

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Uso del tiempo libre en alumnos de secundaria

Fe de erratas: A solicitud de los autores, se ha retirado de la versión original el nombre del colegio objeto de estudio (23 de marzo de 2011)

**Mayra Puente González,¹ Minerva Liliana Sandoval Jalomo,²
Rossana Tamara Medina Valencia,³ Citlalli Argelina Estrada
Juárez⁴**

1. Introducción

En la actual sociedad, existe la preocupación de la utilidad que se destina al uso del tiempo libre en los adolescentes, la influencia de agentes socializantes y medios tecnológicos repercuten de tal manera

1 Egresada de la Licenciatura de Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima en el año 2010. Diplomado en "Orientación Educativa y Vocacional" otorgado por la dirección general de docencia de la Universidad de Colima. Instructora de actividades recreativas en curso de verano 2008 del INCODE en la ciudad de Colima. Instructora de Psicomotricidad Educación Física y Gimnasia en el Colegio objeto de estudio (2009). Entrenadora de Handball en el colegio (2009). Ponente en el Congreso Internacional de Educación Física y Deporte y Recreación (Mayo, 2010). Correo-e: mayrapuente_gonzalez@hotmail.com

2 Licenciada en Medicina Veterinaria y Zootecnia (UdeG, 2005). Egresada de la Licenciatura de Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima en el año 2010. Maestra de pre-deportes en curso de verano 2008 del INCODE en la ciudad de Colima. Maestra de actividades pre-deportivas en campamento del Colegio objeto de estudio (2008). Auxiliar de entrenador de Voleibol de la selección femenil de Colima categoría infantil menor y cadetes (2008-2010). Ponente en el Congreso Internacional de Educación Física y Deporte y Recreación (Mayo, 2010). Correo-e: jalomo_22@hotmail.com

3 Licenciada en Educación Física y Deporte (UdeC, 2000), Maestra en Recreación (UR, 2007). Coordinadora Académica de la Licenciatura de Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima. Profesora titular de la asignatura de Recreación y campamentos. Ha publicado diversos artículos en revistas arbitradas y memorias en extenso. Correo-e: rossanatomara@hotmail.com

4 Licenciada en Educación Física y Deporte (UdeC, 2000), Maestra en Recreación (UR, 2006). Profesora titular de la asignatura de Metodología de la Educación Física I y Diseño de material didáctico de la Licenciatura de Educación Física de la Universidad de Colima. Entrenadora de las selecciones estatales y nacionales femeniles de categorías menores. Correo-e: citlalli8estrada@hotmail.com

Mayra Puente González, et. al. Uso del tiempo libre en alumnos de secundaria

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

que la educación del tiempo libre se ve opacada por actividades que no ejercen beneficios en la salud aminorando la calidad de vida del ser humano. El tiempo libre es un conjunto de actividades que el individuo realiza para descansar, divertirse, desarrollar su participación social, voluntaria o libre, una vez que se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Las actividades físico/deportivas son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual (Annicchiarico, 2002). Las motivaciones intrínsecas y extrínsecas juegan un papel fundamental en la práctica físico/deportiva y el uso del tiempo libre, la primera se refiere al compromiso ante una actividad que sólo por placer y diversión provoca hacerla; cuando un adolescente está motivado intrínsecamente, se comporta voluntariamente en ausencia de recompensas materiales, obligaciones o presiones externas. En la motivación extrínseca, el adolescente basa su energía para realizar la actividad en medios externos, su principal motivación no se encuentra dentro de sí, sino que proviene del exterior, pero el fin va a ser el mismo ya que en ambas se busca diversión, distracción, descanso y placer. Las actividades que realizan los adolescentes durante su tiempo libre van a depender de varios factores como son: género, edad, nivel adquisitivo, educación.

La presente investigación pretende encontrar los factores generales que determinan la influencia en la cultura del uso del tiempo libre por parte de los alumnos de nivel secundaria de un Colegio del municipio de Colima, por la creciente demostración de actitudes negativas y

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

desmotivantes hacia la práctica de actividad físico/deportiva en su tiempo libre.

La finalidad en base a los resultados obtenidos, es la inmediata demostración a las autoridades del plantel educativo de la situación que afecta a la comunidad estudiantil de nivel secundaria del Colegio , trayendo consigo beneficios en el desarrollo integral y calidad de vida del adolescente al momento en que estos participen en los programas de activación físico/deportiva dentro de su tiempo libre. En el primer capítulo de esta investigación se aborda los antecedentes que infieren conocimientos y datos relevantes al uso del tiempo libre que otros investigadores han logrado sobre el tema o el problema de investigación. Se establece la problemática a partir de la cual tiene objeto esta investigación, así mismo, se argumenta el porqué de esta investigación de acuerdo a las hipótesis planteadas y objetivos que se pretenden cumplir con los resultados obtenidos. El segundo capítulo, está elaborado por el marco teórico, en esta etapa se recopila la información documental necesaria misma que proporcionará un conocimiento profundo de la teoría que le da significado a la investigación, en este apartado se describe el concepto de tiempo libre, teorías existentes sobre el objeto de estudio, relación tiempo libre y salud, adolescencia y actividad física en el tiempo libre, así como los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en las recreaciones y tiempo libre del adolescente. El tercer capítulo, muestra el marco metodológico, se describe el proceso de investigación que se llevó a cabo para la realización de este estudio, se detallan minuciosamente cada uno de los aspectos relacionados con la metodología que se ha seleccionado para desarrollar la investigación como son: metodología,

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

tipo de estudio realizado, características de la población, el instrumento utilizado (cuestionario adaptado) y el procedimiento metodológico que se realizó para la investigación. Finalmente el cuarto capítulo, presenta el análisis porcentual de los resultados que arrojó la investigación, se describen 3 apartados (uso del tiempo libre en alumnos del Colegio , actividades físico/deportivas que realizan en su tiempo libre, factores intrínsecos y extrínsecos que influyen de la práctica de actividades físico/deportivas en su tiempo libre), de igual manera se muestran cuadros concentradores de los resultados que permitieron la comprobación de las hipótesis planteadas para esta investigación. Así mismo se establece la discusión explicada en cada uno de los apartados mencionados anteriormente contenidos en el análisis de resultados.

2. Fundamento teórico

2.1. Tiempo libre

El tiempo libre es un aspecto de orden social que determina las actividades en el ser humano, éstas actúan en su conducta personal y social, las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes de una necesidad como característica. Permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal. Dumazedier (1950) en Waichman (2004) argumenta que el tiempo libre además de liberador, es resultado de una libre elección y también porque libera de obligaciones. Dumazedier, J (1964); en su Teoría Funcionalista o “3D” afirma que el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. A esta teoría se

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

le conoce comunmente con el nombre de Teoría Funcionalista o Teoría de las "3D", el descanso nos libra de la fatiga, en este sentido el tiempo libre protege del desgaste y trastornos provocados por el cumplimiento de las obligaciones cotidianas, en especial por el trabajo. La función de la diversión es liberar del aburrimiento y monotonía de las tareas cotidianas; en el desarrollo de la personalidad, el tiempo libre favorece la participación y relación social así como la realización de nuevas actividades. Estas funciones tienen una gran vinculación e interrelación, una actividad de cualquier índole, ya sea físico/deportiva puede tener un alto grado de diversión y al mismo tiempo favorecer el desarrollo de la personalidad.

Friedmann, G (1958); establece la Teoría de la Compensación, donde considera al tiempo libre como un elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo, argumenta que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, reequilibrio de la fatiga, monotonía, esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente. Kaplan, M (1950); afirma en su Teoría de la Subjetividad: el hombre establecerá que parte de su tiempo es vivido como libre, acorde a su naturaleza en el hecho de hacer lo que cada uno quiere hacer, o más concretamente en la libre iniciativa, la libre elección y el carácter voluntario de la actividad. Tal actitud subjetivista, mantendrá la oposición entre tiempos no libres (el trabajo) y tiempo libres (aquellos que el hombre hace lo que les place) (Acosta, 2002).

El tiempo libre es el periodo que resta del tiempo del trabajo y del lapso dedicado a las obligaciones cotidianas, este momento adquiere gran importancia para los individuos, el tiempo libre es un espacio que no está sujeto a necesidades y obligaciones para el ser humano, es la

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

diferencia entre restarle al tiempo total, el tiempo que está dedicado a nuestras actividades familiares, laborales y escolares (Nuviala, Ruíz, y García, 2003). Benito López Andrada en (Martínez, 1995), señala que el tiempo libre es un conjunto de actividades realizadas por el sujeto durante su tiempo disponible resultante, después de descontar a veinticuatro horas el tiempo empleado en realizar las necesidades vitales necesarias, el disfrute del tiempo libre en ningún caso se pueda considerar como marginal en su vida. Por consiguiente, de manera personal definimos el tiempo libre como una serie de actividades placenteras y voluntarias realizadas en el tiempo que nos resta una vez finalizadas las actividades obligatorias diarias.

Por tanto, es muy importante que los adolescentes sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida. El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas). Según Cagigal en (Martínez, 1995), el tiempo libre es el conjunto de ocupaciones voluntarias, con el objetivo de descanso, diversión o desarrollo de su formación cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales. García Ferrando (1996) y Guardia (2000) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003) mencionan:

“El tiempo libre de los adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argemex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argemex.fahce.unlp.edu.ar>

para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral”.

2.2. Relación Tiempo libre y salud

El hombre por su esencia, está sujeto a la actividad social, expuesto a influencias del medio donde se desarrolla, mismas que se reflejan a través de sus condiciones internas, dentro de la personalidad del individuo la salud juega un papel importante para la realización de actividades en el tiempo libre (González y Vera, 1986). Los beneficios en la salud con la práctica de actividad física realizada en el tiempo libre, ayuda al mantenimiento del peso ideal, al canalizar en forma positiva la agresividad, de igual manera fomenta el trabajo en equipo y el equilibrio de las funciones corporales tanto físicas como mentales, la salud según la Organización Mundial de la Salud es un estado de bienestar y equilibrio físico, psíquico y social, y no la ausencia de enfermedad (Roque, 1996).

Cabe destacar que los motivos importantes que conducen a la práctica deportiva o práctica física giran entorno a la posibilidad de realizar ejercicios físicos con el objetivo de mantener la salud (Nuviola, Ruíz, y García, 2003). Delgado (1997) citado en López (2006), señala: entre los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas por su relación con la salud, se encuentra la práctica de actividad física, dada la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna. La sensación de bienestar puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico siendo un factor vinculado con la salud al incluirse dentro de la realización de actividades físico/deportiva. Tratar de promover estilos de vida saludables en la práctica de actividades físicas en el

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

tiempo libre a partir de un concepto de salud meramente biológico, supone promover una visión en la calidad de la salud basada en la realización de actividades. De esta manera existe la posibilidad de desarrollar en el alumno actitudes y valores orientados positivamente hacia conductas saludables se ven limitadas sensiblemente Hernández y Velásquez, (1996) citado en López (2005).

2.3. Adolescencia y actividad física en el tiempo libre

El periodo de adolescencia abarca la maduración sexual con duración de dos años, esta etapa se puede ver afectada por factores climáticos, nivel de vida, raza, constitución física, estado nutricional, la etapa de adolescencia se establece entre once y trece años para las niñas y doce y catorce años para los varones. Durante la adolescencia, los cambios físicos tienen variaciones considerables en la actitud psicosocial del individuo, (Roque, 1996) menciona:

“Cambia la vida social del adolescente, especialmente en sus relaciones con la familia y con sus actividades, adquiere mayor independencia y mayores responsabilidades, incluso en los jóvenes sanos, la adolescencia puede originar trastornos derivados de la transición entre el estado de protección de la niñez y el momento en que debe asumir sus propias responsabilidades”.

La adolescencia es un periodo de gran intensidad donde se visualiza una relación entre las tendencias del individuo, fortalezas y desventajas así como las metas sociales que están disponibles en el medio donde se desenvuelve, la adolescencia es la etapa donde el individuo a nivel psicoemocional sufre la llamada "conciencia interiorizante". Este concepto se refiere a la relación entre lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual; este proceso de interiorización lo conducirá al descubrimiento de su propio juicio de construcción

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

individual y a su maduración personal. Esto produce en el individuo la autorreflexión sobre sí mismo y el mundo exterior, lo que conlleva a estados de desconfianza, momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes (Krauskopf, 2007), (García, 2009).

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en los cuales se necesita gasto energético. Se refiere al tipo de esfuerzo físico utilizado en la práctica de actividades, el tiempo durante el cuál se realiza y la frecuencia. La condición física, aspecto importante dentro de la actividad física es otro concepto diferente, el cual hace mención a la capacidad para hacer ejercicio, entendida como una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ésta (Castillo, Ortéga, y Ruiz, 2005). La actividad física fuera del ámbito escolar, es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre, puede ser considerada según Sánchez Bañuelos (1995) en Bianchi y Brinnitzer (2000) en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición.

2.4. Factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en las recreaciones y tiempo libre del adolescente

Los adolescentes tienen diferentes necesidades y preferencias recreativas, las cuales cambian con el tiempo. Los intereses personales permiten descubrir cuales son las actividades recreativas atractivas en su tiempo libre y cuales le aburren, motivo por el cual muestran mayor interés aquellas de su preferencia. Algunos adolescentes prefieren

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

realizar actividades que puedan realizar solo o con unos cuantos amigos íntimos.

Sin embargo no todos los adolescentes tienen las mismas oportunidades de realizar actividades en su tiempo libre, ya sea por su condición social, zona geográfica, ambiente donde se desenvuelve; el adolescente puede influir en sus intereses recreativos en el momento disponible de su tiempo libre, el número de personas y la edad de las personas que puedan estar presentes, las instalaciones donde se ofrezcan actividades físico-deportivas. Todo lo señalado anteriormente desempeña un rol importante en la determinación de lo que le puede interesar al adolescente (Hurlock, 1994).

Los adolescentes con mayores recursos económicos se parecen más a los jóvenes con las mismas condiciones económicas de todas partes del mundo, los medios de comunicación y el espacio cibernético contribuyen a una mayor aproximación y articulación internacional. Tienen acceso a la informática, a los conocimientos vigentes, más exposición a los adelantos y se diferencian cada vez más de los jóvenes pobres de su propia sociedad. Los beneficios del desarrollo tecnológico no favorecen por igual a todos los estratos sociales. Esto ha influido en la polarización socioeconómica al interior de las sociedades nacionales y en la ruptura de fronteras para los grupos económicamente más privilegiados (Lechner, 1997) en (Krauskopf, 2007).

Las diferencias de actividades en el tiempo libre respecto al género del adolescente inicia desde los seis años, donde el punto máximo se alcanza en la etapa de la adolescencia, posteriormente declina en la medida que ambos sexos comparten en mayor grado el tiempo libre que tienen disponible, la práctica desde el punto de vista de la edad

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

disminuye produciéndose una etapa de crisis en el paso de nivel primaria a secundaria (Hurlock, 1994), (Nuviala, Ruíz, y García, 2003). El género y la edad son factores condicionantes en el momento de realizar actividad física en el tiempo libre. Existe una gran diferencia entre sexos, el índice de mujeres que no practican ninguna actividad física es mayor en comparación a los hombres (García Ferrando, 1997) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003). La influencia de los padres es un aspecto importante para la motivación hacia los adolescentes en la práctica de alguna actividad físico/deportiva en el tiempo disponible del sujeto; los padres, educadores, entrenadores, organizadores, árbitros, deportistas y medios de comunicación como agentes de socialización influyen en toda el proceso de formación, la actitud positiva o negativa de los padres y madres hacia las actividades extraescolares de los adolescentes pueden influir en el interés de los adolescentes para realizar actividades físicas. Además los miembros de la familia juegan un papel importante como modelo en la creación de un ambiente positivo para la participación de actividades que favorecen el desarrollo integral del adolescente. La familia tiene gran influencia positiva en los hábitos deportivos desde las primeras edades, esto no quiere decir que las actividades se realicen entre los familiares, sino que algún miembro se interese por influir sobre la práctica de alguna actividad físico/deportiva del adolescente. La mayoría de los padres están de acuerdo en que sus hijos realicen algún tipo de actividad extraescolar, según Mendoza y cols. (1994). Casimiro (2000) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003) señala que: *“Los hijos/as de padres/madres deportistas practican en mayor proporción que los hijos/as de padres/madres no deportistas, especialmente cuando es la madre la que practica”*.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

El grado de aceptación social comprende el status del adolescente al determinar en un alto grado considerable cuales serán sus actividades recreativas, si el adolescente es aceptado, las oportunidades serán mayores para participar en actividades de tiempo libre en comparación con adolescentes menos aceptados (Hurlock, 1994).

2.5. Áreas del Tiempo Libre

Las actividades del tiempo libre están clasificadas en 12 áreas importantes para el desarrollo adecuado en el ser humano, según Aguilar (2005) son: físico-deportiva, al aire libre, acuática, lúdica, manual, artística, conmemorativa, social, literaria, entretenimiento y aficiones, técnica, comunitaria, mantenimiento a la salud.

3. Método

Nuestra investigación cuenta con un margen de error de 5% y un nivel de confianza del 95% debido que es una muestra probabilística según Hernández, R y Baptista P. (2005). Los resultados obtenidos por las encuestas de la muestra serán capturados y analizados con el apoyo del programa SPSS para Windows versión 15.0, el cual nos facilitará el análisis y representación en cuadros concentradores de los resultados, de esta manera se logrará comprobar nuestros objetivos e hipótesis planteadas.

3.1. Tipo de estudio

Con el método descriptivo se determinará el tiempo libre que utilizan los alumnos de nivel secundaria en los tres grados escolares del Colegio . La técnica a utilizar describe las características de un conjunto de sujetos o

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

áreas de interés según Tamayo y Tamayo, M (2000), mostrando así el uso y empleo del tiempo libre en los alumnos de secundaria. Esta investigación es de corte transversal, solo se aplicará en una ocasión y a los mismos sujetos.

3.2. Población

La población que corresponde a los tres grados escolares en el nivel secundaria generaciones es de 277 alumnos, de los cuales 98 alumnos (50 hombres y 48 mujeres) están inscritos en primer grado, 93 alumnos (47 hombres y 46 mujeres) en segundo grado, y 86 alumnos (41 hombres y 45 mujeres) en tercer grado. La muestra que se analizará representa la totalidad de la población antes mencionada. De acuerdo al calculador de muestras tomado de la red mundial, el total de alumnos recomendados es de 162 sujetos para alcanzar el 95% de nivel de confiabilidad.

3.3. Instrumentos

Se utilizó un cuestionario adaptado de la Red Euro Americana de Actividad Física, Educación y Salud de la Universidad de Guadalajara (Cuestionario Internacional sobre Educación Física, Salud y Estilo de Vida) para obtener resultados significativos sobre el uso del tiempo libre de los adolescentes, así como los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen sobre el uso del mismo, el cuestionario está conformado por tres apartados (actividades en tiempo libre, actividades físico/deportivas y factores intrínsecos y extrínsecos). Además se hizo una adaptación del Cuestionario de Deusto, Cuenca, M. (2007).

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

3.4. Procedimiento metodológico

El presente trabajo se inició con la observación y detección de un problema en los alumnos de nivel secundaria en el Colegio , éstos muestran apatía, falta de interés y poca motivación hacia la práctica de actividades físico/deportivas. Por lo tanto se comenzó a buscar información, consulta de libros, documentos PDF, base de datos encontrados en la Red Mundial de Internet, cuya información utilizada se encuentra fundamentada por diversos autores relacionados con el tema. Posteriormente se elaboró el marco teórico, conformado por diferentes subtemas (tiempo libre, relación tiempo libre y salud, adolescencia y actividad física en el tiempo libre, factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en las recreaciones y tiempo libre), los cuales proporcionan información clara y concisa acerca del área a la que se refieren.

El siguiente paso fue determinar la población la cual fue de 277 alumnos de los tres grados de nivel secundaria, de la cual mediante el método aleatorio-estratificado se determinó la muestra de 162 alumnos de los tres grados de nivel secundaria del Colegio , posteriormente se utilizó un cuestionario adaptado de la Red Euro Americana de Actividad Física, Educación y Salud de la Universidad de Guadalajara (Cuestionario Internacional sobre Educación Física, Salud y Estilo de Vida) que se aplicaría para obtener resultados concretos sobre el uso que destinan los alumnos para realizar actividades físico/deportivas en su tiempo libre, la aplicación se realizó en una sola ocasión a todos la muestra de estudio.

Los resultados adquiridos nos confirmarán que los alumnos de secundaria debido a su etapa de adolescencia carecen de interés y motivación hacia las actividades físico/deportivo, ya que prefieren

realizar actividades pasivas como pasear en coche y salir de compras, entretenimiento en medios tecnológicos (televisión, música, video) aunado a la influencia de amigos y familiares para la escasa participación en actividades de su tiempo libre.

4. Resultados y discusión

4.1. Tiempo libre

En el siguiente cuadro podemos observar que el 59.9% de los alumnos dedica mayor tiempo a utilizar su tiempo libre en actividades donde se involucra el factor tecnología, en este caso oír música, ver televisión el 78.4%. Así mismo se analiza que existe una tendencia hacia el factor social como parte de su tiempo libre, existe mayor tendencia hacia la convivencia con amigos 67.9%. El 71.6% de los adolescentes dedican su tiempo libre a actividades como ir al cine, conciertos, teatro; sin embargo cabe destacar que el 54.3% de los adolescentes utiliza su tiempo libre en pasear o ver tiendas.

Estas actividades marcan una tendencia hacia factores tecnológicos y sociales. Los medios de comunicación tradicionales y modernos, son un elemento central en la construcción de las culturas adolescentes, con importantes variaciones de consumo en los diferentes contextos de todas las regiones del mundo. Esto debido a que los adolescentes hacen un consumo intensivo de estos medios y extensivo a la variedad de ellos, Rasmussen (2003), (Ver cuadro 1y 1.1).

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

CUADRO 1. Actividades que realizan en el Tiempo Libre.						
Items	N	R1	R2	R3	R4	R5
Oír música	162	97	35	27	2	1
	100%	59.9	21.6	16.7	1.2	.6
Tocar un instrumento	162	13	14	29	37	69
	100%	8	8.6	17.9	22.8	42.6
Ver televisión o video	162	75	52	25	8	2
	100%	46.3	32.1	15.4	4.9	1.2
Convivir con los amigos	162	87	50	21	4	0
	100%	53.7	30.9	13	2.5	0
Pasar el tiempo con mi compañero o compañera	162	60	50	40	9	3
	100%	37	30.9	24.7	5.6	1.9
Jugar a las cartas o juegos de video	162	15	25	50	60	12
	100%	9.3	15.4	30.9	37	7.4
Leer (libros, revistas o comics)	162	10	18	64	51	19
	100%	6.2	11.1	39.5	31.5	11.7
Practicar deporte, dirigido por un entrenador o participar en competencias deportivas	162	31	57	22	14	38
	100%	19.1	35.2	13.6	8.6	23.5
Asistir a acontecimientos deportivos	162	10	24	63	43	22
	100%	6.2	14.8	38.9	26.5	13.6

R1: Todos los días, R2: Casi todos los días, R3: Algunas veces, R4: Muy raramente, R5: No lo hago.

CUADRO 1.1 Actividades que realizan en el tiempo libre (continuación).						
Items	N	R1	R2	R3	R4	R5
Salir a un antro o bar	162	3	4	19	42	94
	100%	1.9	2.5	11.7	25.9	58
Participar en actividades del tipo "Arte y Expresión" (fotografía, pintura, costura, etc)	162	4	6	22	42	88
	100%	2.5	3.7	13.6	25.9	54.3
Pasar el tiempo a solas (relajado, soñando)	162	24	24	65	42	7
	100%	14.8	14.8	40.1	25.9	4.3
Pasear o ver tiendas	162	5	35	88	28	6
	100%	3.1	21.6	54.3	17.3	3.7
Ir al cine, conciertos, teatro	162	4	33	116	9	0
	100%	2.5	20.4	71.6	5.6	0
Hacer trabajos de voluntariado u obras benéficas	162	2	1	30	87	42
	100%	1.2	.6	18.5	53.7	25.9
Realizar la limpieza de la casa	162	14	22	61	42	23
	100%	8.6	13.6	37.7	25.9	14.2
Visitar a personas conocidas (amigos)	162	15	53	71	21	2
	100%	9.3	32.7	43.8	13	1.2
Practicar un deporte o actividad física no dirigido por un entrenador u otro técnico cualificado	162	25	38	41	25	33
	100%	15.4	23.5	25.3	15.4	20.4

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

R1: Todos los días, R2: Casi todos los días, R3: Algunas veces, R4: Muy raramente, R5: No lo hago.

4.2. Actividades Físico deportivas en el tiempo libre

Los porcentajes más altos en todos los ítems de este apartado marcan una tendencia negativa hacia la inactividad físico/deportiva, sin embargo las actividades que se realizan con mayor frecuencia son: andar en bicicleta 34.6%, bailar 32.7%, arreglar el jardín 15.4%, fútbol 34%, básquetbol 21.6%, handball 6.8%, voleibol 3.7%, fútbol americano 5.6%, aerobics y pesas 14.8%, cardio-fitness 14.8%, artes marciales 3.7%, juegos de raqueta 12.3%, natación 18.5%, correr 36.4%, caminar 36.4% y otras actividades el 27.2%, "El deporte y la actividad física", son esferas altamente impactadas por la ciencia y la tecnología de punta, siendo un campo que está directamente bajo su influjo".

La Educación Física y el deporte, en la actualidad, se desarrolla de manera creciente en un entorno científico y tecnológico con la introducción de variados equipamientos y materiales, modernas instalaciones, métodos variados de entrenamiento y evaluación, productos y recursos biomédicos, entre otros, y sobre todo con base en la utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, según Bosque, J. (2002) en López (2003). Los niveles de actividad física en los jóvenes constituyen un motivo de preocupación, la experiencia y el sentido común afirma que existe un amplio porcentaje de alumnado que no realiza suficiente actividad física para mejorar o mantener su salud, ni para consolidar o crear hábitos de práctica física afirma Cantera, (2000) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003), (Ver cuadro 2 y 2.1).

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

CUADRO 2. Actividades físico/deportivas que realiza en su Tiempo Libre.			
Items	N	NO	SI
Andar en bicicleta	162	106	56
	100%	65.4	34.6
Bailar	162	109	53
	100%	67.3	32.7
Deportes ecuestres (equitación)	162	152	10
	100%	93.8	6.2
Pesca	162	152	10
	100%	93.8	6.2
Arreglar el jardín	162	137	25
	100%	84.6	15.4
Fútbol	162	107	55
	100%	66	34
Básquetbol	162	127	35
	100%	78.4	21.6
Handball	162	151	11
	100%	93.2	6.8
Voleibol	162	156	6
	100%	96.3	3.7
Otros juegos de equipo (sin ser fútbol, Baloncesto, Balonmano, o Voleibol)	162	150	12
	100%	92.6	7.4

CUADRO 2.1. Actividades físico/deportivas que realiza en su Tiempo Libre (continuación).			
Items	N	NO	SI
Fútbol Americano	162	153	9
	100%	94.4	5.6
Escalada, tirolesa, rapel	162	160	2
	100%	98.88	1.2
Aeróbicos, pesas	162	138	24
	100%	85.2	14.8
Cardio-fitness, pilates	162	138	24
	100%	85.2	14.8
Artes marciales, (karate do, tae kwon do)	162	156	6
	100%	96.3	3.7
Juegos de raqueta (tenis, bádminton, squash, ping-pong)	162	142	20
	100%	87.7	12.3
Natación	162	132	30
	100%	81.5	18.5
Correr (jogging)	162	103	59
	100%	63.6	36.4
Caminar	162	88	74
	100%	63.6	36.4
Canoa, remo, vela	162	161	1
	100%	99.4	.6
Otra actividad	162	118	44
	100%	72.8	27.2

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

4.3. Motivaciones intrínsecas y extrínsecas que influyen sobre la práctica de actividades físico deportivas en el tiempo libre

En la práctica de actividades físico/deportivas se observa que los adolescentes tienen una alta tendencia hacia la realización de este tipo de actividades ya que disfrutan hacerlo con sus amigos. La motivación, definida como la causa o razón que determina la aparición o desaparición de una conducta, suele clasificarse en dos tipos básicos: intrínseca o extrínseca. Se puede observar que el 72.2% les agrada bastante el realizar este tipo de actividades, en contraste con el 20.4% que le resulta indiferente realizarlas, así como el 7.4% piensa que no les agrada realizarlas, sin embargo en el cuadro 2 y 2.1 presentado anteriormente se puede analizar que los mayores porcentajes se inclinan hacia la inactividad de actividades físico/deportivas.

Para la práctica de actividades físico/deportivas, las personas que más influyeron en los adolescentes del Colegio, el 30.9% fueron los padres y el 22.8% fueron los amigos, cabe destacar que el 38.9% de los alumnos de este nivel mencionó que nunca sintieron ninguna influencia por parte de nadie y solo empezaron la práctica de actividades físico/deportivas. El 1.2% fue influenciado por profesores de Educación Física, así como por prescripción médica y el .6% reconoce que la publicidad promueve el deporte y la actividad física, y finalmente el .6% menciona que fue su novio (a) quien influenció para realizar actividades de índole físico/deportivo. La actitud positiva de los padres de familia hacia la actividad físico/deportiva extraescolar de sus hijos parece influir en el interés de estos por dichas prácticas. Los miembros de la familia juegan papeles diversos entre los que se incluyen la creación de un clima positivo para la participación deportiva, el aumento de oportunidades

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

para participar en el deporte, o incluso como modelos, (Ruiz Juan, García Montes y Hernández; 2001) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003).

La motivación de un niño puede ser condicionada por sus padres y un tiempo despues por su entrenador, por lo que éste se convierte en una figura de referencia tambien para los padres. Una relación positiva de los niños con el entrenador quien actúa como guía y facilitador de su proceso de enseñanza, en la cual los niños son respetados y estimulados a desarrollar sus personalidades, tambien es un factor motivante que satistafe las necesidades de los niños de tener una referencia de adulto, (Bergerone, Cei y Ceridono, 1985) en Garita, (2006). (Ver cuadro 3).

Cuadro 3. Motivaciones Intrínsecas y Extrínsecas (Personas que más influyeron para practicar actividades físico/deportivas).		
Nunca sentí ninguna influencia, comencé porque quise.	N 162	63
	100%	38.9
Mis padres.	N 162	50
	100%	30.9
El/los profesor/es de Educación Física.	N 162	2
	100%	1.2
Mis amigos	N 162	37
	100%	22.8
Mi novio/a.	N 162	1
	100%	.6
El médico - recomendación médica.	N 162	2
	100%	1.2
La publicidad que promueve el deporte y la actividad física.	N 162	1
	100%	.6
	N 162	6
No contestaron	100%	3.7

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Los resultados referentes a la principal motivación para realizar actividades físico/deportivas en el tiempo libre demuestran que el 49.4% de los adolescentes piensa que permite la diversión, el 5.6% piensa que haciendo actividades se está muy bien con los demás, el 4.9% menciona porque es un modo de sentirse útil, el 33.3% asegura que es porque se ven los resultados de lo que se hace, el 2.5% piensa que permiten enfrentarse con dificultades, el 1.2% piensa que da reconocimiento social, y el 3.1% no contestaron.

La satisfacción se puede encontrar en la amplia gama de actividades físicas dependiendo la necesidad del ser humano, las necesidades se pueden definir como las que son muy importantes para el organismo para vivir saludable, los niveles de satisfacción provocados por el ejercicio son de diversa índole, físicos, bienestar fisiológico y psíquico/psicológico, según Campbell, MacAuley, McCrum y Evans (2001) en Garita (2006), estudiaron las diferencias de edad en los factores de motivación para el ejercicio y encontraron que tanto para el grupo de edades entre los 16-44, como el de edades entre 45 y los 74 años, el 90% de los sujetos expreso que el factor más importante es sentirse físicamente en buena forma (Ver cuadro 4).

Cuadro 4. Motivaciones Intrínsecas y Extrínsecas (Principal motivación para realizar actividades en el Tiempo Libre).

Porque permiten la diversión	N 162 80 100% 49.4
Porque haciendo actividades se está muy bien con los demás	N 162 9 100% 5.6
Porque es un modo de sentirse útil	N 162 8 100% 4.9
Porque se ven los resultados de lo que se hace	N 162 54 100% 33.3
Porque permiten enfrentarse con dificultades	N 162 4 100% 2.5
Porque te da reconocimiento social	N 162 2 100% 1.2
No contestaron	N 162 5 100% 3.1

5. Conclusiones

5.1. Actividades en el tiempo libre

Posterior al análisis minucioso de los resultados obtenidos, se concluyó lo siguiente:

1. Los adolescentes de nivel secundaria del Colegio , en su tiempo libre se inclinan de acuerdo a sus intereses personales hacia la práctica de actividades de carácter social, demuestran poca importancia a realizar actividades físico/deportivas que generan beneficios a nivel fisiológico, psicológico, social.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

2. La inactividad de los adolescentes está influenciada porque las actividades que realizan en su tiempo libre tienen mayor predilección por aquellas que tienen que ver con medios de entretenimiento (cine, música, tecnología).

3. Es necesario hacer énfasis en la participación y el esfuerzo para generar hábitos de práctica de ejercicio físico, el sedentarismo apoya en desafecto que produce la práctica del ejercicio físico en los adolescentes, al percibirlo como una experiencia que requiere desgaste físico, y cansancio.

5.2. Actividades físico deportivas en el tiempo libre

4. La mayoría de los adolescentes del Colegio mostraron un alto porcentaje de inactividad físico/deportiva en su tiempo libre.

5. Dentro de las actividades físico/deportivas los adolescentes realizan con mayor frecuencia: andar en bicicleta, bailar, fútbol, correr y caminar.

6. Las actividades físico/deportivas realizadas por los adolescentes se caracterizan por una baja frecuencia en tiempo y días, ya que la mayoría de estas se practican de 1-2 días a la semana y de media hora hasta 1 hora y media.

5.3. Motivaciones intrínsecas y extrínsecas que influyen en la práctica físico deportiva

7. Los principales motivos de inicio en la práctica físico-deportiva en los adolescentes son iniciativa propia, influencia de sus padres y estar en convivencia con los amigos.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

8. Los motivos que mueven a los alumnos a participar en actividades físico/deportivas son principalmente por diversión, estar con los amigos y porque se refleja en los resultados lo que se hace.

9. La influencia de los padres es de suma importancia en la iniciativa del adolescente hacia la realización de actividades físico/deportivas en su tiempo libre, ya sea dentro o fuera del ámbito escolar, mismas que repercuten y mejoran la calidad de vida así como en el desarrollo físico, psicológico, motor y social.

Bibliografía

ANNICCHIARICO, J. (2002). "La actividad física y su influencia en una vida saludable", <http://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>, recuperado el 09 de Febrero de 2010

ACOSTA, L. (2002). *La Recreación: Una estrategia para el aprendizaje*. Bogota: Kinesis.

AGUILAR, L. (2005). *Recreación y animación*. Armenia: Kinesis.

BIANCHI, S. y BRINNITZER, E. (2000). "Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores", <http://www.efdeportes.com/efd26/adoles.htm>, recuperado el 09 de octubre de 2009

CASTILLO, M., ORTÉGA, F., y RUIZ, J. (2005). "Mejora de la forma física como terapia anti envejecimiento". Grupo de Investigación en Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio y Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Facultad de Medicina. Universidad de Granada. http://www.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13071011&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=2&fichero=2v124n04a13071011pdf001.pdf&ty=113&accion=L&origen=elsevier&web=www.elsevier.es&lan=es, recuperado el 11 de noviembre de 2009.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

CUENCA, M. (2007). *Cuestionario adaptado sobre tiempo libre de la Universidad de Deusto*. Bilbao: Universidad de Deusto.

GARCÍA, E. (2009). “La actividad física y el adolescente”. <http://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>, recuperado el 29 de septiembre de 2009.

GARITA, E. (2006). “Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte”, *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1),1-17. <http://www.una.ac.cr/mhsalud/documents/REVISIONSATISFACCIONMOTIVOSGaritaMHSALUD-rev-resm-abs.pdf>, recuperado el 12 enero de 2010.

GONZÁLEZ, T., y VERA, V. (1986). “Relación: Tiempo libre y salud”. *Revista Cubana de Psicología*, 3 (2). pp. 1-5.

HERNÁNDEZ, R; BAPTISTA, P. (2005). *Metodología de la Investigación*. México: Mac Graw Hill. pp. 163-185.

HURLOCK, E. (1994). *Psicología de la adolescencia*. México, Paidós. pp. 233-265.

KRAUSKOPF, D. (2007). *Adolescencia y educación*. <http://books.google.com.mx/books?id=mqjTAdT4HV0C&printsec=frontcover#v=onepage&q=&f=false>, recuperado el 12 de noviembre de 2009.

LÓPEZ, A. (2003). “¿Es la Educación Física, ciencia?”, <http://www.efdeportes.com/efd62/ciencia.htm>, recuperado el 28 de noviembre de 2009.

LÓPEZ, P. (2006). El área de educación física y su influencia en la adquisición de hábitos saludables. <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5248/1/Creaci%C3%B3n%20de%20h%C3%A1bitos.pdf?sequence=1>, recuperado el 28 de noviembre de 2009.

MARTÍNEZ, M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.

NUVIALA, A., RUÍZ, F., Y GARCÍA, M. (2003). “Tiempo libre,ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

padres". <http://scholar.google.com.mx/scholar?q=definicion+de+tiempo+libre&hl=es&lr=>, recuperado el 13 de noviembre de 2009.

RASMUSSEN, B., Y HIDALGO, A. (1999-2003). *Investigaciones en salud de adolescentes* II. <http://www.tallersur.com/adolesc/libros/libroInvestigaciones2.pdf>, recuperado el 24 de Octubre de 2009

ROQUE, P. (1996). *Educación para la Salud*. México: Publicaciones cultural.

TAMAYO Y TAMAYO, MARIO. (2000). *El proceso de la Investigación Científica*. México: Limusa.

WAICHMAN, P. (2004). *Tiempo libre y recreación un desafío pedagógico*. Buenos Aires: Ediciones PW.