

**CARACTERIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA
POR LOS HABITANTES DEL MUNICIPIO DEL ESPINAL.**

Presentado por:

VIVIANA YURANNI MURILLO RAMÍREZ

FABIAN ALEJANDRO BARRIOS MURILLO

Director:

LUIS ALEJANDRO VARGAS PARGA

Magister en Educación

**Trabajo de grado para optar por el título de Técnico Profesional en Entrenamiento
Deportivo**

ITFIP

INSTITUCIÓN TOLIMENSE DE FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, SALUD Y EDUCACIÓN

TÉCNICO PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ESPINAL – TOLIMA

2018

GLOSARIO

Actividad física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Deporte: Es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego.

Investigación: Actividad sistemática, rigurosa y continuada realizada con la finalidad de dar respuesta a un problema. Sin.: *Estudio*

Método: Procedimiento a seguir para conseguir una finalidad.

Metodología cuantitativa: Metodología que se fundamenta en el paradigma Positivista, estudia los fenómenos sociales a través de la observación y experimentación, cuantifica la realidad y utiliza las pruebas estadísticas para el análisis de los datos.

Metodología de investigación: Conjunto de supuestos que subyacen en las explicaciones e interpretaciones sobre los métodos de investigación que configuran las diferentes metodologías.

Planteamiento del problema: Fase del proceso de investigación en que se identifica y formula el problema.

Población: Conjunto de todos los casos, objetos o eventos en los que se desea estudiar un fenómeno.

Proceso de investigación: Descripción de los métodos, procedimientos y mecanismos de diseño que se emplean en un estudio. Conjunto de fases que configuran una investigación.

Proyecto de investigación: Proyecto que describe y justifica los medios necesarios para llevar a término una investigación. Sin.: Diseño *de* investigación.

Tendencias: Es una corriente o preferencia hacia determinados fines.

Caracterización: Es una descripción u ordenamiento conceptual (Strauss & Corbin, 2002), que se hace desde la perspectiva de la persona que la realiza.

Tabla de contenido

CARACTERIZACIÓN DE LAS TENDENCIAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA POR LOS HABITANTES DEL MUNICIPIO DEL ESPINAL	1
GLOSARIO	2
RESUMEN	6
SUMMARY	8
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.2. Descripción del problema	9
1.3. Preguntas de investigación	9
2. INTRODUCCIÓN	10
3. JUSTIFICACIÓN	12
4. OBJETIVOS	13
4.1 OBJETIVO GENERAL	13
4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	13
5. Metodología	14
6 MARCO TEORICO	15
6.1 ¿QUÉ ES UNA TENDENCIA?	15
6.2 NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS	15
6.3 NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS Y CREATIVIDAD MOTRIZ	16
6.4 Hábitos y preferencias por recreación y deporte en Medellín	16
6.5 La recreación y el deporte	17
6.6 Estudios de hábitos y preferencias en recreación y deporte	17
6.7 Actividad Física y Deporte en Edad Escolar	18
6.8 Dunt deportes urbanos y nuevas tendencias	19
6.9 Nuevas Tendencias del Deporte Adaptado en España	19
6.10 Las Actividades Físicas Adaptadas	20
6.11 La demanda deportiva a principios del milenio	21
6.12 La actividad física y el deporte: una apuesta de futuro en los municipios	21
6.13El gestor del deporte	22
6.14Evolución de la gestión deportiva	22
6.15 Cambios acelerados de actividad física en la región de las Américas	23
6.16RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD	24
6.17RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD CARDIOVASCULAR	24

6.18Actividad física y salud	25
6.19Niveles de actividad física	26
6.20Consumo de tabaco y otras drogas.....	26
6.21Tiempo libre u ocio	27
7 Resultados esperados	30
8. Bibliografía	31

RESUMEN

La presente investigación se basa en la Caracterización de las Tendencias de Actividad Física Practicada por los Habitantes del Municipio del Espinal. La situación que se presenta es que los estudiantes y profesionales del deporte desconocen cuáles son esas tendencias actuales y mantienen en la firme convicción de deportes y prácticas de actividad física convencional, por lo tanto, La importancia de realizar este tipo de estudio es para que los estudiantes como profesionales del área obtengan el conocimiento de las tendencias en actividad física y deportes en el municipio del espinal. Por eso en el desarrollo de nuestro proyecto se realizará un análisis de manera bibliográfica de las tendencias actuales en la práctica de actividad física y deporte en el mundo. Y en el municipio del Espinal, donde posteriormente se consolidará a generar estrategias de impacto, frente a las tendencias en actividad física y deporte del municipio del Espinal. Para así generar resultados como Desarrollar procesos de divulgación de procesos y resultados en diferentes eventos académicos. Generar un documento con información convalidada, que de una clara muestra de la realidad en tendencias de la práctica de actividad física y deporte en el municipio del Espinal. Realizar sensibilización y socialización frente a la práctica adecuada de la actividad física en los pobladores del municipio del Espinal.

De esta manera se puede concluir que esta investigación permite no solo que los estudiantes como profesionales del área del deporte obtengan un conocimiento de cuáles son las tendencias actuales que practican los habitantes del municipio del Espinal. Si no que también pueda

generarse un buen posicionamiento laboral para ellos a futuro. Y cambien esa manera convencional de deportes y prácticas deportivas.

Palabras claves: Tendencia, deporte, actividad física, metodología.

SUMMARY

The present investigation is based on the Characterization of the Trends of Physical Activity Practiced by the Inhabitants of the Municipality of Espinal. The situation that arises is that students and sports professionals do not know what these current trends are and maintain the firm conviction of sports and conventional physical activity practices, therefore, the importance of carrying out this type of study is so that students as professionals of the area obtain the knowledge of the tendencies in physical activity and sports in the municipality of the spinal. Therefore, in the development of our project, a bibliographical analysis of current trends in the practice of physical activity and sport in the world will be carried out. And in the municipality of Espinal. where later it will be consolidated to generate strategies of impact, in front of the tendencies in physical activity and sport of the municipality of Espinal. To generate results such as Develop processes to disseminate processes and results in different academic events. Generate a document with validated information, that of a clear sample of the reality in tendencies of the practice of physical activity and sport in the municipality of Espinal. Make awareness and socialization in front of the proper practice of physical activity in the residents of the municipality of Espinal.

In this way we could conclude that this research allows not only that students as professionals in the field of sport obtain an understanding of what are the current trends practiced by the inhabitants of the Espinal municipality. If not, it can also generate a good job positioning for them in the future.

Keywords: Trend, sport, physical activity, methodology.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el Espinal como en muchos municipios del departamento del Tolima y sus alrededores, existe una creciente demanda por la práctica de actividad física relacionada a las prácticas deportivas. Esto debido al aumento de pobladores en los diferentes municipios y a la creciente idea del deporte como medio para mejorar la salud y en la mayoría de los casos para mejorar aspectos estéticos corporales.

1.2. Descripción del problema

La situación que se presenta frente a esta creciente demanda por la práctica deportiva, es que los estudiantes y profesionales del deporte desconocen cuáles son esas tendencias actuales y mantienen en la firme convicción de deportes y prácticas de actividad física convencional, lo cual hace que no se genere un buen posicionamiento laboral para ellos a futuro.

1.3. Preguntas de investigación

¿Cuáles son las tendencias de actividad física, que practican los habitantes del Espinal, Tolima?

2. INTRODUCCIÓN

La Actividad física y el deporte a lo largo de los últimos años, se han convertido en un importante fenómeno social, que ocupa un lugar destacado en la salud y en la formación, constituyendo parte de la sociedad del bienestar y de la mejora en la calidad de vida de los ciudadanos.

Debemos tener presente que existe una relación directa entre desarrollo socioeconómico, calidad de vida y promoción de la actividad física y el deporte (García, J.J., 1997), por eso Conocer las diferentes tendencias en las prácticas de actividad física y deportes es de vital importancia para el sector educativo, en especial para el programa profesional en Actividad Física y Deporte, y su articulación con ciclos propedéuticos, ya que sirve de soporte y como medio de comprobación para saber si la oferta curricular del programa es acorde a la demanda del estado laboral en el municipio, lo cual puede brindar una mejor planeación y un mejor camino hacia el buen desarrollo y la buena aceptación de los estudiantes egresados del programa hacia la sociedad. La actividad física y el deporte se han convertido en uno de los hechos sociales más relevantes de nuestro tiempo, vinculado todo ello a la calidad de vida y a la búsqueda del Estado del bienestar. Por otro lado, se ha establecido la relación de la práctica deportiva con el desarrollo socioeconómico (a más desarrollo más deporte) y su capacidad de convertirse en una actividad económica generadora de riqueza y empleo (García, 1997). Y es en los municipios, donde todos estos matices se hacen más patentes. Por este motivo, J.J. García (1997), plantea que las administraciones municipales han de apoyar la creación de empleo estable y cualificado (aquí es donde radica la importancia de la figura del profesional deportivo) dentro del ámbito

deportivo y optimizar la dinámica actual de la sociedad que día a día, demanda mayores servicios deportivos y de más calidad.

Es por ello por lo que el conocimiento de las tendencias en actividad física se considera un bastión para el desarrollo y el buen desempeño del programa en Actividad física y deporte ofertado por el ITFIP y de ello depende también el buen futuro e impacto de este programa en el municipio.

3. JUSTIFICACIÓN

En el Espinal como en muchos municipios del departamento del Tolima y sus alrededores, existe una creciente demanda por la práctica de actividad física relacionada a las prácticas deportivas. Esto debido al aumento de pobladores en los diferentes municipios y a la creciente idea del deporte como medio para mejorar la salud y en la mayoría de los casos para mejorar aspectos estéticos corporales, la sociedad actual se halla ante una nueva situación que se caracteriza por el enorme incremento cuantitativo en la demanda de actividad física y deporte por parte de los ciudadanos, junto con un acelerado proceso de diferenciación de dicha demanda, lo cual está llevando consigo un cambio de concepción en cuanto a la relación actividad física/individuo (Martínez del Castillo) la participación deportiva se sustenta en un ramillete disperso de motivaciones: afición y diversión, estética y expresión, moldeado del cuerpo y buen estado físico, relajación y disfrute, convirtiéndose el deporte en parte del estilo de vida del individuo (HEINEMANN, 1991) es por eso la importancia de realizar este tipo de estudio para que los estudiantes como profesionales del área obtengan el conocimiento de las tendencias en actividad física y deportes en el municipio del Espinal es aquí donde entran a tomar un papel relevante los “estudiantes y profesionales del área deportiva”, entendidos como aquellas personas encargadas de gestionar el deporte en el municipio, teniendo en muchos casos mantener en la firme convicción de deportes y prácticas de actividad física convencional, lo cual hace que no se genere un buen posicionamiento laboral para ellos a futuro. Este es el principal motivo por el que surgió esta investigación.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Caracterizar de las Tendencias de Actividad Física, Practicada por los Habitantes del Municipio del Espinal.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Revisar bibliográficamente, las tendencias actuales en la práctica de actividad física y deporte en el mundo.
- Indagar las tendencias actuales en la práctica de actividad física y deporte del municipio del Espinal.
- Analizar las tendencias actuales en la práctica de actividad física y deporte del municipio del Espinal.
- Consolidar y generar estrategias de impacto, frente a las tendencias en actividad física y deporte del municipio del Espinal.

5. Metodología

Esta investigación es de tipo Descriptivo como plantea (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2010) afirma: “Buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”.

Esta investigación se desarrollará desde un enfoque de investigación cuantitativo. Atiende a un diseño no experimental por que pretende observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos. De corte trasversal, se recolectarán datos en un solo momento, en un tiempo único.



6 MARCO TEORICO

6.1 ¿QUÉ ES UNA TENDENCIA?

Tendencia: Es un patrón de comportamiento de los elementos de un entorno particular durante un periodo de tiempo. En términos de la "actividad física, el deporte y la recreación" la tendencia es simplemente la dirección o rumbo que hoy marcan estas actividades. Es importante entender que las tendencias en actividad física y el deporte no se mueven en línea recta en ninguna dirección, y que más bien corresponden a patrones culturales económicos políticos y sociales.

6.2 NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS

El programa de Deportes Urbanos y Nuevas Tendencias (DUNT) impulsado por el Instituto de Recreación y Deportes (IDRD), plantea una definición acerca de los Deportes Urbanos y Nuevas Tendencias Deportivas como: Todos aquellos deportes de riesgo controlado, relacionados a las actividades de ocio y con algún componente deportivo, cuya práctica está sujeta a espacios y condiciones dadas por la urbe. Como tal, la práctica de todos estos deportes, además de la actividad física, involucran una serie de reglas y/o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinado, y donde la capacidad física y técnica del competidor son la base primordial para determinar su resultado Kinesis. (2002).

6.3 NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS Y CREATIVIDAD MOTRIZ.

Hay que resaltar que no se tiene mucha certeza sobre la clase de situaciones, problemas, o comportamientos en el deporte a los que se puede aplicar el atributo de creativo, como señala Sidentop (1983) la creatividad pertenece al grupo de constructos que permanecen en el seno de la educación física, sin que se tenga clara idea de que significa realmente y cuál es su justo papel en proceso de enseñanza, aprendizaje Bases para una nueva educación Física. Zaragoza. 1989

Las nuevas tendencias deportivas contienen elementos que favorecen la creatividad motriz ya que abordan el deporte desde nuevas formas inexploradas, pero con un sentido y objetivos claros generando propuestas innovadoras en el campo del movimiento humano, exigiendo a quien las practique dar un paso al frente en cuanto a su capacidad de encontrar nuevas dinámicas motrices propias.

6.4 Hábitos y preferencias por recreación y deporte en Medellín

Una aplicación de modelos logísticos. Este artículo se divide en cuatro secciones: la primera contiene el enfoque teórico, en el que se inscriben los estudios sobre hábitos y preferencias en deporte y recreación; la segunda caracteriza la práctica de recreación y deporte en Medellín a partir de las estadísticas descriptivas y correlaciones parciales que arroja la Encuesta Inder - U. de A. (2009); la tercera describe la metodología y reporta el análisis econométrico sobre los determinantes de la práctica de recreación y deporte en Medellín, así mismo la probabilidad

condicionada de que una persona realice estas actividades si se altera algún factor propio de la misma. Finalmente se concluye.. (Germán Valencia, 2011).

6.5 La recreación y el deporte

Desde la tipología de bienes en el análisis económico, no se pueden caracterizar en una sola categoría: es un bien intangible, pues es practicado en espacios libres o naturales, clubes o la casa; es un bien intermedio, porque no es su consumo mismo el que interesa para quien lo práctica, sino el resultado que se busca –salud, placer o dinero– (Becker, 1993 y Eber, 2002)

6.6 Estudios de hábitos y preferencias en recreación y deporte

El análisis de la demanda por recreación y deporte se asoció en principio a los trabajos que estudian los determinantes del uso del tiempo libre y la disyuntiva entre trabajar y descansar (Becker, 1974, 1993a y 1993b; Eber, 2002). El objetivo inicial era entender la preferencia por la asistencia a eventos deportivos practicados individualmente (como el tenis) o colectivamente (como el baloncesto), la pertinencia de invertir en publicidad en ellos y la incidencia de la alternativa de ver los partidos por televisión o escucharlos en la radio (Demmert, 1973; Noll, 1974). Al reconocerse cada vez más la importancia de estas actividades en la reducción del estrés y las mejoras en las condiciones de salud, se ha pasado a estudiar los determinantes de la práctica de distintas actividades físicas y recreacionales, así como su frecuencia de práctica (Downward y Riordan, 2007; Farrel y Shield, 2002; Humphrey y Rusesky, 2007).

6.7 Actividad Física y Deporte en Edad Escolar

La declaración de Niza sobre el Deporte (2000), en la mención a las características del deporte y a su función social en Europa, destaca que “la actividad deportiva debe ponerse al alcance de todas las personas, respetando las aspiraciones y capacidades de cada uno y con toda la diversidad de prácticas competitivas o de ocio, organizadas o individuales”. Es muy interesante el párrafo que afirma que el deporte es una actividad humana basada en unos valores sociales educativos y culturales esenciales, siendo factor de inserción, de participación en la vida social, de tolerancia, de aceptación de las diferencias y de respeto de las normas.

Asimismo, en el ámbito educativo diversas leyes educativas se hacen eco de la necesidad de la Educación Física y el Deporte en la formación de los niños, niñas y adolescentes.

La LOGSE (1990) recoge entre los objetivos del Área de Educación Física en Primaria el de “Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud”, mientras que señala para la Educación Física en la Educación Secundaria el objetivo de “Utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer el desarrollo personal”.

De igual modo, la LOCE (2002) cita como objetivo del Área de E. Física en Primaria el de “Conocer el valor del propio cuerpo, el de la higiene y la salud y la práctica del deporte como medios más idóneos para el desarrollo personal y social”; así como el objetivo para la Educación Secundaria de “Conocer el funcionamiento del propio cuerpo, para afianzar los hábitos de

cuidado y salud corporales e incorporar la práctica del deporte, para favorecer el desarrollo en lo personal y en lo social.”.

6.8 Dunt deportes urbanos y nuevas tendencias

Prácticas deportivas, culturales y recreativas que se han venido tejiendo al- rededor del espacio público en las ciudades modernas involucran la apropiación de entornos, alamedas, parques y espacios del uso público de jóvenes que han asumido un estilo de vida alrededor de los diferentes deportes urbanos. Un muro, un puente, la escalera de una alameda, un parque son el espacio perfecto para un salto en tabla o en patines de miles de jóvenes que hoy viven la ciudad, se apropian de ella desde las nuevas tendencias deportivas que integran no solo prácticas de actividad física, sino que están interrelacionadas con culturas y estilos de vida que congregan alrededor de estas nuevas tendencias. (Maria, 2015)

6.9 Nuevas Tendencias del Deporte Adaptado en España

Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) Nuestro aporte parte del reconocimiento del derecho de las personas con una discapacidad a participar en actividades físico deportivas de forma activa y tiene por objetivo el análisis de las acciones de promoción deportiva, la tecnificación y formación en relación a los deportes adaptados y la investigación aplicada, siempre desde el punto de vista del fomento de la salud en estas poblaciones. Todo ello como

base para la acción del recientemente creado Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI).

6.10 Las Actividades Físicas Adaptadas

(Doll Tepper & DePauw, 1995). Hutzler (2008) entiende las AFA como “un conjunto de conocimientos que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y académicas, y un campo de estudio académico”. Así, podemos considerar que las AFA son una disciplina o campo de estudio en la medida que recogen el conocimiento base que subyace y dirige la prestación de servicios y proporción de actividades a personas con limitaciones personales y/o sociales (Hutzler y Sherrill, 2007); incluso en aquellas prácticas deportivas realizadas de manera inclusiva, es decir, conjuntamente por personas con y sin discapacidad (Pérez, 2003).

En este sentido Ruiz (2007), propone las orientaciones de las actividades físicas adaptadas y sus posibilidades en relación a la promoción deportiva. Este autor especifica cada ámbito en los siguientes: educativo, del ocio y la recreación, terapia clínico asistencial y terapéutico y el competitivo - deportivo. Desde nuestra perspectiva, basamos el origen de las AFA como un medio ideal para el mantenimiento y/o mejora de la salud en personas con discapacidad, adecuando la práctica al objetivo planteado (Pérez 2006; Valbona, 2007 discutiendo su pertinencia e importancia posteriormente).

6.11 La demanda deportiva a principios del milenio

Desde tiempos muy remotos, el hombre ha manifestado una tendencia intuitiva a jugar en la naturaleza. El medio natural ha sido para el hombre fuente de supervivencia en primer lugar pero también ha sido lugar de desarrollo de la actividad física. Así, Argyle (1996) remonta los orígenes del ocio a la Edad de Piedra, donde los seres humanos eran nómadas recolectores y cazadores, consecuentemente disponían de mucho tiempo libre, el cual, solía ocuparse, fundamentalmente, en el desarrollo de la vida social no dándose una diferencia precisa entre trabajo y tiempo libre. Hasta la edad moderna el deporte y la actividad física han experimentado un gran cambio el cual llevó a una homogeneización basada en la competición, donde la victoria, la disciplina, el logro. han prevalecido hasta nuestros días. según (HEINEMANN, 1991) la participación deportiva se sustenta en un ramillete disperso de motivaciones: afición y diversión, estética y expresión, moldeado del cuerpo y buen estado físico, relajación y disfrute, convirtiéndose el deporte en parte del estilo de vida del individuo.

6.12 La actividad física y el deporte: una apuesta de futuro en los municipios

La actividad física y el deporte se han convertido en uno de los hechos sociales más relevantes de nuestro tiempo, vinculado todo ello a la calidad de vida y a la búsqueda del Estado del bienestar. Por otro lado, se ha establecido la relación de la práctica deportiva con el desarrollo socioeconómico (a más desarrollo más deporte) y su capacidad de convertirse en una actividad económica generadora de riqueza y empleo (García, 1997).

6.13 El gestor del deporte

La sociedad actual se halla ante una nueva situación que se caracteriza por el enorme incremento cuantitativo en la demanda de actividad física y deporte por parte de los ciudadanos, junto con un acelerado proceso de diferenciación de dicha demanda, lo cual está llevando consigo un cambio de concepción en cuanto a la relación actividad física/individuo (Martínez del Castillo).

6.14 Evolución de la gestión deportiva

En relación con la situación de la actividad física y el deporte en los años sesenta, tras la aparición de la Ley Eola (Ley de Educación Física de 1961), aparece la obligatoriedad de la educación física en los centros escolares. En ese momento, el aspecto federativo, aparte del fútbol, presentaban un funcionamiento deficiente; la iniciativa asociativa era débil y poco estructurada. Las infraestructuras deportivas dependían “del dinero de las quinielas” (apuestas mutuas deportivo-benéficas), y su resultante, después del necesario reparto para con fines benéficos, era gestionado y controlado por las Diputaciones Provinciales y la Delegación Nacional de Educación Física, siendo ésta, en la práctica, la única fuente que aportaba recursos para la construcción de infraestructuras deportivas (García Ferrando, 1990).

6.15 Cambios acelerados de actividad física en la región de las Américas

Los beneficios para la salud que se asocian con la práctica de los deportes y ejercicios aeróbicos con regularidad han sido ampliamente documentados por más de 30 años. No obstante, durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios de salud. De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes.

Algunos factores sociodemográficos específicos que se asocian con la participación en deportes y ejercicios merecen comentario. Los estudios en el Brasil (4), Chile (5) y Perú (7) demuestran que participan menos en actividades físicas las mujeres que los hombres, y que la participación se reduce a medida que avanza la edad, lo cual coincide con los resultados de muchos estudios en otras partes del mundo. Asimismo, los artículos de la Revista/Journal sobre Brasil (4) y Chile (5) (y también el del Perú (7), aunque en menor medida) demuestran que las personas de mayores ingresos son más propensas a practicar actividades físicas. Estos resultados subrayan la necesidad de estar atentos a cuestiones de equidad en la promoción de los deportes y de otras actividades de acondicionamiento físico. (Jacoby, Bull, & Neiman, 2003)

Se plantea entonces que hay poca diversificación de los programas deportivos y recreativos en la Ciudad de Medellín los cuales atienden disciplinas tradicionales como el fútbol, baloncesto, voleibol, microfútbol, entre otras, limitando la posibilidad de la práctica de deportes y juegos alternativos.

6.16 RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD

El peso corporal está en función del balance energético, es decir, de la relación entre el aporte calórico y el gasto de energía. Un balance energético positivo da lugar a una ganancia de peso, mientras que un balance energético negativo tiene el efecto contrario. El peso corporal ideal se puede establecer a partir del índice de masa corporal ($IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$). La obesidad se define como el índice de masa corporal superior a 30, mientras que valores entre 25 y 29,9 se consideran como indicativos de sobrepeso. El aumento en la prevalencia de los casos de sobrepeso y la obesidad en todo el mundo se produce sobre un fondo de reducción progresiva en el gasto energético derivado del trabajo y de las actividades laborales, así como por un elevado aporte calórico en la dieta, siendo un fenómeno cada vez más extendido, tanto en los adultos como en la población infantil (Prentice y Jebb, 1995). La prevalencia del sobrepeso y la obesidad ha ido aumentando de forma estable en la segunda mitad del siglo XX y los estudios de población en los países occidentales parecen indicar que la prevalencia todavía va en aumento (Bouchard y Blair, 1999).

6.17 RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD CARDIOVASCULAR

La mortalidad por enfermedad coronaria cardiaca está relacionada con parámetros de estilos de vida entre los cuales es fundamental el nivel de actividad física. Las enfermedades cardiovasculares y coronarias suponen, junto con el cáncer y los accidentes de carretera, una de las tres mayores causas de mortandad en los países con altos niveles de renta, y su incidencia ha

ido en aumento en la misma medida en que se rebajaban las exigencias de actividad física en la vida laboral y se mejoraban los medios de transporte. La falta de actividad física constituye un factor de riesgo potencialmente modificable que debería recibir mayor énfasis en los actuales esfuerzos para reducir el impacto de la enfermedad coronaria cardiaca en la sociedad (Marcos Becerro y Galiano, 2003).

Diversos estudios tanto epidemiológicos como de carácter experimental han puesto de manifiesto que la actividad física puede ser hoy día la mejor inversión en salud pública en Occidente y que existen claros beneficios de la misma sobre los riesgos de enfermedad coronaria cardiaca (US Department of Health and Human Services, 1996). Se ha demostrado la existencia de una asociación de la actividad física y de la condición física con factores de riesgo como la presión sanguínea, composición corporal y el hábito de fumar. Por otra parte, el estudio conjunto de actividad física y condición física cardiovascular, expresada generalmente como VO₂ máx, relaciona ambos aspectos con perfiles saludables de riesgo de enfermedad cardiovascular, aunque estas relaciones están altamente influidas por la grasa corporal.

6.18 Actividad física y salud

Los científicos y los médicos han sabido desde hace mucho tiempo que la actividad física regular puede originar importantes beneficios para la salud (Mataix y González Gallego, 2003). 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 (Nieman, 1998; Márquez et al., 2006). En las siguientes páginas se da una visión general de dichos beneficios, los cuales serán tratados de forma más detallada en diversos capítulos de este libro.

6.19 Niveles de actividad física

La actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que resultan en gasto energético. En el mundo, el problema de la inactividad física o sedentarismo tiene una alta prevalencia; en un estudio de casos y controles, que evaluó los factores de riesgo en 52 países, se comunicó 85,73% de inactividad física entre los que tuvieron un evento coronario y 80,72% entre los que no lo tuvieron; este mismo estudio reportó 78% de inactividad física en Latinoamérica.

La mayoría de los estudios nacionales ha calificado de sedentarios a quienes no practican actividad física al menos 30 minutos seguidos por tres veces a la semana y fuera del trabajo, es decir dicotomizando un fenómeno que es esencialmente continuo.

6.20 Consumo de tabaco y otras drogas

El consumo de tabaco y otras drogas (legalizadas o no), constituye un problema de salud pública de carácter prioritario, pues comporta niveles altos de morbilidad y mortalidad prevenibles. A pesar de la existencia de campañas y programas de prevención, entre un tercio y la mitad de los escolares de países desarrollados experimentan con el tabaco antes de finalizar la

educación obligatoria. Así, a los 15 años el 30% de los escolares europeos fumaron al menos un cigarrillo, según el European School Survey Project on Alcohol and Drugs, proporción que llega hasta el 38% en los países del Este. A esta problemática social se une otra no menos nociva para la salud: en cuanto a práctica de actividad físico-deportiva se refiere, los adolescentes españoles son los menos activos de Europa y con mayores diferencias entre sexos. Además, existe una preocupación social que se ha visto incrementada recientemente al mostrarse los bajos niveles de forma física de los adolescentes españoles y los altos niveles de sobrepeso y obesidad, asociados todos ellos con unos niveles bajos de actividad física.

<i>Relación entre consumo de tabaco y práctica de actividad física</i>												
	<i>Total*</i>				<i>Varones*</i>				<i>Mujeres*</i>			
	<i>No activo</i>		<i>Activo</i>		<i>No activo</i>		<i>Activo</i>		<i>No activo</i>		<i>Activo</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
No fuma	422	71,4	758	80,9	140	73	459	82	282	71	299	80
Fuma algunas veces	52	8,8	75	8,0	12	6	37	7	40	10	38	10
Fuma habitualmente	117	19,8	104	11,1	40	21	65	12	77	19	39	10
Total	591	100	937	100	191	100	562	100	399	100	376	100

6.21Tiempo libre u ocio

En la actualidad el tiempo libre, el tiempo que resta del tiempo del trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para los individuos. Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo, lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida.

El concepto del tiempo libre es más amplio que el de ocio, implica el ocio como posibilidad que la incluya. El tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de restar el tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales y escolares. El ocio no es solo tener tiempo libre o lleno de actividades; el ocio supone sentirse libre realizando diversas actividades.

El deporte, para García Ferrando (1996) y Guardia (2000), como actividad de tiempo libre, se ha convertido para una gran parte de la población española en un pasatiempo muy apreciado, llegando a constituirse en un importante producto de consumo. Ocio y deporte son dos realidades distintas que la sociedad ha convertido en hechos inseparables y se han constituido en motores del desarrollo personal a cualquier nivel.

El tiempo libre de los escolares va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral.

Lo importante del tiempo libre, referido a los escolares, es la manera de utilizarlo y la aportación que este haga en la mejora en la calidad de vida. Como dice García Montes (2000:223) en realidad no se trata de que el tiempo libre sea libre si no que es la persona la que debería vivir de forma libre y voluntaria ese periodo laboral.

Esta situación social hace para Gonzales de mesa (1998) y Guardia (2000), que sea necesaria una intervención educativa que permita al individuo concienciarse del valor y la importancia en ocupar de forma positiva y activa su tiempo libre. Las cuales son principal responsable, pero no el único de encauzar y dar solución a la educación del tiempo libre, ya que la escuela y demás

organizaciones y personas relacionadas con la educación, deben responder a las aspiraciones y necesidades sociales.

La práctica físico deportiva en la edad escolar ha evolucionado cuantitativamente, prueba de ello es que En la década de los 90, Solar (1993:122) afirmaba que las cifras totales de participación en el deporte entre los escolares, muestran que esta no es motivo de preocupación. Vazquez (1992) sostenía que la participación masculina no había aumentado desde 1985, mientras la participación femenina si que aumentaba. Solar (1993) continuaba reiterando que el interés de los escolares por el deporte nunca había sido tan alto. Su actitud hacia el deporte era muy positiva, la demanda en aquel momento era muy fuerte. Dudaba que si en un futuro, sería capaz de alcanzar niveles más altos, tanto de participación como de rendimiento.

Tenía razón, en la actualidad, los niveles de actividad física de los jóvenes constituyen un motivo de preocupación (Cantera,2000:385). La experiencia y el sentido común nos dice que existe un amplio porcentaje de alumnado que no realiza suficiente actividad física ni para mejorar o mantener su salud, ni para consolidar ni crear hábitos de practica física.

7 Resultados esperados

- Generar un documento con información convalidada, que de una clara muestra de la realidad en tendencias de la práctica de actividad física y deporte en el municipio del Espinal.
- Realizar sensibilización y socialización frente a la práctica adecuada de la actividad física en los pobladores del municipio del Espinal.
- Realizar procesos de desarrollo investigativo desde el aula de clase, promoviendo la investigación en los estudiantes.
- Desarrollar procesos de divulgación de procesos y resultados en diferentes eventos académicos.
- Generar dos artículos de investigación tipo indexados que muestre el proceso desarrollado en el proyecto de investigación.
- Generar un libro resultado de investigación.
- Se espera generar conocimiento e impacto frente a la comunidad por parte del programa entrenamiento deportivo del ITFIP. Concientización y mejorar los hábitos y estilos de vida con respecto a la buena práctica de actividad física en el municipio.

8. Bibliografía

- Alanis, A. (2006). *Formación de Formadores. Fundamentos para el Desarrollo de la Investigación y la Docencia*. México D.F: Editorial Trillas.
- Álvarez De Eulate, C., & Villardón Gallego, L. (2006). *Planificar Desde las Competencias para Promover el Aprendizaje. El reto de la sociedad del conocimiento para el profesorado universitario*. Bilbao: Deusto Digital.
- Álvarez, R. P. (2004). FORMACIÓN SUPERIOR BASADA EN COMPETENCIAS, INTERDISCIPLINARIEDAD Y TRABAJO AUTÓNOMO DEL ESTUDIANTE. *Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681-5653)*, 1-34.
- Amado Moreno, M. G., Sevilla García, J. J., Galaz Fontes, J. F., & Brito Páez, R. A. (Septiembre de 2013). *Análisis preliminar de la productividad académica en los institutos públicos tecnológicos mexicanos*. Recuperado el 25 de 06 de 2016, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-28722013000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Arakaki, J. M. (03 de 09 de 2009). *La investigación formativa y la formación para la investigación en el pregrado*. Recuperado el 3 de junio de 2016, de <http://virtual.urbe.edu/eventostexto/JNI/URB-037.pdf>
- Balbo, J. (2008). *FORMACION EN COMPETENCIAS INVESTIGATIVAS, UN NUEVO*. Recuperado el 28 de agosto de 2016, de http://www.ucv.ve/fileadmin/user_upload/vrac/documentos/Curricular_Documentos/Evento/Ponencias/Balbo__josefina.pdf

- Barrel, J. (1999). *El aprendizaje basado en problemas. Un enfoque investigativo*. Buenos Aires: Manantial.
- Bruner, J. (1986). *Las mentes reales, mundos posibles*. Cambridge: Harvard University Press.
- Cano Garcia, M. (15 de 12 de 2008). La evaluación por competencias en la educación superior. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación del Profesorado*.
- Capper, P. (2001). *La competencia en contextos laborales complejos*". En: ARGÜELLES, Antonio y GONCZI, Andrew. *Educación y capacitación basada en normas de competencias: una perspectiva internacional*. Mexico D.F: Limusa.
- Caruso, L. A. (2001). *Centros Nacionales De Tecnología Del SENAI: Un modelo alternativo de educación profesional*. Recuperado el 03 de marzo de 2016, de <http://biblioteca.uahurtado.cl/ujah/reduc/pdf/pdf/9110.pdf>
- Casal, J. (2003). *TIPOS DE MUESTREO*. Bellaterra, Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.
- CASTRO, A. (2015). *DUNT DEORTE URBANO Y NUEVA TENDENCIAS*. BOGOTA.
- chillon Garzon Palma, T. S. (2013). *Actividad FisicodeportivaEnEscolaresAdolescentes*.
- Clares, P. M., & Samanes, B. E. (2009). Formación basada en competencias. *Revista de Investigación Educativa*, 27(1), 125–147.
- Colciencias. (2016). *Con la política de CTI, Colombia avanza en la construcción de una nación científica*. Recuperado el 28 de febrero de 2016, de <http://www.colciencias.gov.co/noticias/con-la-pol-tica-de-cti-colombia-avanza-en-la-construcci-n-de-una-naci-n-cient-fica> 28 de febrero 2016
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe CEPAL. (agosto de 1996). *PROGRAMAS DE FORMACIÓN PARA EL TRABAJO.Sugerencias para el caso uruguayo*. Recuperado

- el 21 de mayo de 2016, de <http://www.cepal.org/publicaciones/xml/9/10929/LC-R137.pdf>
- Denzin. (2007). *Ief.eco.unc.edu.ar*. Recuperado el 21 de Mayo de 2014, de http://ief.eco.unc.edu.ar/files/workshops/2007/09oct07_lilipereyra_work.pdf
- Didriksson, A., & Herrera M., A. (1999). La construcción curricular: innovación, flexibilidad y competencias. *EDUCACIÓN SUPERIOR y SOCIEDAD VOL 10 N° 2*, 29-52.
- Eisman, L. B., López, J. E., & Sánchez Martín, M. (2012). *INVESTIGACIÓN EVALUATIVA DE PROGRAMAS DE FORMACIÓN PROFESIONAL PARA EL EMPLEO EN EL AMBITO LOCAL*. Recuperado el 03 de marzo de 2016, de <http://revistas.um.es/rie/article/view/115971/0>
- Escotet, M. (2004). *Modelo de Innovación en la Educación Superior*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- FERNANDO, G. (1991).
- Gardner, J. (1998). *The Senior Years Experience*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Germán Valencia, D. T. (2011). *Hábitos y preferencias por recreación y deporte en Medellín: Una aplicación de modelos logísticos*. MEDELLIN .
- Gómez, B. R. (2003). *INVESTIGACIÓN FORMATIVA E INVESTIGACIÓN PRODUCTIVA DE CONOCIMIENTO EN LA UNIVERSIDAD*. Recuperado el agosto de 25 de 2016, de Formas de implementación de la investigación
- Gómez, B. R. (03 de 2013). *Conceptos y Aplicaciones de la Investigación Formativa, y Criterios para Evaluar la Investigación científica en sentido estricto*. Recuperado el 13 de mayo de 2016, de http://www.cna.gov.co/1741/articles-186502_doc_academico5.pdf

- Gonczy, A., & Athanasou, J. (1996). *Instrumentación de la Educación Basada en Competencias. Perspectiva de la Teoría y la Práctica en Australia*. Limusa.
- González Bernal, M. I. (2006). Currículo Basado En Competencias: Una Experiencia en Educación Universitaria. *Educación y Educadores*, 95-117.
- González, N. (2010). *Formación Docente Centrada en Investigación, Una propuesta interactiva para construir aprendizajes*. Zuli: Ediciones Del Vice Rectorado Académico.
- Guerrero Useda, M. (2007). *FORMACIÓN DE HABILIDADES PARA LA INVESTIGACIÓN DESDE EL PREGRADO*. Recuperado el 14 de 05 de 2016, de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a18.pdf>
- HEINEIMANN, K. I. (1991:19)).
- HEINEMANN. (1991).
- Henaó Wiles, M. (2000). La investigación y la conformación de comunidades académicas. *Division Editorial Y De Publicaciones Uis Universidad Industrial De Santander*, 53-65.
- Hernández, C. A. (18 de mayo de 2003). *INVESTIGACIÓN E INVESTIGACIÓN FORMATIVA*. Recuperado el 14 de mayo de 2016, de <http://www.redalyc.org/pdf/1051/105117890018.pdf>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico D.F: Mac Graw Hill.
- K, H. (1991).
- Le Boterf. (2001). *Ingeniería de las Competencias*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.
- Levy-Leboyer, C. (1997). *GESTION DE LAS COMPETENCIAS: COMO ANALIZARLAS, COMO EVALUARLAS, COMO DESARROLLARLAS*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000.

- Marchetto, M. (2006.). LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA EN EL
 AMBITO DE LOS INSTITUTOS TECNOLÓGICOS: Una visión crítica. *Compendium:
 revista de investigación científica*, (16), ISSN 1317-6099, 57-66.
- Maria, p. L. (2015). *Deportes Urbanos y Nuevas Tendencias*. bogota .
- Masseilot, H. (2000). Competencias laborales y procesos de certificación ocupacional,
 Competencias laborales en la formación profesional. *Boletín Técnico Interamericano de
 Formación Profesional*.
- Mateo, J. (2007). Interpretando la realidad, construyendo nuevas formas de conocimiento: el
 desarrollo competencial y su evaluación. *Revista de Investigación Educativa RIE*, 25 (2),
 513-531.
- Medina Rivilla, A., Domínguez Garrido, M., & Sánchez Romero, C. (2013). Evaluación de las
 competencias de los estudiantes: Modelos y tecnicas para la valoración. *Revista De
 Investigación Educativa*, (31) 1., 239-255.
- Monereo, C., & Pozo, J. (2003). *La Univerisdad ante la nueva cultura*. Madrir: Síntesis.
- Morales, O. A., Ríncon, A. G., & Tona Romero, J. (06 de 2005). *Como Enseñar a Investigar en
 la Universidad*. (Educere, Ed.) Recuperado el 10 de 03 de 2016, de
[http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1316-
 49102005000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1316-49102005000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Morales, O. L. (febrero de 25 de 2005). *LA INVESTIGACIÓN FORMATIVA EN LOS
 PROCESOS DE INVESTIGACIÓN ASUMIDOS EN LA UNIVERSIDAD*. Recuperado el
 agosto de 25 de 2016, de
<http://revistas.uexternado.edu.co/index.php/sotavento/article/viewFile/1601/1440>

- Moreno, C. P. (2004). *Apuntes sobre la investigación formativa*. Recuperado el 25 de 06 de 2016, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83400707>
- Morin, E. (2001). *Reformemos la reforma de la Universidad*. Recuperado el 10 de 06 de 2016, de <http://www.edgarmorin.org/images/publicaciones/edgar-morin-reformemos-la-reforma-de-la-universidad.pdf>
- NEINEMAN. (1991:19)).
- Okuda, M., & Gómez, C. (Marzo de 2005). *Scielo Revista Colombiana de Psiquiatría*. Recuperado el 11 de Abril de 2015, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000100008
- Ortega Cuenca, P., Ramírez Solís, M. E., Torres Guerrero, J. L., López Rayón, A. M., Servín Martínez, C. Y., Suárez Téllez, L., y otros. (2007). MODELO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA. UN MARCO PARA LA FORMACIÓN Y EL DESARROLLO DE UNA CULTURA DE LA INNOVACIÓN. *RIED V.10:1*, 145-173.
- Perrenoud, P. (2001). *La formación de los docentes en el siglo XXI*. Recuperado el 14 de 06 de 2016, de http://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/perrenoud/php_main/php_2001/2001_36.html
- Perrenoud, P. (2004). *Diez Nuevas*. Mexico D.F: Centro de maestros.
- Pino, U. H. (2004). *UNA PROPUESTA CURRICULAR PARA LA FORMACIÓN TEMPRANA EN INVESTIGACIÓN: LOS SEMILLEROS DE INVESTIGACIÓN*. Recuperado el 10 de junio de 2016, de https://www.researchgate.net/publication/28111831_Propuesta_Curricular_para_la_consolidacion_de_los_Semilleros_de_Investigacion_como_espacios_de_Formacion_Temprana_en_Investigacion

- Pirela, A., & Pirela, E. (24 de Noviembre de 2012). Recuperado el 19 de 07 de 2016, de <http://virtual.urbe.edu/eventostexto/JNI/URB-037.pdf>
- Pirela, A., & Pirela, E. (12 de noviembre de 2012). *FORMACIÓN EN COMPETENCIAS INVESTIGATIVAS EN ESTUDIANTES DEL*. Recuperado el 28 de agosto de 2016, de <http://virtual.urbe.edu/eventostexto/JNI/URB-037.pdf>
- Quintero Corzo, J. (2009). ¿La Investigación Pedagógica: condición fundamental de excelencia académica? *Revista Forma Pedagógica. Programa De Formación De Maestros*, 5-12.
- Quiroga, J. G. (2013). *Características de las nuevas tendencias deportivas, caso: skateboarding y longboarding practicada por un grupo de jóvenes en los escenarios urbanos de la ciudad de Cali. cali.*
- Quizhpe, R. M.-I. (2010). *LA INACTIVIDAD FÍSICA, UN FACTOR DE RIESGO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS ENTRE LOS 40 Y 60 AÑOS, EN LA CIUDAD DE CUENCA. CUENCA.*
- Rizo Moreno, H. E. (2004). *LA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE: UNA PROPUESTA DE EVALUACIÓN BASADA EN PRODUCTOS ACADÉMICOS.* (E. y. Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Ed.) Recuperado el 08 de 07 de 2016, de <http://www.ice.deusto.es/RINACE/reice/vol2n2/Rizo.htm>
- Ruiz Del Castillo, A., & Rojas Soriano, R. (2001). *Vínculo Docencia- Investigación Para Una Formación Integral.* México DF: Plaza y Valdes Editores.
- Sancha, G. S. (2006). Marco Fabio Quintiliano: La Educación Del Ciudadano Romano. *IBERIA*, 107-204.
- Sancho, R. (1983). Areas De Investigación a Desarrollar En El Campo De La Información y Documentación Científica y Técnica. *Boletín de la Anabad*, 669-678.

- Sladogna, M. G. (2000). Una mirada a la construcción de las competencias desde el sistema educativo. La experiencia Argentina. En: CINTERFOR-OIT. Competencias laborales en la formación profesional. *Boletín Técnico Interamericano de Formación Profesional*.
- SUAREZ, A. D. (2007).
- Tenutto, M., Brutti, C., & Algora, S. (2010). *PLANIFICAR, ENSEÑAR, APRENDER Y EVALUAR POR COMPETENCIAS. CONCEPTOS Y PROPUESTAS*. Buenos Aires: Digital & Papel.
- Tóbon Tóbon, S. (2010). *Proyectos Formativos y El Desarrollo De Competencias*. Recuperado el 15 de Julio de 2016, de http://www.academia.edu/5317032/LOS_PROYECTOS_FORMATIVOS_Y_EL_DESARROLLO_DE_COMPETENCIAS_Por_Sergio_Tob%C3%B3n_Tob%C3%B3n_Director_del_Instituto_CIFE
- Tóbon, S. (2007). El enfoque complejo de las competencias y el diseño curricular por ciclos propedéuticos. *Acción Pedagógica N°16*, 14-28.
- UNESCO. (5-9 de Octubre de 1998). *La Educación Superior en el Siglo XXI: Visión y Acción. Conferencia Mundial Sobre la Educación Superior. París*. Recuperado el 15 de 05 de 2015, de http://www.unesco.org/education/educprog/wche/declaration_spa.htm
- Vázquez, Y. A. (11 de 11 de 2015). <http://educacion.jalisco.gob.mx/consulta/educar/19/argudin.html>. Recuperado el 07 de 06 de 2016, de http://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/09/Argudin-Educacion_basada_en_competencias.pdf
- Villa, M. D. (2002). *FLEXIBILIDAD Y EDUCACIÓN SUPERIOR EN COLOMBIA*. Bogotá: EDITORIAL ICFES.

