



Memoria

CONGRESO INTERNACIONAL EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Universidad de Colima
Facultad de Ciencias de la Educación
Facultad de Pedagogía

ISBN: 978-607-9136-97-0

22, 23 y 24 de mayo de 2013
Colima, Col., México.

CONSUMO RECREATIVO EN TIEMPO LIBRE

CASO: COMALA

*Francisco Alejandro Ruíz Rodríguez Juan Ramón Fonseca González, Guillermo Solórzano Rendón, y Rossana Tamara Medina Valencia.
Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima.*

Resumen

El siguiente estudio de tipo cuantitativo estima el consumo recreativo en tiempo libre de la población de Comala, Colima. Teniendo una población de 9,442 personas en la cabecera municipal de Comala, tomando una muestra de 353 personas mayores de 15 años. Se utilizó el "Cuestionario para determinar el consumo recreativo en el municipio de Comala" elaborado por el Dr. Mounir Raghep traducida, adecuada y estandarizada en la Universidad de Zulia en Maracaibo; Venezuela. Los resultados nos indican el tiempo por horarios y días en que las personas encuestadas realizan actividades recreativas ya sea en el municipio o fuera de éste.

Palabras clave: necesidades, actitudes, intereses, tiempo libre y recreación.

Abstract:

The following quantitative study estimated recreational use free time the people of Comala, Colima. With a population of 9,442 people in the county seat of Comala, taking a sample of 353 people over 15 years. We used the "Questionnaire to determine recreational use in the municipality of Comala" prepared by Dr. Mounir Raghep translated, adapted and standardized at the University of Zulia in Maracaibo, Venezuela. The results indicate the time for schedules and days when respondents recreational activities either in the municipality or outside of it.

Keywords: needs, attitudes, interests, leisure and recreation.

Introducción

La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y sociabilización (Valencia, 2010). Al igual la recreación en la vida humana, es imprescindible tomar en cuenta las actividades recreativas como hábitos, dado que es la recreación, la que coadyuva a lograr una mayor satisfacción en el hombre, ayudando a mejorar la salud, sociabilización, creatividad del individuo, etc.

Esa satisfacción en el hombre no solo se busca que sea propia, Según Esperanza Osorio (2005) el concepto moderno de la recreación se define con un sentido más social, en la medida que tiene impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto dependencia de las comunidades, a partir de unos indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se re-crea.



Respetando dicha dimensión humana, en las 3 D de Dumazedier, el tiempo libre cumple una función de Descanso, de Diversión y de Desarrollo de la personalidad. De la misma manera hemos leído la interpretación dada al tiempo libre definiéndolo como tiempo no sujeto a obligaciones y la de ocio más unido al concepto de actividad (Waichman, 2000).

Si vemos al tiempo libre, como tiempo no sujeto a obligaciones, (Munné, 1980) dice, que el tiempo libre es el que queda después del trabajo, entendiendo trabajo como las actividades productivas de carácter material e intelectual; a las remuneradas o lucrativas, a las asalariadas o dependientes, a las que requieren a dos o más de estas características. Fuera de estas actividades quedaría el tiempo libre.

Razón por la cual el tiempo libre es ocupado de diferente manera dependiendo la zona geográfica, el nivel socioeconómico y la religión, además de que el número de habitantes y los rasgos históricos también tienen efecto en la forma en que la población utiliza su tiempo libre (Sarukhan, 1995).

Planteamiento del problema

Para la población en general el uso y abuso de sustancias adictivas constituye un complejo fenómeno que tiene consecuencias adversas a la salud individual, en la integración familiar y en el desarrollo y la estabilidad social. Aunque en la actualidad toda la sociedad está expuesta a las drogas, hay grupos más vulnerables que otros a sufrir consecuencias negativas de su uso, como los niños y los jóvenes, quienes pueden truncar su posibilidad de desarrollo personal y de realizar proyectos positivos de vida (Secretaría de salud, 2012).

Tomando en cuenta el número de habitantes, antes mencionado por Sarukhan (1995), la población de Comala es mayoritariamente infante y joven, concentrándose gran parte en las edades de 15 a 29 años con el 26.8 % según datos de (INEGI, 2010) y debido a que representa el mayor porcentaje poblacional y la edad en que se encuentran, es alto el riesgo existente sobre el uso o abuso de sustancias adictivas, y el daño a mediano y largo plazo sobre la armonía de la sociedad Comalteca y el desarrollo integral de cada uno de los sujetos.

El desarrollo integral del sujeto se relaciona con una forma o estilo de vida que (Gómez, 2012) describen como "vivir bien". El vivir bien esta fuera de las adicciones o malos hábitos sociales como el delito, la corrupción, la intolerancia y el daño hacia algo o alguien. Todas estas adicciones o malos hábitos son potencialmente practicables por todos esos jóvenes y personas de la comunidad de Comala, las cuales al no utilizar su tiempo libre de forma activa o en actividades para su bienestar, pudieran correr peligro de caer en el alcoholismo la drogadicción y el delito (Secretaría de salud, 2012).

Comala cuenta con 20888 habitantes en todo el municipio según estadísticas del (INEGI, 2010), y diferentes actividades económicas, turísticas y culturales, las cuales son de gran importancia en su desarrollo social, pero esta investigación se orientó solo a la cabecera municipal con un total de 9442 habitantes. Es por eso que como consecuencia de la realidad poblacional, nace la inquietud por conocer la situación social del consumo recreativo de la cabecera municipal.

El objeto de estudio fue la población antes mencionada y para su observación de acuerdo a los propósitos y conforme al documento de trabajo sobre la medición de actitudes, satisfacciones, intereses y motivaciones de Aguilar (2002), se plantean 3 unidades de observación:

La primera unidad de observación hace referencia a las necesidades de la gente, para satisfacer su sano desarrollo basándonos en las actividades recreativas. La segunda unidad se



refiere a las actitudes, ya sean positivas o negativas que la gente muestra ante las actividades recreativas, concluyendo así con la tercera unidad enfocada a los intereses que tienen dichos ciudadanos por realizar estas actividades en su tiempo libre.

Sustento teórico

La razón de ser de nuestras unidades de análisis nace de la importancia que brinda a las personas las actividades recreativas, si hablamos de las necesidades de la gente, no existe una definición concreta, pero según Cofer se tomaba en cuenta a la necesidad como una pulsión, haciendo una división de éstas en primarias las que son inherentes al organismo, y secundarias las que hacen referencia a lo psicológico y social.

Por tal motivo, las actitudes pueden ser muy variadas, para aterrizar el concepto. Keith dice que las actitudes son sentimientos o imaginarios que establecen en gran medida la percepción de las personas en relación con su entorno, comportamiento y el compromiso en acciones concretas.

Y es durante esas acciones concretas donde nace el interés o preferencia por tal o cual actividad, Richard Kraus define los intereses como “una actividad específica por las cuales un individuo expresa preferencia o en la que se encuentra participando”, esto explica que el interés va de acuerdo con nuestra forma de pensar, impulsando y motivando a formar parte de algo.

Por ello, es vital tomar en cuenta las necesidades, los intereses y las motivaciones de las personas para realizar actividades recreativas.

Objetivo general

Describir el consumo recreativo de los habitantes de la cabecera del municipio de Comala a través de la perspectiva, necesidades, motivaciones, actitudes e intereses.

Método

Esta investigación es de tipo empírico cuantitativo de observación científica definido así por Hernández (2005) debido a que el investigador conoce el problema y el objeto de investigación, estudiando su curso natural, sin alteración de las condiciones naturales, es decir que la observación tiene un aspecto contemplativo.

Población y muestra

La población total del municipio de Comala es de 9442 habitantes pero sólo se consideró a habitantes mayores de 15 años para ser encuestados debido a que tomamos en cuenta que la pirámide poblacional INEGI 2010 muestra un mayor número de porcentaje de la población se encuentra entre 15 y 19 y la proyección indica que en un futuro la mayor población se encontraría en edad adulta y adulta mayor. El muestreo utilizado es de tipo probabilística aleatoria, ya que es un subgrupo de la población en el que todos los elementos de ésta, tienen la misma posibilidad de ser elegidos. (Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. 2006). Se encuestó a 353 habitantes de la cabecera municipal al azar, para agrupar a las personas se tomó en cuenta el ciclo vital.

Para entender los periodos de desarrollo, el tiempo o ciclo vital suele fragmentarse en tres amplias etapas de desarrollo: infantil, adolescente y adulto. El desarrollo infantil se subdivide en prenatal, que hace referencia a la concepción del nacimiento, infancia que comprende desde el nacimiento hasta el segundo año de vida, también la niñez temprana, que se desen-



vuelve durante los años preescolares de los 3 a los 5 años, finalizando con la niñez intermedia de los 6 a los 11 años, como se muestra en la tabla 1, (Rice, P. 1997).

El desarrollo adolescente es el nivel intermedio que va de los 12 a los 19 años, periodo en el cual antecede la maduración sexual, empieza el pensamiento formal y se crea una identidad positiva con una mayor independencia y sentido de pertenencia y compañía.

El desarrollo adulto comprende tres subdivisiones, juventud de los 20 a los 30, durante estos años, deben de resolverse retos importantes como alcanzar la intimidad, elección de carrera, etc., edad madura de los 40 a los 50 años y la vejez de los 60 años en adelante.

Tabla 1. Clasificación de los periodos de desarrollo del ser humano, categorizadas por edad (Rice, P. 1997)

Grupo	Adolescencia	Juventud	Adulto	Vejez
Edad	15 a 19 años	20 a 39 años	40 a 59 años	60 años o más

Técnica

La técnica que empleamos es la encuesta y el instrumento fue el cuestionario elaborado por el Dr. Mounir Raghep traducida, adecuada y estandarizada por alumnos de maestría de recreación y Deporte participativo de la Universidad de Zulia en Maracaibo; Venezuela. La cual fue adecuada y estandarizada por Rossana Tamara Medina Valencia, Ciria Margarita Salazar C. y el piloto fue realizado por alumnos de la Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima.

Dicho cuestionario consta de 83 ítems distribuidos en 4 partes. La parte I del cuestionario es sobre los datos personales y perspectiva sobre lo que es la recreación para los encuestados, es de las preguntas 1 - 21. La parte II es sobre necesidades y motivaciones, es de las preguntas 22 - 41. La parte III es sobre actitudes de las preguntas 42 - 61. La parte IV es sobre actitudes, es de las preguntas 62 - 83.

Las preguntas del cuestionario son preguntas cerradas para obtener información concreta que pueda ser fácilmente analizada, de la parte II a la IV se empleó la escala likert para determinar el grado de desacuerdo o acuerdo de los encuestados respecto a las motivaciones, actitudes e intereses.

El cuestionario fue impreso y fotocopiado para 353 habitantes, para analizar los resultados de las encuestas utilizamos el programa Statistical Package for the Sciences (SPSS 15.0). Mediante el SPSS se hizo un análisis de medias y porcentajes para interpretar la información en tablas de contingencia por sexo, edad, horas y días, de consumo recreativo.

Resultados

La tabla 2 de contingencia sobre intereses por genero, edad, días y tiempo de recreación muestra parte de los intereses y de el Consumo recreativo de la muestra total de 353 personas, la mayoría adolescentes de entre 15 y 19 años, para los cuales las actividades que más les interesan son los campamentos al aire libre en fin de semana con el 29% totalmente de acuerdo dedicando hasta 2 horas por día, así como también al 26.2% les interesa realizar rutinas de ejercicios toda la semana en algún gimnasio con el fin de mejorar su figura.

Las actividades que menos muestran interés por las personas son las de talleres y deportivas, tal es el caso del taller textil con el 39.5 de personas jóvenes que se dicen indiferentes

para la práctica de esta actividad, mientras que las pruebas de atletismo también muestran un interés muy bajo con el 30.9% de indiferencia hacia esta práctica.

Tabla 2. Intereses

Características	Género		Grupo de Edad				Consumo recreativo									
	Masculino	Femenino	Adolescencia	Juventud	Adulto	Vejez	Días		Tiempo entre semana				Tiempo en fin de semana			
							L,M,M,J,V	Sa y Do	1/2	1	2	Más de 2	1/2	1	2	Más de 2
Piensa que a usted le interesaría: PORCENTAJES																
Entrenar handball	27.0	20.6					22.2		19.0	28.4	17.1	24.2	24.2	18.9	25.6	27.3
Totalmente en desacuerdo	17.6	19.1	25.8		21.7	100.0	18.1		17.2	18.7	14.3	22.0	21.1	18.9	11.6	22.7
En desacuerdo	10.7	12.4	21.0	16.0	4.3	0.0	31.2		25.9	24.6	37.1	29.7	26.3	34.0	31.4	19.7
Indiferente	5.0	6.7	25.8	14.8	21.7	0.0	11.3		10.3	9.7	18.6	9.9	12.6	12.3	11.6	9.1
De acuerdo entre semana	10.1	7.2	10.5	39.5	21.7	0.0	9.0		8.6	6.7	5.7	3.3	5.3	3.8	11.6	3.0
Totalmente de acuerdo entre semana	2.5	3.6	5.2	12.3	13.0	0.0	2.7		13.8	10.4	5.7	4.4	8.4	9.4	5.8	10.6
De acuerdo en fin de semana	0.0	0.0	8.1	6.2	8.7	0.0	0.0	22.4	5.2	1.5	1.4	5.5	2.1	2.8	2.3	6.1
Totalmente de acuerdo en fin de semana	0.0	0.5	3.2	9.9	8.7	0.0	0.5	14.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
De acuerdo toda la semana			4	1.2	0.0	0.0		11.6	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	1.5
Totalmente de acuerdo toda la semana				0.0				6.1								
								10.9								
								4.1								
								0.0								
								0.7								



Asistir a un campamento	11.9	6.2	10.9	2.5	8.7	0.0	9.0		8.6	10.4	4.3	9.9	12.6	8.5	7.0	6.1
	7.5	5.7	7.3	2.5	13.0	0.0	7.2		6.9	5.2	7.1	7.7	6.3	6.6	3.5	10.6
Totalmente en desacuerdo	17.0	9.3	11.7	14.8	17.4	0.0	13.6		13.8	8.2	17.1	15.4	16.8	8.5	12.8	13.6
En desacuerdo	11.3	12.9	13.3	9.9	8.7	0.0	12.7		10.3	11.2	10.0	16.5	21.1	6.6	11.6	9.1
	27.0	24.7	4.4	9.9	8.7	0.0	26.2		1.7	8.2	4.3	6.6	4.2	6.6	10.5	1.5
Indiferente	18.9	33.5	<u>21.8</u>	<u>37.0</u>	<u>26.1</u>	100.0	23.1	8.2	34.5	26.1	<u>30.0</u>	16.5	16.8	33.0	20.9	<u>33.3</u>
De acuerdo entre semana	0.0	0.5	<u>29.0</u>	<u>23.5</u>	<u>17.4</u>	0.0	0.5	6.1	24.1	29.9	<u>27.1</u>	24.2	20.0	29.2	<u>33.7</u>	24.2
	11.3	0.5					0.9									
Totalmente de acuerdo entre semana			0.4	0.0	0.0	0.0		8.2	0.0	0.0	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0	0.0
De acuerdo en fin de semana			1.2	0.0	0.0	0.0		10.9	0.0	0.7	0.0	2.2	1.1	0.9	0.0	1.5
Totalmente de acuerdo en fin de semana								6.8								
De acuerdo toda la semana								30.6								
Totalmente de acuerdo toda la semana								27.9								
								0.0								
								1.4								
Participar en las diferentes pruebas de atletismo.	12.6	14.4	12.9	14.8	13.0	100.0	12.7		10.3	17.2	8.6	14.3	15.8	9.4	11.6	19.7
	8.8	13.9	11.3	7.4	30.4	0.0	11.8		10.3	14.2	5.7	13.2	12.6	14.2	5.8	13.6
Totalmente en desacuerdo	<u>24.5</u>	<u>30.9</u>	<u>27.4</u>	<u>32.1</u>	21.7	0.0	27.6		29.3	23.1	40.0	25.3	26.3	34.9	26.7	21.2
En desacuerdo	18.2	14.9	14.9	19.8	21.7	0.0	15.4		20.7	16.4	17.1	13.2	17.9	16.0	18.6	12.1
	12.6	11.9	14.1	9.9	0.0	0.0	11.8		10.3	13.4	8.6	14.3	9.5	9.4	19.8	10.6
Indiferente	8.2	3.6	11.7	11.1	4.3	0.0	6.3		15.5	3.4	7.5	14.3	11.0	11.6	8.5	10.5
De acuerdo entre semana	1.3	0.5	6.0	4.9	4.3	0.0	0.9		0.0	6.7	0.0	5.5	4.2	5.7	7.0	6.1
	0.6	0.5	1.2	0.0	0.0	0.0	0.9	12.2	0.0	0.7	0.0	2.2	2.1	0.0	0.0	1.5
Totalmente de acuerdo entre semana			0.4	0.0	4.3	0.0		8.8		0.7		1.1	0.0	1.9	0.0	0.0
De acuerdo en fin de semana								25.2								
Totalmente de acuerdo en fin de semana								17.7								
De acuerdo toda la semana								12.9								
Totalmente de acuerdo toda la semana								13.6								
								8.8								
								0.7								
								0.0								



Realizar una rutina de ejercicios diseñada para usted en un gimnasio que le ayude a mejorar su figura.	6.9 4.4 13.2 <u>32.7</u> <u>22.6</u> 7.5	4.1 4.6 6.7 29.9 28.9 11.3	5.2 5.6 10.5 25.0 26.2	3.7 0.0 4.9 50.6 27.2	8.7 8.7 17.4 30.4 21.7	100.0 0.0 0.0 0.0 0.0	3.6 4.1 10.9 3.5 26.2 8.6		10.3 3.4 17.2 27.6 12.1	6.0 6.0 7.5 29.1 31.3	0.0 1.4 10.0 38.6 27.1	5.5 5.5 7.7 30.8 26.4	10.5 4.2 10.5 29.5 22.1	2.8 4.7 12.3 31.1 28.3	4.7 1.2 8.1 36.0 32.6	3.0 9.1 6.1 27.3 19.7
Totalmente en desacuerdo			0.8	1.2	0.0	0.0			1.7	0.0	2.9	0.0	1.1	0.9	0.0	1.5
En desacuerdo			4.0	1.2	0.0	0.0		3.4	5.2	2.2	0.0	5.5	2.1	2.8	1.2	7.6
Indiferente							6.1									
De acuerdo entre semana							10.9									
Totalmente de acuerdo entre semana							29.9									
De acuerdo en fin de semana							27.2									
Totalmente de acuerdo en fin de semana							8.2									
De acuerdo toda la semana							10.9									
Totalmente de acuerdo toda la semana							0.7									
							2.7									
Asistir a clases de inglés.	16.4 8.2 22.6 20.1 17.0 8.8	10.3 7.7 13.9 24.2 24.2 7.2	13.7 8.5 17.7 19.8 19.8	9.9 4.9 16.0 32.1 23.5	13.0 13.0 26.1 17.4 26.1	100.0 0.0 0.0 0.0 0.0	14.0 8.6 18.1 23.1 19.9 9.0		17.2 8.6 15.5 17.2 19.0	12.7 7.5 14.2 23.1 23.1	10.0 4.3 21.4 31.4 20.0	13.2 11.0 22.0 17.6 19.8	11.6 7.4 20.0 28.4 17.9	15.1 8.5 13.2 21.7 24.5	10.5 3.5 22.1 16.3 24.4	15.2 13.6 16.7 22.7 15.2
Totalmente en desacuerdo	20.1	24.2					23.1									
En desacuerdo	17.0	24.2	19.8	32.1	17.4	0.0	19.9		17.2	23.1	31.4	17.6	28.4	21.7	16.3	22.7
Indiferente	5.7	10.8	19.8	23.5	26.1	0.0	9.0		19.0	23.1	20.0	19.8	17.9	24.5	24.4	15.2
De acuerdo entre semana	0.6 0.6	0.0 1.5	9.7	3.7	4.3	0.0	6.3 0.5		8.6	9.7	5.7	6.6	7.4	7.5	9.3	7.6
Totalmente de acuerdo entre semana			0.4	0.0	0.0	0.0	14.3		8.6	9.0	7.1	8.8	6.3	8.5	10.5	9.1
De acuerdo en fin de semana			0.8	2.5	0.0	0.0	4.8		0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.9	0.0	0.0
Totalmente de acuerdo en fin de semana							17.0		5.2	0.7	0.0	0.0	1.1	0.0	3.5	0.0
De acuerdo toda la semana							23.1									
Totalmente de acuerdo toda la semana							20.4									
							9.5									
							8.2									
							0.7									
							2.0									



en su totalidad son adolescentes de entre 15 y 19 años de edad. También se observa que el 90.65 % dice estar a gusto con los sitios que frecuenta siendo la mayoría mujeres que hombres con 178 a 142 respectivamente. Un dato importante que muestra la tabla 3 es que al 89.80% le gustaría tener alguna opción diferente para recrearse siendo la mayoría hombres los que dicen esto 137 contra 108 mujeres del total de la muestra.

Tabla de contingencia 4.- lugar donde realiza sus actividades recreativas.									
Variable	Edades						Sexo		
	Lugar	15-19	20-39	40- 59	60+	total	masculino	Femenino	total
Lugar donde realiza las actividades recreativas	Centro	69	28	10	0	107	46	61	107
	Otra parte de Comala	81/6	39/4	11	1	132/10	54/6/1	78/4/1	132/10/2
	En otro municipio	97/8/1	14/4/1	2/2	0	113/14/2	58/4	55/10	113/14
	Total	247/14/1	81/0/1	23/2	1	352/16/2	158/10/1	194/14/1	352/24
Se encuentra a gusto con los sitios que frecuenta para recrearse	SI	224	73	22	1	320	142	178	320
	NO	24	8	1	0	33	17	16	33
	Total	248	81	23	1	353	159	194	353
Le gustaría tener opciones diferentes para recrearse	SI	219	77	21	0	317	137	108	317
	No	59	4	2	1	36	22	14	36
	Total	248	81	23	1	353	159	194	353

Conclusiones

El tiempo de consumo recreativo, es mayor los fines de semana a comparación del tiempo dedicado a las actividades recreativas realizadas entre semana. El 42% de las personas encuestadas realizan sus actividades recreativas por las tardes debido a que a esa hora tienen tiempo libre, siendo las mujeres las más participativas con 100 mujeres participando entre semana y 67 el fin de semana. También concluimos que los adolescentes muestran un gran interés por actividades recreativas acuáticas que tengan que ver con nadar en una alberca y simplemente realizar alguna actividad física dentro de ella.

Conforme a los resultados y análisis de estos se concluye que el tiempo de consumo recreativo de la muestra de la cabecera municipal de Comala, es mayormente invertido los fines de semana, que entre semana y el horario preferido para realizar actividades recreativas es por las tardes.

El objetivo de nuestra investigación planteado inicialmente se cumple, debido a que nuestra investigación revela el consumo recreativo por horas, por horarios y por días, ya sea entre semana o fin de semana. A la vez nuestra hipótesis resulta nula, debido a que los resultados arrojan que las personas si realizan actividad recreativa continua y no esporádica, como se había pensado.

Bibliografía:

- Aguilar, M. (2002). Medición de actitudes, Satisfacciones, Intereses y Motivaciones: Introducción a la programación de la recreación. México D.F.
- Beneficios de la recreación. Funlibre recuperado el 30 de noviembre de <http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html>



Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4ta ed.). México: McGraw Hill.

Osorio, E. y Rico, C. (2005) Diseño y evaluación de programas de recreación. Funlibre Bogotá Colombia, p.10

Philip Rice, F. (1997). Desarrollo Humano, estudio del ciclo vital. Edi. PEARSON Prentice-Hall Hispanoamericana, 2da edición.

Secretaria de salud del consumo de drogas en México, diagnostico, tendencias y acciones 1998. México, D.F. recuperado de 2 de enero del 2013. <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/CDM.htm>

Tamayo y Tamayo, M. (2000). El proceso de la investigación científica. México: Limusa.

Toribio Barbosa, R. I. y Maldonado Ahumada, J. R. (2009). Uso del tiempo libre en alumnos de la licenciatura en Educación Física y Deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad de Colima. Colima, Col.

Valencia Castillo, Y. (2010). Uso del tiempo libre de la comunidad rural Tepames, Colima. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad de Colima. Colima, Col.