



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ESTUDIO DESCRIPTIVO DEL EMPLEO DE TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SECUNDARIA ARTEMISA CORDOVA DE MORENO, SONORA MÉXICO

Jesús Alfredo Rojo Villa

Estudiante del Doctorado en Ciencias de la Cultura Física en UCLV Santa Clara Cuba y Profesor de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Estatal de Sonora, México.
Email: Alfredo.rojo@live.com

Osmery Prado Sosa

Doctor en ciencias y Profesor Titular de UCLV de Santa Clara, Cuba.
Osmenor33@yahoo.es

Jhoanna Martínez Félix

Graduada en la Licenciatura en Psicología Instituto Tecnológico de Sonora, México.
Jhoannafelix@hotmail.com

RESUMEN

El objetivo del presente es conocer las actividades en el tiempo libre de la población estudiantil de la Escuela Secundaria Artemisa Cordova de Moreno del Municipio de San Pedro de la Cueva Sonora, México, para esto se aplicó una encuesta a 96 estudiantes de ambos sexos de 1º, 2º y 3º curso, con rango de edad de 12 a 16 años, la población objeto de estudio se obtienen de forma no probabilística y por conveniencia, para el procesamiento de los datos se utilizó SPSS V.21 para Windows, en los resultados se puede apreciar los altos porcentajes en actividades que no son benéficas para salud en ambos sexos, si bien la etapa de adolescencia se caracteriza por buscar la identidad propia y las vivencias contribuyen a la formación de la personas la reincidencia de las mismas podrían consolidarse formando hábitos dañinos, la concientización y el fomento de actividades saludables tiene que ser tarea multisectorial donde la familia, escuela y el estado trabajen de manera conjunto para poder impactar de forma significativa en estas etapas.

PALABRAS CLAVE: Tiempo Libre; estudiantes de nivel secundaria; encuesta

INTRODUCCIÓN.

Con el transcurso de las décadas, el tiempo libre a tenido una evolución en concepto y percepción, en la antigua Grecia las personas que no estaban sometidas a la esclavitud o vida laborar intensa, dedicaban el tiempo a numerosas festividades a lo largo del año, festividades que eran comunes para el calendario griego. Para los infantes y adolescentes las actividades físico/recreativas adquirían un carácter prioritario, ya que eran la forma más utilizada para el aprendizaje de otras actividades que serán fundamentales para la etapa adulta.

En los comienzos del siglo XIX, el trabajo se trasformó en el sentido de la vida y considerado como único camino apto para el perfeccionamiento del hombre, las jornadas laborales se establecieron en 16 y 17 horas, convirtiéndose en la esclavitud moderna, fue evidente el desgaste que se hace latente en los trabajadores siendo mermada la productividad.

En las culturas occidentales y países en desarrollo tiene un fuerte valor simbólico ya que fue la clase trabajadora la que en la revolución industrial, gestiona y lucha por mejorar su nivel de calidad de vida y disfrutar de un espacio de tiempo libre y descanso, para poderlo dedicar a momentos de creatividad e imaginación, o solo simple descanso para el estrés de la jornada (González, 2008).

En los años de la segunda guerra mundial y en la letárgica etapa de postguerra, se apaciguo el desarrollo del movimiento a favor del tiempo libre, gracias a empresario como R. Owen se da inicio a la superación del obrero, el auge económico y el aumento del tiempo libre, declarándose los días sábados y domingos como días de descanso, de igual forma el tiempo laboral, ocho horas de trabajo, ocho de descanso (Moreno, 2007).

El tiempo libre toma una gran relevancia en instancias gubernamentales y privadas las cuales promueven el buen uso del mismo, esta revolucionaria traspaso el ámbito laboral alcanzando las esferas sociales y familiares. Los movimientos al aire libre, intentan dar respuesta a las necesidades de los niños y jóvenes, educar en ese espacio de tiempo que no es atendido por la familia y la escuela (Monera, 2005).

El logro histórico más renombrado e importante es el que se encuentra plasmado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en específico en los artículo 24 y 39, en donde se argumenta que todas las personas tenemos derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, recreación a participar libremente de la vida en comunidad, a gozar de las artes del progreso científico y vacaciones pagadas (UNESCO, 1948) y el derecho al esparcimiento, entendido como un tiempo de crecimiento personal, creación, recreación y participación en la sociedad, está explícitamente mencionado en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño (1989), ratificado por todos los países de América Latina y el Caribe.

Queda plasmado el derecho al tiempo libre como fundamental para el ser humano sin importar el estrato social en el que se desenvuelva, a un más por ser derecho vital en el desarrollo armónico de la persona.

El uso consiente y la incursión de actividades físicas saludables en el tiempo libre son pilares de suma importancia que incide en la formación de los individuos, en el desarrollo de capacidades, atribuyéndose vivencias corporales y sociales, sobre todo en como los sujetos se construyen a través de sus actividades lúdicas, de esparcimiento y diversión.

El tiempo libre sea modificado como anteriormente se comenta, los conceptos e idiosincrasia, en ciertas culturas se ha fusionado el concepto de ocio y tiempo libre, donde la percepción y la importancia cambian (Lema & Montegudo, 2017). Para poder abordar de una mejor manera este fenómeno sociocultural y obtener una mejor comprensión del tema, se definirá: ocio, tiempo libre, recreación, actividad física y deporte.

- Ocio: tiempo durante el cual no hay necesidad de hacer nada y se tiene libertad para optar por relajarse o participar en actividades de ocio y funciona como válvula de escape de las exigencias y restricciones del trabajo (Kent-McKelvey, 2003).
- Tiempo libre: tiempo que un individuo tiene después del trabajo y otros deberes y necesidades y que puede dirigir hacia otras finalidades: descanso, distracción participación y relación social o perfeccionamiento personal (Martínez del Castillo, 2006).
- Recreación: la palabra recreación se deriva del latín recreativo y significa restaurar y refrescar la persona. Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y más como algo que repone al individuo del peso del trabajo (Ecured, 2017).
- Actividad física: produce un bienestar integral dentro de la persona, mejorando sus capacidades físicas y cognitivas, generadas por un movimiento corporal que produce un gasto energético y mantiene una adaptación constante a las diferentes fases de la vida (Pérez, Laíño, Zelarayán, & Márquez, 2014).
- Deporte: actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas (Real Academia Española, 2016).

El uso del tiempo se entiende como una categoría que expresa el tiempo que dispone cada individuo o grupos poblacionales, puede apreciarse como el marco temporal de las actividades que se realizan en la vida diaria evidencia la organización y estructura de cada persona, las cuales se distribuyen con el gusto, el sexo, la edad, nivel académico y en conjunto con las posibilidades que el sistema otorga (ONEI, 2017).

En el despertar del intereses por medir el tiempo libre se enfocó a la población retirada del ámbito laboral, el cual fue desplazado por poblaciones de menor edad y de mayor intereses por su complejo desarrollo, Son poca las investigaciones que se central en la utilización del tiempo libre en los jóvenes y menos en nuestro país. Se ha determinado que las actividades realizadas por ellos en su tiempo libre ocupan el 40% de su tiempo libre (Vílchez, 2004).

El valor que el uso del tiempo libre otorga es multidimensional, por lo cual en el contexto mexicano no paso desapercibido, La Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) es producto del trabajo interinstitucional que llevan a cabo el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), con el objetivo de proporcionar información estadística y uno de los aspectos a resaltar es la forma como usan su tiempo los hombres y las mujeres. Todo ello respecto a la población de 12 años y más (INMUJERES, 2017).

Estas encuestas se vienen aplicando desde los años 90 en áreas urbanas y rurales, en 2009 se incorporando por primera vez la población indígena, con el objetivo de conocer el uso del tiempo de estos grupos. Las labores que ocupan la mayoría del tiempo de las mujeres son el trabajo doméstico y las actividades de cuidado a personas del hogar con un 47%, seguido por el trabajo para el mercado y el uso de medios con un 17.9% y 12.2% respectivamente (INEGI, 2009).

Por su parte la socióloga Peraza (2012) de la Universidad Autónoma de Sinaloa realizo una investigación sobre el tiempo libre en los cateóricos labores domésticas tales como preparación de alimentos, labores de limpieza, cuidado de niños, niñas y adultos mayores,

En la actualidad se aprecia un cambio significativo en múltiples aspectos de la vida cotidiana, la pérdida de valores, actitudes y actividades benéficas para la salud corporal, se pierden con el trascurso de las generaciones. Es irresponsable culpar en su totalidad a las herramientas tecnológicas, ya que su uso moderado y consciente facilitan ciertas actividades, por el contrario el abuso puede formar apatía mental y promover el sedentarismo impacto en la calidad de vida en cualquier población.

El contexto mexicano, se desenvuelve en una amplia gama cultural y es innegable la susceptibilidad e impacto que tiene el vecino del norte en el comportamiento de la mayoría de los sectores poblacionales, este fenómeno sociocultural no ha sido benéfico, ya que está cargado de consumismo material, alimentación inadecuada y las cadenas internacionales solo coadyuvan a generar cada año más casos de enfermedades crónicas.

En esta misma línea, el uso inmoderado del uso de las tecnologías de la comunicación y consolas recreativas, por mencionar algunos casos, tienen gran impacto en el comportamiento, esto se agrava en la etapa infantil y adolescencia, una persona que incurre en actos sedentarios tendría un gasto energético menor comparado con una persona físicamente activa.

Esta etapa es de peculiar importancia ya que entra en contacto con un amplio número de ideologías, comportamientos, trata de adaptarse al entorno social y pero a su vez de encontrar su propia identidad, las actividades de nueva incursión sumadas a las ya establecidas en la etapa de la infancia consolidaran su personalidad, observar el comportamientos de estas actividades otorga un panorama general de la persona con indicios de posibles comportamientos a futuro.

La sociedad nos impone comportamientos, nos ha enseñado una rutina típica, estudiar, trabajar, realizar actividades domésticas, pero poco en aprender a llenar o utilizar el tiempo libre que se dispone, independientemente del nivel económico, social y cultural debe existir una conciencia colectiva respecto al tema, el núcleo familiar es sumamente importante para el cultivo de la educación en valores y aptitudes

Por lo argumentado con anterioridad se plantea el objetivo de la presente investigación es conocer cuáles son las actividades principales y el promedio del tiempo dedicado de las mismas en la población de nivel secundaria Artemisa Cordova de Moreno de San Pedro de la Cueva del Estado de Sonora, México.

1. METODOLOGIA.

1.1. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Se trata de un estudio descriptivo de corte transversal realizado en el ciclo escolar 2016-2. La población objeto de estudio constituye en el alumnado ambos sexos debidamente matriculado de los grados 1º, 2º y 3º de la Escuela Secundaria Artemisa Cordova de Moreno, en el Municipio de San Pedro de la Cueva Sonora del turno matutino.

Tabla 1.- Características de la población por grado y género

Grado	Población por genero		Población N (%)
	Masculino N (%)	Femenino N (%)	
1º	14 (26.92)	18 (40.90)	32 (33.33)
2º	16 (30.76)	11 (25.00)	27 (28.12)
3º	22 (42.30)	15 (34.09)	37 (38.54%)
Total	52 54.16%	44 45.83%	96 (100%)

Conformado por 96 estudiantes de 150 estudiantes, lo que representa el 64% de la población por lo que podemos asumir que se trabaja con error del $6,0 \pm$ con nivel de confianza del 95%, se adquirieron de forma no probabilística, con rango de edad de 12 a 16 años quedando de la siguiente manera: 1º (edad= 11.69 ± 0.54), 2º (12.96 ± 0.65), 3º (14.66 ± 0.55) y de forma general (edad= 13.22 ± 1.42).

El estudio se acogió a principios éticos deontológicos plasmados en la Declaración de Helsinki (AMM, 2008) y lo expuesto en Ley Federal de Salud (SEGOB, 2017). Esta investigación se ajustó a los principios científicos y éticos que la justificaron, en la cual se cuenta con el Consentimiento Informado, con base al título Quinto, Capítulo Único:

- Artículo 96.- La investigación para la salud comprende el desarrollo de acciones que contribuyan la prevención y control de los problemas de salud que se consideren prioritarios para la población.

- Artículo 100.- Señala que la investigación en seres humanos se desarrollará sólo cuando exista una razonable seguridad de que no expone a riesgos ni daños innecesarios al sujeto en experimentación, se deberá contar con el consentimiento informado por escrito del sujeto en quien se realizará la investigación.

1.2. INSTRUMENTO.

Para la recolección de la información se utilizó una herramienta tipo encuesta de aplicación colectiva, definida como instrumento de investigación que permite la comparabilidad de respuestas, obteniendo mediciones cuantitativas de una gran variedad de aspectos objetivos y subjetivos de una población (García , Ibañez, & Alvira , 1986), el cual ha sido validado por método Delphi (Linstone & Turoff, 1975).

Para la estructura del instrumento como primer paso se aclaró el objeto de estudio, en segundo lugar se conformó una comitiva multidisciplinaria de expertos que integran a las Ciencias de la Cultura Física, los cuales se les hace llegar vía electrónica la versión preliminar del cuestionario, con esta modalidad aumenta la cantidad de expertos consultados y reduce de forma significativa el coste económico a su vez otorga un lapso más amplio de tiempo para su análisis y entrega de informe (Blasco, López, & Mangual, 2010), con la retroalimentación se depuran errores surgiendo el producto final del cuestionario, la valoración general de los expertos es realizada con la escala de LÍkert del 1 al 5.

La encuesta es cerrada y estructurada, se compone de dos bloques, en el primero la presentación, explicación de los objetivos de la investigación y datos sociodemográficos de la persona, para el segundo bloque se encuentran 18 ítems enfocados en las preferencias de las actividades extra escolares más comunes obtenidas por un pilotaje, la información que arroja es de carácter descriptivo con el objetivo de conocer la ocupación de tiempo libre en los encuestados, todo esto valorado con el entorno de la zona sierra baja, se utiliza un vocabulario familiar para evitar interpretaciones erróneas en los cuestionamientos.

Cabe mencionar que las características son distintas a las zonas urbanas, es de fácil apreciación la carencia de infra estructura deportiva, áreas de esparcimiento, métodos mecánicos para traslado, entre otros factores que hacen peculiar la población objeto de estudio.

1.3. PROCEDIMIENTO.

Para la presente, se conformó un grupo de docentes debidamente capacitados en el protocolo de aplicación de la encuesta, previamente se manda el cuestionario y la convocatoria a las autoridades de la Zona Escolar 09 donde se explica el procedimiento y los objetivos de la investigación, lugar, horario etc., anexo a esto una carta de aceptación para ser firmada por los padres sumado a una copia de una identificación oficial del firmante.

El traslado al Municipio de San Pedro de la Cueva se hace en formas terrestre recorriendo más de 395 Km y gran parte de ellos en sierra; el testeó se realizó en horario escolar en 3 aulas habilitadas, se les explico el objetivo del estudio y el procedimiento para el cumplimiento de la encuesta, de igual forma se recomendó

que se tomaran su tiempo y contestaran de forma real, la duración aproximada es 20 minutos para culminación del mismo.

1.4. ANALISIS DE DATOS.

Una vez termina la encuesta se procedió al vaciado de la información en una hoja de datos de Microsoft Excel, posteriormente se realiza el análisis descriptivo de medias, desviación típica y porcentajes utilizando el paquete Statiscal Package for Social Sciences (SPSS V.21) para Windows.

2. RESULTADOS.

En el Grafico 1 podemos observar que en la población de sexo masculino los mayores porcentajes se encuentran en actividades con características sedentarias ya que el 96.15% observan la televisión a lo largo del día con una media de minuto diario del 119.7, otra de las actividades que cuenta con características similares es el uso de las TICS, con 86.53% de personas que incurren en ella, pero con una media de minutos del 119.7.

Por otro lado, en actividades que conllevan a un mayor esfuerzo físico, tal es la práctica deportiva con sus múltiples variantes, tiene una incursión poblacional del 80.76%, con 31.5 minutos al día, los traslados alcanzaron el 94.23% de los jóvenes pero con una media de 8.6 minutos.

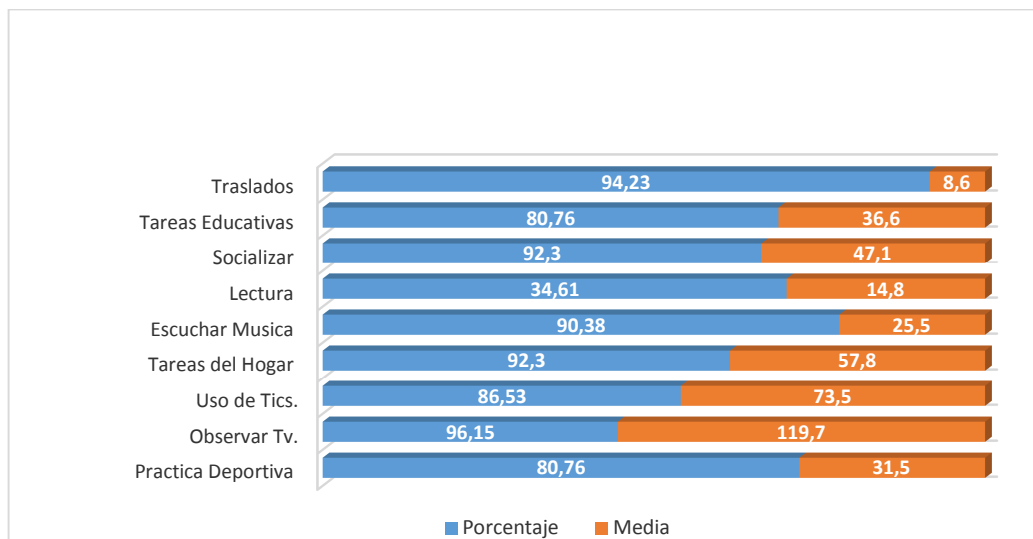


Grafico 1.- Porcentaje de actividad y media de tiempo dedicado en el sexo Masculino

En el grafico 2 las actividades que se posicionaron en porcentajes elevados son similares a las del sexo masculino, en el porcentaje de la observación de la televisión tenemos el 93.18% con una media de 107.1 minutos al día, la media de minutos diario en el uso de las TICS se dispara a un 112.5, para los traslados contamos con un 84.09% y tan solo 5.3 minutos.

Encontramos que en la actividad de asignaciones educativas el 100% de los testeados cumple con ellas, utilizando en promedio 73.4 minutos al día, cifras que están cercanas comparándolas con la actividad de socializar donde solo el 84.09% la realiza y la media es de 63.2 minutos.

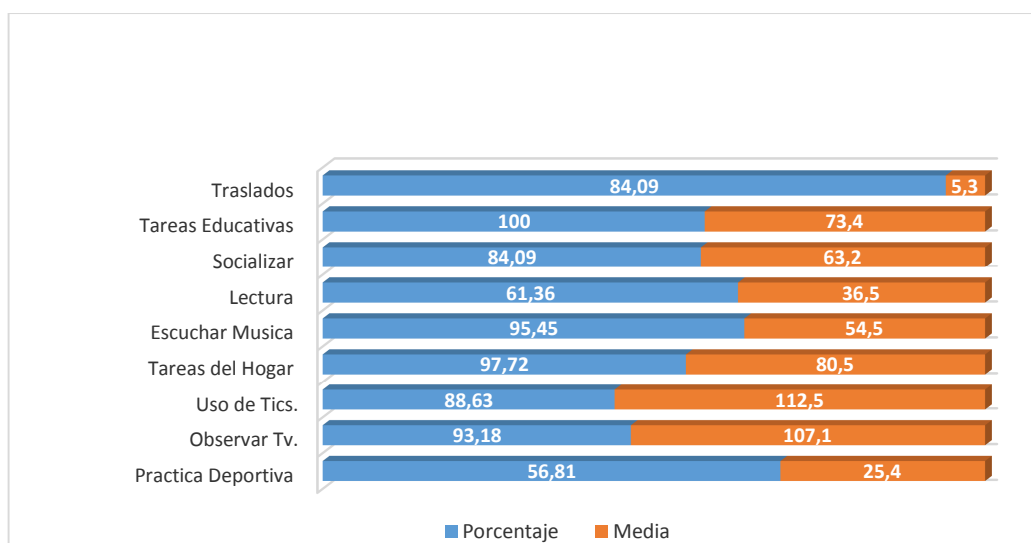


Gráfico 2.- Porcentaje de actividad y media de tiempo dedicado en el sexo femenino

Los resultados obtenidos en la Tabla 2 demuestran que los porcentajes en las actividades guardan parentescos de igual forma la media de minutos diarios se comporta de forma parecida, en las prácticas deportivas para el grado 1, grado 2 consideramos que son bajas ya que nadie llega a la mitad grupal.

Tabla 2.- Porcentaje de los grados por actividad, media de tiempo y desviación típica.

Actividades	Grado 1			Grado 2			Grado 3		
	(%)	Media /día	DT	(%)	Media /día	DT	(%)	Media /día	DT
Práctica Deportiva	34.37	36.09	8.48	37.03	28.89	8.70	40.54	35.78	10.96
Observar Tv.	93.75	108.59	10.14	96.29	110.64	10.40	91.89	122.6	9.25
Uso de Tics.	90.62	68.28	10.30	92.59	70.85	11.49	89.18	73.85	9.12
Tareas del hogar	96.87	62.5	13.85	88.88	55.56	14.58	97.29	53.6	14.46
Escuchar música	90.62	22.03	8.28	92.59	22.59	6.56	94.59	24.76	9.78
Lectura	56.25	17.20	7.77	77.77	09.78	5.43	32.43	11.80	7.66
Socializar	93.75	45.3	12.05	96.29	45.56	12.21	97.29	90.8	14.55
Tareas Educativas	87.5	32.02	8.91	85.18	35.56	9.71	94.59	33.7	8.93
Traslados	93.75	17.20	7.18	85.18	16.90	8.75	89.19	10.10	3.64

En contra parte en el uso de Tics y el porcentaje en televisión muestran en los tres grupos elevados porcentajes, lo que respecta al traslado, actividades deportivas se presentan porcentajes de practica bajos en los tres grados. Es alarmante que las actividades que pueden afectar a la salud o al buen desempeño académico son las más concurridas en ambos sexo.

3. DISCUSIÓN.

Como se ha mencionado en apartados anteriores, el objetivo de la presente es conocer la distribución de las actividades que el alumnado de nivel secundaria realiza en su tiempo libre; es evidente la incursión y el gusto hacia actividades donde no se exija un esfuerzo físico.

Los datos obtenidos en la presente se comportan de forma similar al de otros investigaciones en contextos diferentes, (Meneses & Ruiz, 2017), (CEPAL & UNICEF, 2016), (Arteaga, Gayet, & Alegría, 2016), este fenómeno sociocultural se ha extendido de forma tal que no es exclusivo de países primer mundistas llegando a todos los estratos sociales.

La problemática que se presenta es la codependencia al uso desmedido de las herramientas de la actualidad, se ha dejado de lado las actividades corporales, no es de sorprender que los niveles recomendados por la Organización de la Salud (OMS, 2010) no se alcancen, el sedentarismo está catalogado como el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes. Solo se ve sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%), y conlleva el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia (6%).

La epidemia global que se vive por Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), en conjunto con el Sobrepeso y Obesidad (Grau, 2016), por si fuera poco disminuye con la edad, siendo mayor en las mujeres y se incrementa en los países de ingresos altos (Hallal et al., 2012). Si bien en esta etapa se comienza a adquirir un sentido autónomo, gran parte del aprendizaje es por medio de la observación del entorno, por eso la similitud del comportamiento de las medias en los distintos grados escolares de la escuela secundaria.

El uso de las TICS no es exclusivo de las zonas urbanas, es una práctica habitual entre los jóvenes, pese a la falta de recursos, la lejanía de la capital y la ruta de transportes, en los tres grados más del 90% tiene un uso recurrente en ambos sexos, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México aumentó el número de personas que utilizan Internet, de igual forma el número de usuarios de teléfonos inteligentes esto en pobladores de entre 12 a 17 años de edad, en contraste, el total de usuarios de computadora disminuyó en el mismo periodo (INEGI, 2016).

Es importante que los padres orienten a los jóvenes hacia el buen uso, que no se olvide el objetivo principal de la herramienta a utilizar, Además, se debe verificar el tiempo que pasan conectados y platicar con ellos para fomentarles la comunicación de forma personal, la lectura y el ejercicio.

De manera similar, la observación de televisión ocupó gran parte del tiempo libre de los jóvenes, si bien los contenidos cumplen con las tendencias y modas actuales es posible que se influya en el comportamiento de la persona (Ugalde, Martínez, & Medrano, 2017).

4. CONCLUSIÓN.

Los resultados arrojados en la presente son un claro ejemplo de los cambios en los comportamientos de las nuevas generaciones, es fundamental concienciar los beneficios de los hábitos de vida saludable, en especial las actividades físicas en su amplia gama y una adecuada alimentación como método preventivo para muchas de las enfermedades que quejan a las sociedades occidentales.

Las instituciones educativas de niveles iniciales deben tener como premisa la consolidación de los mismos y no solo la enseñanza de contenidos que se plasman en el programa, por su parte no hay personal más idóneo por su múltiple formación que el docente de la cultura física y deporte, en el recae gran parte de la educación de los estudiantes.

Es conveniente que los organismos gubernamentales del sector educativo promuevan de una forma óptima la investigación para la resolución de problemáticas, que esta práctica no sea tomada como una simple invasión al espacio del docente y alumno. Con esta información se puede concluir que se requiere una intervención para poder reducir los porcentajes de alumnos que incurrir a prácticas sedentarias, reforzar y remunerar las practicas que tengan relación con aspectos saludables y beneficios físico/personal.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

AMM. (20 de Junio de 2008). *Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: principios éticos para las investigaciones médicas en seres Humanos*. Recuperado el 22 de Ovtubre de 2016, de 59º; Asamblea General; 2008 Oct; Seúl, Corea: Asociación Médica Mundial: <http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>

Arteaga, N., Gayet, C., & Alegría, A. (22016). Uso del tiempo libre, jóvenes y delito en México. *Economía, Sociedad y Territorio*, XVI(52), 623-650.

Blasco, J. E., Lopéz, A., & Mangual, S. (2010). Validación mediante el método Delphi de un cuestionario para conocer las experiencias e interés hacia las actividades acuáticas con especial atención al windsurf. *Ágora para la educacion y deporte*, 12(1), 75-94.

CEPAL, & UNICEF. (Agosto de 2016). El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia. (19). Obtenido de http://repository.eclac.org/bitstream/handle/11362/40563/S1600862_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ecured. (26 de o2 de 2017). *Recreacion Fisica* . Obtenido de http://www.ecured.cu/index.php/Recreaci%C3%B3n_F%C3%ADsica

Garcia , M., Ibañez, J., & Alvira , F. (1986). *El análisis de la realidad social Métodos y técnicas de investigación*. Madrid, España: Alianza. Obtenido de <file:///C:/Users/secretarioacademico/Downloads/Garcia-et-al-El-analisis-de-la-realidad-social-metodos-y-tecnicas-de-la-investigacion.pdf>

González, A. (3 de Julio de 2008). VI simposium Internacional Educacion Fisica, Deporte y Recreacion. *Perspectivas y Tendencias del Ocio y la Recreación en el Siglo XXI*. Islas Canarias, España.

Grau, J. A. (2016). ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES: UN ABORDAJE DESDE LOS FACTORES PSICOSOCIALES. *SALUD & SOCIEDAD*, 7(2), 138 – 166 .

Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Regina, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–57.

INEGI. (2009). *Encuesta Nacional del Uso de Tiempo*. Mexico. Obtenido de <http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/proyectos/enchogares/especiales/enut/2009/doc/presentacion.pdf>

INEGI. (29 de Julio de 2016). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares*. Recuperado el 27 de 05 de 2017, de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2017/especiales/especiales2017_03_02.pdf

INMUJERES. (2006). *¿En que usan el tiempo libre las mujeres y los hombres? Mexico*. Recuperado el 23 de 01 de 2017, de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100795.pdf

INMUJERES. (21 de 05 de 2017). *Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT)*. Obtenido de <http://bdsocial.inmujeres.gob.mx/index.php/enut-49>

Kent-McKelvey, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Lema, R., & Monteagudo, M. J. (2017). *Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía* (Vol. 58). Bilbao: Universidad de Deusto.

Listone, H. A., & Turoff, M. (1975). *The Delphi Method. Techniques and Applications*. London: Addison-Wesley.

Martínez del Castillo, J. (2006). Seminario Europeo: Gestión Deportiva a nivel local. *La planificación y gestión estratégica de la actividad física de tiempo libre a nivel local*, (págs. 1-3). Hospitalet de Llobregat.

Meneses, M., & Ruiz, F. (2017). Estudio longitudinal de los comportamientos y el nivel de actividad físico-deportiva en el tiempo libre en. *Retos*(31), 219-226.

Monera, M. L. (2005). Evolución del ocio y tiempo libre en la historia. *Crítica*, 55 (927), 15-19.

Moreno, I. (2007). Tiempo Libre y Recreacion. *Seminario de Campos de Aplicacion del Juego y la Creatividad*.

OMS. (2013). *Estadísticas Sanitarias Mundiales*. Ginebra, Suiza.

OMS. (12 de 9 de 2013). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>

ONEI. (15 de 05 de 2017). *ENCUESTA SOBRE EL USO DEL TIEMPO*. Obtenido de [http://163.247.51.38/desarrollo/css/csspublica/Documentos/PDF/Proyecto%20encuesta%20piloto\(documentos%20relacionados\)/ONE,%20Cuba%20\(2001\)%20-%20EUT.pdf](http://163.247.51.38/desarrollo/css/csspublica/Documentos/PDF/Proyecto%20encuesta%20piloto(documentos%20relacionados)/ONE,%20Cuba%20(2001)%20-%20EUT.pdf)

Peraza, A. (Febrero de 2012). *Los Usos del Tiempo en la Relacion: Familia, Trabajo y Genero*. Obtenido de <http://www.eumed.net/rev/cccss/18/ape.html>

Pérez, G., Laíño, F., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904.

Real Academia Española. (2016). *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid, España . Obtenido de <http://lema.rae.es/drae/?val=Deporte>

SEGOB. (27 de 01 de 2017). *LEY GENERAL DE SALUD*. Recuperado el 15 de 01 de 2017, de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/142_270117.pdf

Ugalde , L., Martinez , J. I., & Medrano , M. C. (2017). Pautas de consumo de television en adolescentes de la era digital: un estudio trascultural. *Revista Científica de Educomunicacion*(50), 67-76.

UNESCO. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Recuperado el 14 de 02 de 2017, de <http://www.fundaciondemocracia.org.ar/biblioteca/Declaracion%20Universal%20de%20los%20Derechos%20Humanos.pdf>

UNICEF. (20 de 11 de 1989). *Convencion Sobre los Serechos del Niño*. Obtenido de <http://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

Vílchez, C. M. (2004). Análisis multidimensional del tiempo libre de los escolares en una muestra de adolescentes peruanos. *Revista de Bibliotecología de la Escuela de Bibliotecología y Ciencias de la Información de la UNMSM*(3), 1-10. Obtenido de http://eprints.rclis.org/10084/1/tiempo_libre.pdf

Fecha de recepción: 4/5/2017
Fecha de aceptación: 29/7/2017