobrevivir hacía falta correr detrás de la presa para posteriormente cazarla con el lanzamiento de una herramienta. Pueden encontrarse huellas de las actividades atléticas en bajo relieves egipcios que se remontan al año 3500 a.C., pero las primeras noticias documentadas de competiciones atléticas en la antigüedad se localizan en Grecia e Irlanda, siendo por tanto el atletismo la forma organizada de deporte más antigua. La conexión al ejercicio físico regular ha ido aumentando con frecuencia y con el fin de prevenir enfermedades, aumentar la aptitud física, participar en actividades recreativas o incluso para construir una distinta estética corporal. A partir de este contexto, la carrera se ha realizado como una de las actividades más populares. En la actualidad se observa un auge significativo en el número de personas que comienzan en la practica de las carreras de medio fondo y fondo, tanto jóvenes, adultos y sujetos de edades avanzadas. Cada vez se ven más personas corriendo o haciendo alguna actividad física en las calles y parques. En la mayoría de las ciudades a nivel mundial y en nuestro país existen diferentes grupos o clubes de corredores que se reúnen para realizar ejercicio físico de forma regular y que están interesadas en el mismo para mejorar la salud o lograr la condición física.

El running se ha convertido en una de las actividades físicas y deportivas más populares, con mayor crecimiento a nivel mundial bien sea como una práctica de ocio o incluso en razón imaginaria relacionado con la salud o la estética. Sin embargo, pocas investigaciones se han interesado en el estudio de las características de dicha disciplina. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue investigar el crecimiento de esta tendencia deportiva que ha ido aumentado con el pasar de los tiempos al igual

Quelas características asociadas a los corredores que participan en las pruebas de 5 kilómetros, 10 kilómetros 21k kilómetros (Media Maratón) y 42,195 kilómetros/Metros (Maratón).

La investigación se encuentra estructurada de la manera siguiente:

Capítulo I: Se presenta la problemática en la cual surge la necesidad de realizar una investigación para indagar sobre el crecimiento de la actividad físicas a través del running, junto a el objetivo general y los específicos que guiaron esta investigación, además de la justificación del presente trabajo.

Capítulo II: Contiene el marco teórico, donde se contempla la revisión de la literatura, además de los antecedentes, su fundamentación teórica y bases legales por la cual se debió regir ésta investigación, la operacionalización de las variables y la definición de términos.

Capítulo III: Se hace referencia a la metodología utilizada, se presenta también la población y muestra seleccionada a objeto de estudio, así como las técnicas e instrumento de recolección de datos y la validación y confiabilidad del mismo.

Capítulo IV: Se realizó el análisis de los resultados con sus respectivas interpretaciones de acuerdo a cada dimensión y sub-dimensiones; seguidamente se reflejan las conclusiones del diagnóstico.

Capítulo V: Se dan a conocer una serie de recomendaciones con el fin de hacer este tema más relevante e impulsarlo a futuras investigaciones. Se dan a conocer la conclusión de lo que fue este trabajo de grado.

Por último se presentan las referencias bibliográficas revisadas para la realización de la investigación y los anexos que complementan la información del trabajo.

**CAPITULO I**

**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El aprender a correr surgió como un proceso requerido para poder sobrevivir ante circunstancias que así lo ameritaban. (Puleo y Milroy, 2010, p. 2). Por ejemplo, la necesidad de cazar pudiera dar origen a esta actividad pedestre (Bramble& Lieberman, 2009).

El atletismo, y especialmente las carreras, nacen en la antigua civilización griega, desde los antiguos Juegos Olímpicos, Desde la antigua Grecia hasta nuestros días la carrera ha sufrido un proceso histórico y evolutivo.

Según Campos y Cervera, El entrenamiento deportivo ha evolucionado considerablemente a lo largo de las últimas décadas. Los sistemas y medios que actualmente se encuentran a disposición de las técnicas deportivas distan de muchos de los que existían en la primera mitad del siglo XX. Esta evolución, entre otros factores, se ha producido gracias a los técnicos deportivos y a la búsqueda de nuevos caminos que dieran respuesta a las interrogantes que siempre ha planteado la problemática relacionada con la adaptación del organismo a las cargas de entrenamiento.

En los últimos años, El running ha experimentado un notable crecimiento. Si observamos en los parques, calles y avenidas de nuestras ciudades se puede afirmar que cada vez son más las personas que se calzan sus zapatos y se suman a esta practica deportiva impulsadas por diferentes propósitos; tal como asevera Ruiz, 2014 prevenir enfermedades (obesidad, diabetes, hipertensión y otras afecciones cardiacas), mejorar la aptitud física, la reducción del peso corporal, el mantenimiento de un nivel.óptimo de forma física o el logro de un posible reto personal como realizar una carrera de maratón.

A partir de este contexto, la carrera se ha presentado como una de las actividades físico corporal y deportivo más atractivo. Las razones de este hecho son, posiblemente entre otras cosas, el fácil acceso a la práctica, ya que se puede correr al aire libre y en diversas superficies (asfalto, tierra, grama, tartán) y el bajo costo financiero.

El 'running' es el nuevo fenómeno urbano en Latinoamérica, aunque “en los años 70 había experimentado un boom en Estados Unidos porque muchas personas comenzaron a correr por salud e hicieron maratones como la de Nueva York, un destino muy popular”. Sin embargo, lo que estamos viviendo hoy es mucho mayor. “Por ejemplo, Nueva York reúne 45.000 participantes, y otras maratones importantes como Londres, Chicago y Berlín superan las 30.000 persona.

También hay muchas más carreras de calle de fin de semana con distancias menores como lo son las famosas carreras de 5 y 10 kilómetros en calle, caminatas familiares de 5kilometros, carreras de relevos por equipos, y la diferentes actividades deportiva.

De hecho, Venezuela es un claro ejemplo de esta fiebre. “Cada fin de semana hay una carrera como mínimo en cualquier municipio del país, y se ha convertido en una pasión, que sigue creciendo con el pasar del tiempo. Gracias a esa conquista de espacios, el running simplemente llegó para quedarse. Como se puede observar a lo largo de este trabajo, el running no es solo colocarse los zapatos y recorrer un par de kilómetros a la carrera; esta actividad deportiva es mucho más que eso, ya que, detrás de ese acto hay un método, una estrategia un objetivo.

Actualmente en Caracas, Valencia, Maracay, Barquisimeto y Margarita es común ver personas corriendo por toda la ciudad los días, las noches y los fines de semana. Por lo general algún amigo, familiar o vecino está inmerso en la onda del runningo las carreras de calles. Desde hace uno 5 o 6 años, se han venido creando club de corredores, otros han desaparecido y algunos hasta han duplicado sus miembros. Estar en un club de corredores es como estar en una hermandad pero de corredores. Todos comparten una pasión principal que es la de correr, hacer ejercicio y estar saludables. Es por ello que este trabajo busca recopilar el crecimiento de esta disciplina deportiva a través de los años desde las primeras ediciones de las carreras de 10k 21k y maratones (42,195 k/m).

**Objetivos de la Investigación**

**Objetivo General**

Determinar al crecimiento del running como una tendencia socio deportivo en Venezuela. “Caso Carabobo”

**Objetivos Específicos**

1. Analizar el crecimiento del running, como una tendencia socio deportivo en Venezuela. “Caso Carabobo”.
2. Categorizar el crecimiento del running, como una tendencia socio deportivo en Venezuela. “Caso Carabobo”.
3. Demostrar el crecimiento del running, como una tendencia socio deportivo en Venezuela. “Caso Carabobo”

**Justificación**

La presente investigación es importante, puesto que pretende determinar y observar el crecimiento del running en Venezuela. Y así pues darle masificación a la actividad física y deporte y recreación en el país.

Esta investigación se justifica ya que ofrecerá desde el punto de vista teórico, información valiosa en relación al crecimiento del running en Venezuela y así mismo de la práctica de actividades físicas y deportivas que brindan un grande benéfico a las personas que practican esta actividad.

Por otra parte, la actual investigación se encuentra enmarcada bajo una investigación de campo.

Para ser específico, en la actualidad el running es una de lasactividades físicas mas practicadas por las personas, sin embargo cabe destacar que en la mayoría de los casos no esta siendo monitoreada por personas especialista en dicha disciplina, siendo uno de sus puntos de partida la moda que ha venido obteniendo estos eventos. Es por eso que esta investigación busca dar con el crecimiento y tendencia de este mundo deportivo.

Igualmente, la investigación pretende ser un punto de partida para las futuras investigaciones relacionadas con los tópicos descritos.

Hay que recordar que lo más importante es el desarrollo integral de las personas ya que la práctica del running en muchos casos es sólo es un complemento de sus actividades de la vida diaria. Así mismo, la finalidad es formar ciudadanos ejemplares con principios y valores éticos y morales.

**CAPITULO II**

**MARCO TEÓRICO**

**Antecedentes de la Investigación**

El presente estudio sirve de base al proceso teórico, qué está orientado a la revisión de la literatura relacionada con el problema de investigación, qué forma partes del desarrollo de las bases de la discusión.

Entre los trabajos revisados y referidos en esta investigación, se pueden señalar los siguientes:

Moura, Palma, Filho, Almeida (2010), Trabajo de Investigación en la Universidad Federal de Río de Janeiro - Escuela de Educación Física y Deportes - Río de Janeiro, titulado Características asociadas con corredores el Maratón de Río Janeiro, plantea que ,“ La corrida se ha presentado como una de las actividades físico-deportivas más populares, tal vez como consecuencia de a tentativa de mejorar la aptitud física como práctica de ocio o, todavía, en razón del imaginario relacionado a la salud o estética. Sin embargo, pocas investigaciones se han interesado en estudiar las características de los corredores. De esta forma, el objetivo del presente estudio fue investigar las características de las pruebas y de los corredores de la maratón de Río de Janeiro, que completaron las pruebas entre los años de 2003 y 2009”.

LlopisGoig, R.; Llopis-Goig, D (2010), en su articulo de investigación en la Universidad de Valencia, España, Titulada El Running Como Práctica Físico-Deportiva Individualizada y Pos materialista, parte del supuesto de que, desde una perspectiva sociológica, la práctica deportiva del *running* se gestó y desarrolló en base a la consolidación de dos grandes tendencias, de carácter sociológico propias de la modernidad avanzada.

En segundo lugar, el estudio ha puesto de manifiesto la mayor intensidad (frecuencia semanal) y presencia sostenida (realización a lo largo de todo el año por igual) de la práctica del *running*, aspectos ambos que han sido interpretados como un indicio del significado e importancia vital que sus practicantes le otorgan frente a lo que sucede en el caso del resto de modalidades deportivas. Así pues, los resultados han mostrado que la práctica del *running* se caracteriza por unas pautas más individualizadas y orientadas a la construcción de un estilo de vida propio.

 De este modo, el presente trabajo de investigación proporciona un material que sirve de sustentación para la presente investigación.

**Bases Teóricas**

Las bases teóricas presentadas sirven de marco referencial y soporte al momento de desarrollar el trabajo de investigación. Tomando en consideración lo señalado por Arias (2006), quien señala que las bases teóricas “implican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado” (p. 107). Por ende, esta base es expuesta a continuación.

**Teoría de la Motivación Humana de Abraham Maslow**

Maslow propone la “Teoría de la Motivación Humana”, la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía identifica cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. (Quintero; J; 2007:1). Es así como a medida que el hombre va satisfaciendo sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Quintero; J; 2007:1).

Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de auto-realización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización). La diferencia distintiva entre una y otra se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo (Quintero; J; 2007:1).



Es necesario destacar que esta teoría,  forma parte del paradigma educativo humanista, para el cual el logro máximo de la auto-realización de las personas en todos los aspectos de la personalidad es fundamental, procurando, proporcionar una educación con formación y crecimiento personal.

**Bases Legales**

El presente trabajo de investigación, se fundamentara legalmente bajo la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), La Ley del Deporte, que establecen en sus Artículos una relación con el deporte y la recreación:

**Constitución de la República Bolivariana de Venezuela** (1999):

**Artículo 111:**Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.

**Ley del Deporte**

**Articulo 3°.-** Todos tienen derecho a practicar actividades deportivas sin discriminaciones fundadas en la raza, sexo, credo, condición social y edad, que dando a salvo las limitaciones que para el resguardo de la salud de las personas establezcan las leyes, reglamentos y resoluciones.

**Artículo 10.-**La organización deportiva del país estará formada por los entes del sector público y los del sector privado que desarrollan actividades deportivas a nivel nacional, estadal, municipal y parroquial.

Las leyes establecerán incentivos y estímulos a las personas, instituciones y comunidades que promuevan a los y las atletas y desarrollen o financien planes, programas y actividades deportivas en el país.

En estos artículos, establece las obligaciones del Estado en líneas muy generales, sobre la promoción del deporte como medio de formación de ciudadanos integrales.

**Definición de Términos**

Según Tamayo (2003), la definición de términos “es la aclaración del sentido en que se utilizan las palabras o conceptos empleados en la identificación y formulación del problema.” (p. 78). Por lo anteriormente expuesto por Tamayo, se infiere en que las definiciones de términos consisten en dar significado preciso y según el contexto a los conceptos principales o variables involucradas en el problema y en los objetivos formulados.

**Caminata**

El término**caminar**permite dar cuenta de la**acción de ir andando a partir de las extremidades inferiores de un lugar a otro.**El otro uso de la palabra refiere el **recorrer a pie determinada distancia**

**Carrera**

Marcha a pie a velocidad rápida y con impulsos, de modo que ambos pies queden un instante en el aire:

**Carreras con obstáculos**

Se trata de otro tipo de carreras muy extendidas. También son a pie pero se diferencian de las anteriores en que los atletas deben cumplir con el recorrido establecido superando conforme los obstáculos que se le presentan en el camino y claro, deben hacerlo en el menor tiempo posible. Normalmente, las distancias a recorren son de entre 2000 y 3000 metros. Vale mencionarse que la exigencia física de este tipo de carrera es realmente importante dado que el salto de los obstáculos implica un desgaste mayor.

**Carrera de Fondo**

Las carreras de fondo o también llamadas de larga distancia son un tipo de pruebas de atletismo que engloba las carreras a pie de mayor distancia, que van desde los 5.000 m lisos hasta los 42 km de la Maratón.

**Carrera de velocidad**

A instancias del atletismo la carrera de velocidad es una de las carreras a pie más cortas y de las más difundidas en la práctica. La misma consiste en correr lo más rápido que se pueda una distancia determinada, que podrá ser de 60, de 100, de 200 o de 400 metros lisos.

Cabe destacarse que al atleta que despliega en pista esta carrera se lo denomina velocista.

Cuando el velocista se halla en la salida para iniciar la carrera lo hará semi incorporado, sobre unos apoyos fijos en la pista que se conocen como tacos, para así traccionar empujando con sus pies contra el taco de salida.

**Carrera de 10k**

Se conoce a la carrera pedreste celebrada por las personas en una superficie urbana donde el recorrido establecido en de 10kilometros.

**Entrenamiento cruzado o crosstraining**

El entrenamiento cruzado consiste en un programa de ejercicios que incluye diversas disciplinas que buscan aportar variedad al entrenamiento y disminuir el riesgo de lesiones mientras se mejora la forma física. Los típicos ejercicios para el corredor son el ciclismo y la natación. Aun cuando son muy importantes, las sesiones de pesas en el gimnasio no son consideradas un entrenamiento cruzado ya que no actúan sobre nuestra capacidad aeróbica.

**Entrenamiento de fondo o largos**

 Generalmente se refieren a sesiones de entrenamiento donde se cubren distancias superiores a los 20 kilómetros, buscando adaptar nuestro cuerpo a recorrer largas distancias. Estos entrenamientos son fundamentales para el maratón y es recomendable que en un período de entrenamiento de 12 semanas se realicen entre seis y ocho sesiones de este tipo.

**Entrenamiento de velocidad**

Son sesiones de entrenamiento que buscan mejorar la velocidad de corredor. Típicos entrenamientos de velocidad son los intervalos de 200, 400, 800, 1000 y 1600 metros. Cada una de estas sesiones va sugerida de un período de recuperación. En la sección de entrenamientos podrás encontrar sugerencias de este tipo de trabajos.

**Maratón (42,196 k/m)**

Maratón es otra de las pruebas que integran la modalidad de fondo. Consiste en una carrera pedestre, normalmente urbanade 42,195 kilómetros

**Media Maratón (21,097k/m)**

La media maratón es otra de las pruebas que integran la modalidad de fondo. Consiste en una carrera pedestre, normalmente urbana, de 21.097 metros.**Paso de carrera.**

Se refiere a la velocidad promedio en que queremos correr un maratón. La velocidad promedio se mide en kms/h o en minutos/km. En el último caso, por ejemplo, si alguien desea terminar un maratón en menos de 4 horas deberá correr cada kilómetro a un promedio de 5:40 (para un total de 3:59:06).

**Paso de tempo**

El término tempo, o carrera continua (en español), fue popularizado por Jack Daniels hace algún tiempo para referirse a un tipo de entrenamiento en el cual corremos a un ritmo “fuerte pero controlado”. Puede consistir en una carrera continua de hasta 10 kilómetros o también en intervalos largos con tiempos de recuperación cortos. Es una excelente forma de prepararse para las carreras de 10 kilómetros, medio maratón y maratón. Este paso para muchas personas es de unos 25 o 30 segundos por milla más lento que el paso equivalente de una carrera de 5 kilómetros. Por ejemplo, si corremos 5 kilómetros a 18:30, estaríamos corriendo cada kilómetro a 3:42 aproximadamente o lo que equivaldría a correr una milla en 5:55. En este caso, el tempo sería unos 30 segundos por encima de este paso, es decir, a unos 6:25 por milla o su equivalente a 4 minutos por kilómetro. Si estamos usando un monitor de ritmo cardiaco, este ritmo es más o menos un 90% del máximo.

**Running**

Running es una palabra inglesa que se refiere a la actividad de correr. El concepto puede vincularse a las competencias de atletismo o a la práctica recreativa.

El running es una actividad que ganó muchos adeptos en los últimos años. Además de la concientización de la gente sobre la importancia de practicar deportes, esta disciplina se asocia a la posibilidad de reducir el estrés, un elemento casi siempre presente en la vida moderna.

Hay que destacar, por otra parte, que el running es una actividad que no requiere grandes inversiones económicas. En su nivel más básico, alcanza con salir a correr al aire libre, ya sea en un parque, por la calle, en la playa, etc. Quienes desean practicar running de manera competitiva suelen invertir en calzado, ropa deportiva, cronómetros y otros elementos, aunque en general el equipamiento resulta barato en comparación a otros deportes, no hay límite de edad para practicar running ni es necesario tener una gran capacidad atlética, es recomendable visitar a un médico antes de salir a correr. El profesional indicará la realización de distintos estudios (como un electrocardiograma y un análisis de sangre) para determinar si la persona está preparada para someter su organismo al esfuerzo que implica esta actividad. Quienes practican running sin una evaluación clínica previa, pueden sufrir graves problemas de salud e incluso, en los casos más extremos, perder la vida.

**Trotar**

El término trotar es aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades físicas más comunes y populares. El trotar puede ser descripto como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr. Es por esto que en muchos sentidos el trotar es recomendado como actividad a muchas personas ya que implica un cierto gasto calórico y de energía pero sin el impacto y sin los riesgos que puede implicar la carrera.

**CAPITULO III**

**MARCO METODOLÓGICO**

En el presente capítulo, se describe la metodología que se utilizó en la presente investigación que tiene como finalidad, Determinar al crecimiento del running como una tendencia socio deportivo en Venezuela. “Caso Carabobo” Por ello se incluye lo correspondiente al tipo de investigación, diseño de la investigación que se utilizó en el estudio, así como la población y características de la muestra, las técnicas e instrumentos para la recolección de datos y análisis de los mismos.

**TIPO DE INVESTIGACIÓN**

**Investigación De Campo**

Palella y Martins (2010), afirman quela investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural. El investigador no manipula variables debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta. (pag.88)

Investigación de campo o diseños de campo

Según Arias (2012), la investigación de campo consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variables alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. De  allí su carates de investigación no experimental.

**DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

**Diseño Bibliográfico**

Según el autor (Santa palella y feliberto Martins (2010)), define: el diseño bibliográfico, se fundamenta en la revisión sistemática, rigurosa y profunda del material documental de cualquier clase. Se procura el análisis de los fenómenos o el establecimiento de la relación entre dos o más variables. Cuando opta por este tipo de estudio, el investigador utiliza documentos, los recolecta, selecciona, analiza y presenta resultados coherentes. (p.87).

Por ende el diseño de esta investigación es bibliográfico ya que se basa en el análisis de los fenómenos por medio de material documental de cualquier clase, y se llega a unos resultados vinculados al planteamiento del problema de esta investigación.

**Población y Muestra**

**Población**

Entendiéndose por población según Tamayo (2003), “Totalidad de un fenómeno de estudio, incluye la totalidad de unidades de análisis o entidades de población que integran dicho fenómeno...” (p. 176).

 Igualmente Arias (2006) la define como, “… un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos de estudio” (p. 81). Para el presente trabajo; la población objeto de estudio constó de 3 carreras de calle organizadas en el Estado Carabobo. Entre sus características: Son carreras de 10 kilómetros, donde participan mujeres y hombre con las edades comprendidas entre los 16 y 65 años o más, clasificados en diferentes categorías, Juvenil Femenino- Masculino (F/M), Libre (F/M), Máster A (F/M), Máster B (F/M), Máster C (F/M), Máster D (F/M), Máster E (F/M), Sub-Máster A (F/M), Sub-Máster B (F/M).

La población de estudio constituye una población de tipo finita, según Pinto y Pernalete (2003), “... si el número de elemento que conforma es limitado y contable, se dice que es una población finita...” (p. 4).

Cabe destacar, que Arias (2006), plantea: “Población finita: agrupación en la que se conoce la cantidad de unidades que la integran.” (p. 82); de manera que el número de elementos corresponde a una población limitada de 12 entrenadores.

**Muestra**

En lo referente a la muestra, Vera (1999), plantea:

Se denomina muestra a un conjunto de elementos seleccionados y extraídos de una población con el objeto de descubrir alguna característica de dicha población y basándose en el postulado de que las conclusiones formuladas acerca de la muestra valen también para la población de la cual esta ha sido extraída. (p. 56)

Considerando el hecho de que la muestra, según Tamayo (2003), “...para hacer una generalización exacta de una población es necesaria una muestra totalmente representativa y, por lo tanto, la validez de la generalización depende de la validez y tamaño de la muestra” (p. 176), en este sentido se puede decir que el tamaño de la muestra es una parte representativa y significativa de la población que nos va ha permitir analizar el objeto de estudio.

En cuanto a la determinación de la muestra de la presente investigación, considerando la pequeña dimensión de la población, se estableció bajo el criterio del muestreo intencional sustentado en lo establecido por Tamayo (2003), “la muestra intencional o de expertos ocurre cuando el investigador selecciona los elementos o unidades de población que a su juicio son representativos. Estas muestras son útiles y válidas cuando el objetivo del estudio así lo requiere”. (p.153). Constituyéndose a su vez en una muestra de tipo censal.

Debido a lo expuesto anteriormente, se considera que es muy pequeña la población, la cual está constituida por 3 carreras de calle organizadas en el Estado Carabobo, y no se requiere seleccionar un sub-conjunto, por ende, se pretende aplicar un muestreo censal que implica la utilización del 100% de la población. En consecuencia, no se requiere definir las técnicas, cálculos ni procedimientos de selección.

**Técnica de Recolección de Datos**

La investigación, se fundamentó en la técnica de recogida de datos, que según Arias (2006), “se entenderá por técnica, el procedimiento o forma particular de obtener datos o información” (p. 67).

Ahora bien, la aplicación de una técnica conduce a la obtención de información, la cual debe ser guardada en un medio material de manera tal que los datos puedan ser recuperados, procesados, analizados e interpretados posteriormente. A dicho soporte se le denomina instrumento.

**Instrumento**

Según Arias (2006), un instrumento de recolección de datos, “es cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información” (p. 69).

De acuerdo a lo anteriormente planteado y tomando en cuenta el planteamiento de la problemática, los objetivos, las variables en estudio, el tipo y diseño de la investigación, para la recolección de datos se solicito la información a la organización encargada de organizar los eventos deportivos.

**Técnica de Análisis de Datos**

En el desarrollo de esta etapa del proceso de investigación, fueron reflejados los criterios que orientaron los procesos de codificación y tabulación de los datos e información, técnicos de presentación. Según Balestrini (2001), “La información recopilada a partir de los instrumentos y técnicas de recolección de datos, puede ser presentada de manera organizada a través de varias formas: 1.- La representación escrita; 2.- La representación gráfica...” (p. 180).

Después de recopilar la información a partir de los instrumentos de medición y de las técnicas de recolección, se presentaron los datos de manera organizada a través de la representación grafica.

El análisis de los resultados del proceso de evaluación, se utilizaron técnicas estadística cuantitativa, que permitió determinar el crecimiento del running y la actuación de corredores de diferentes categorías y género en Venezuela específicamente en Carabobo.

**CAPÍTULO IV**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

A continuación se presentan los resultados obtenidos del estudio:

**Cuadro 1:**

|  |
| --- |
| Carrera Todos Corren 10K |
| Categoría | **2012** | **2013** | **2014** | **Total Categoría** |
| Juvenil (16-19) (F) | **10** | **10** | **8** | **28** |
| Libre (20-29) (F) | **59** | **62** | **57** | **178** |
| Sub Máster A (30-34) (F) | **38** | **58** | **40** | **136** |
| Sub Máster B (35-39) (F) | **36** | **43** | **47** | **126** |
| Máster A (40-44) (F) | **28** | **32** | **37** | **97** |
| Máster B (45-49) (F) | **25** | **27** | **31** | **83** |
| Máster C (50-54) (F) | **13** | **11** | **8** | **32** |
| Máster D (55-59) (F) | **8** | **11** | **4** | **23** |
| Máster E (60-64) (F) | **4** | **2** | **3** | **9** |
| Máster F (65 Años +) (F) | **1** | **3** | **1** | **5** |
|  |  |  |  |  |
| Juvenil (16-19) (M) | **28** | **26** | **13** | **67** |
| Libre (20-29) (M) | **97** | **121** | **99** | **317** |
| Sub Máster A (30-34) (M) | **52** | **77** | **83** | **212** |
| Sub Máster B (35-39) (M) | **75** | **81** | **72** | **228** |
| Máster A (40-44) (M)  | **69** | **68** | **77** | **214** |
| Máster B (45-49) (M) | **61** | **63** | **66** | **190** |
| Máster C (50-54) (M) | **47** | **42** | **35** | **124** |
| Máster D (55-59) (M) | **35** | **18** | **28** | **81** |
| Máster E (60-64) (M) | **14** | **13** | **9** | **36** |
| Máster F (65 Años +) (M) | **14** | **7** | **11** | **32** |
| Total de Masculino | **492** | **516** | **493** | **1501** |
| Total de Femenino | **222** | **259** | **236** | **717** |
| Total de participantes | **714** | **775** | **729** | **2218** |

**Gráfica 1:**

En cuanto a todos corren evidencia una participación masiva por parte de mujeres y hombres en todas las categorías, mas sin embargo no existe un incremento vertiginoso en cada uno de los años sin embargo se mantienen la cantidad de participantes aproximado en los años 2012-2013-2014.

**Gráfica Nª 2:**

Se observa la participación que predomina en las categorías Libre y va decreciendo a medida que hay un amento de edad, es decir la mayor cantidad de mujer que participa en eventos de esta magnitud oscilan entre 20-29 años de edad.

**Gráfica Nª 3:**

En cuanto a los hombre sucede lo contrario se estabilizan a medidas que pasan los años, tomando como referencia la edad cronológica.

**Cuadro Nª 2:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Carrera Ivoo 10 K 2013 |   |   |   |   |   |
| Categoría | **2011** | **2012** | **2013** | **2014** | **Total** |
| Juvenil (16-19) (F) | **5** | **15** | **38** | **34** | **92** |
| Libre (20-29) (F) | **87** | **73** | **231** | **137** | **528** |
| Sub Máster A (30-34) (F) | **40** | **61** | **107** | **77** | **285** |
| Sub Máster B (35-39) (F) | **27** | **40** | **72** | **73** | **212** |
| Máster A (40-44) (F)  | **27** | **34** | **47** | **47** | **155** |
| Máster B (45-49) (F) | **26** | **29** | **33** | **33** | **121** |
| Máster C (50-54) (F) | **15** | **13** | **21** | **27** | **76** |
| Máster D (55-59) (F) | **5** | **12** | **12** | **11** | **40** |
| Máster E (60-64) (F) | **9** | **6** | **9** | **7** | **31** |
|  |  |  |  |  |  |
| Juvenil (16-19) (M) | **21** | **25** | **54** | **47** | **147** |
| Libre (20-29) (M) | **113** | **146** | **402** | **258** | **919** |
| Sub Máster A (30-34) (M) | **77** | **73** | **198** | **141** | **489** |
| Sub Máster B (35-39) (M) | **67** | **84** | **134** | **119** | **404** |
| Máster A (40-44) (M)  | **78** | **65** | **96** | **115** | **354** |
| Máster B (45-49) (M) | **52** | **59** | **82** | **80** | **273** |
| Máster C (50-54) (M) | **39** | **31** | **38** | **46** | **154** |
| Máster D (55-59) (M) | **21** | **30** | **24** | **38** | **113** |
| Máster E (60-64) (M) | **20** | **22** | **30** | **35** | **107** |
| Total de Masculino | **488** | **535** | **1058** | **879** | **2960** |
| Total de Femenino | **241** | **283** | **570** | **446** | **1540** |
| Total de participantes | **729** | **818** | **1628** | **1325** | **4500** |

**Gráfica Nª 4:**

En la grafica 4 podemos observar que e n la carrera Naguanagua 2011-2012, se evidencia una participación masiva de los corredores tanto masculino como femenino, pero no existe un incremento exponencial, sin embargo, para las ediciones 2013-2014, gracias a la colaboración de la empresas privadas ( Ivoo), fueron un factor determinante para la motivación de los corredores Elites , Amateur y se evidencia un auge exponencial en cuanto la participación de hombres y mujeres de todas las categorías, esto repercute por que permite desarrollar la partición de los corredores de calle en el Estado Carabobo.

**Gráfica Nª 5:**

**S**e puede observar que el crecimiento femenino lo lideran la categoría libre que va desde 20 a 29 años de edad lo que quiere decir que las mujeres de mayor edad no han aumentado con u auge como lo fue la de menor edades

**Gráfica Nª 6:**

Por otra parte el crecimiento masculino ha sido mas equivalente su crecimiento con respecto a las edades de los participantes.

**CAPÍTULO V**

**CONCLUSIÓN**

Tomando en cuenta los objetivos planteados, luego del análisis y la categorización se puede demostrar que en el estado Carabobo, existe un evidente auge de participación masiva de corredores de ambos sexos y diferentes categorías en las carreras de calles (maratones) acreditando como un deporte atractivo en la sociedad Venezolana.

Creciendo así la participación de más empresas destinadas y la colaboración de empresas privadas que aportan la maximización del running como tendencia socio deportivo.

**RECOMENDACIONES**

Se recomienda realizar nuevas investigaciones relacionadas con el tema, con la finalidad de incluir carreras organizadas en todo el país, tomando consideración de distintos espacios en diferentes estados del país, como Margarita, Puerto Ordaz, que tienen un incentivo, una motivación extra para los participantes en las carreras debido a lo atractivo en esas ciudades, surge la necesidad de evaluar las características de las carreras más emblemáticas como es la Caracas Rock que hoy en día cuenta con la participación de más de 25.000 corredores, e igualmente la CAF que ha sido acreditada como una de las mejores carreras que se realizan en el país, en esta carrera es donde se realiza el máximo recorrido de calles 42,195 K /m ( Maratón) , y la media maratón que son 21 K, con la participación de atletas extranjeros tanto Elite como corredores populares.

**REFERENCIA**

Abraham Maslow (1943). Teoría de la motivación humana. [Documento en línea]. Disponible https://psicopedagogiaaprendizajeuc.wordpress.com/2012/06/29/abraham-Maslow-y-su-teoria-de-la-motivación-humana/. [Consulta: 2015, Enero 15].

Arias, F. (2006). El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología

 Científica. (5ª ed.) Caracas, Venezuela: Editorial Espíteme.

Balestrini, M. (2001). ***Como se elabora el Proyecto de Investigación.*** (5ª ed.)

 Caracas, Venezuela: BL Consultores Asociados.

Campos, J. y Cervera, V. (2006). Teoría y Planificación del Entrenamiento

 Deportivo. (3ª ed.) Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). Gaceta Oficial de la

 República Bolivariana de Venezuela Nº 36.860. Diciembre 30, 1999.

Definición ABC: Concepto de deporte. [Documento en línea]. Disponible:

 <http://www.definicionabc.com/deporte/carrera.php#ixzz3PqyeD0qa>. [Consulta:

 2015, Enero 15].

Definición ABC: Definición de carrera. [Documento en línea]. Disponible:

 <http://www.definicionabc.com/deporte/correr.php#ixzz3PqzmZhUX>. [Consulta:

 2015, Enero 17].

Definición ABC: Definición de trotar. [Documento en línea]. Disponible:

 <http://www.definicionabc.com/deporte/trotar.php#ixzz3Pr0VzwIt>. [Consulta:

 2015, Enero 17].

Definición de carreras, carreras Fondo, maratón. [Documento en línea]. Disponible:

 www/sites.google.com/site/atletismoalgomasqueundeporte/diferentes-

 Disciplinas/carreras/carreras-de-fondo definición maratón. [Consulta: 2015,

 Enero 15].

Definición de running - Qué es, Significado y Concepto. [Documento en línea].

 Disponible: <http://definicion.de/running/#ixzz3PqrJSyDx>. [Consulta: 2015, Enero

 15].

(Fidias G. Arias (2012), en su libro metodología de la investigación, investigación de campo.

Jorge de Hegedüs. (s/f). Historia de la Maratón. [Documento en línea]. Disponible:

 <http://www.efdeportes.com/>. [Consulta: 2015, enero 17].

Ley Orgánica Deporte, Actividad Física y Educación Física. (2011). Gaceta

 Oficial de la República Bolivariana de Venezuela Nº 39.741. Agosto 23, 2011.

**Lieberman DE, Bramble DM, Raichlen DA, Shea JJ** (2009) de cerebros, músculos

 la evolución de las capacidades de resistencia de funcionamiento humano*.* En los

 primeros humanos: Origen y temprana evolución del género Homo. Grine FE,

 Fleagle JG, Leakey RE, eds. Nueva York: Springer, pp 77-98.

Palella y Martins (2010) en su libro, Marco Metodológico

Pinto, A. y Pernalete, N. (2003). Apuntes de Estadística*.*  Valencia, Venezuela:

 Universidad de Carabobo, Dirección de Publicaciones.

Ruiz, C. (2002). Instrumentos de Investigación Educativa. Procedimientos para su

 Diseño y Validación*.* Barquisimeto, Venezuela: CIDEG.

Tamayo y Tamayo, M. (2003). El Proceso de la Investigación Científica. Bogotá,

 Colombia: Limusa.

Vera, A. (1999). El Proceso de Investigación (1ª ed.) Bogotá, Colombia: Editorial El Cid.