



## Deporte, cultura y uso de tecnologías en el tiempo libre de jóvenes universitarios

### Sport, culture and use of technologies in the leisure time of young university students

Gabriel Flores Allende<sup>1</sup>, María Esmeralda Correa Cortez<sup>1</sup>,  
y Mario Gerardo Cervantes Medina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Guadalajara, México

#### Resumen

Para los jóvenes las tareas universitarias entran en conflicto con las actividades de tiempo libre y ocio, estas últimas suelen ser sacrificadas. Este estudio tiene como propósito conocer a qué actividades como Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), la actividad físico-deportiva y, el consumo de actividades culturales, dedican la mayor parte del tiempo libre los jóvenes universitarios, de lunes a viernes, fines de semana y periodo de vacaciones. La población objeto de estudio la constituyen 1,580 estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara, México, donde el 52.5% son mujeres y el 47.5% hombres. Se puede comprobar que los estudiantes dedican la mayor parte del tiempo libre al Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), que asocia con actividades de ocio pasivo, de lunes a viernes; Donde las actividades de consumo cultural, que relaciona con actividades de relación social y diversión, será para fines de semana y periodo de vacaciones. Al parecer las actividades físicas y deportivas no suelen ser prioridad para estos jóvenes durante el tiempo libre en los tres periodos temporales. A sabiendas de los problemas que afrontan los jóvenes, se requiere de políticas públicas más acordes para la ocupación del tiempo libre. En caso contrario, toda acción o política pública, conducirá al fracaso.

**Palabras clave:** Jóvenes universitarios; tiempo libre; deporte; TIC; cultura; políticas públicas.

#### Abstract

For students, university duties could conflict with free time activities, these latter are often sacrificed. The purpose of this research is to know in what type of activities, including the use of Information and Communication Technologies (ICT), physical-sports activity and the consumption of cultural activities, most of the university students spend their free time from Monday to Friday, weekends and holidays. The population under research, consists of 1580 higher education students from the University of Guadalajara, Mexico, where 52.5% are women and 47.5% are men. Statistical data indicates that students dedicate most of their free time to the use of ICT's (passive leisure activities), mainly from Monday to Friday, while cultural consumption activities (social relationship and amusement activities) occur during weekends and holiday periods. It seems that physical and sports activities are not usually a priority for these students during their free time in the three time periods. Public policies need to be more responsive to the needs of young university students for free or leisure time. Otherwise, any public action or policy will lead to failure.

**Keywords:** University students; free time; leisure time; sport; ICT; culture; Public policies.

Fecha de recepción: 12/05/2020

Fecha de aceptación: 20/07/2020

Correspondencia: Gabriel Flores Allende, Universidad de Guadalajara, México  
Email: Gabriel.flores@cucea.udg.mx

## Introducción

La juventud mexicana que oscila entre los 15 a 29 años, representa la cuarta parte de la población total (24.6%), y configura la mayor cohorte que haya existido en el país que transita a la vida adulta. Según datos de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica [ENADID] (2018), en este país 30.7 millones de la población son jóvenes, donde el 52.7% son estudiantes, el 37.9% se dedican a los quehaceres del hogar y, el 4.8% están en alguna otra situación.

Se considera que este segmento es clave para el progreso social, económico y político de las regiones, aunque en variadas ocasiones sus necesidades no figuran en las agendas públicas, ni políticas y, por tanto, los gobiernos no consideran prioritario invertir en ellos (Maddaleno et al., 2003). Cuando los jóvenes ocupan cada vez más espacios en los discursos políticos y son vistos como motor de desarrollo de un país.

Invertir en esta población será una importante contribución a la salud en general, la educación y las condiciones sociales del presente y futuras generaciones. Más aún, porque se consideraba que cada vez que un joven no llega a la edad adulta saludable, bien educado y capaz de responder a las necesidades de sus propios hijos los costos resultan elevados, para gobiernos e individuos (Organización Panamericana de Salud [OPS], (1998). Así, la inversión será el mejor conducto, de costo y de efecto social y personal, que podría favorecer la reducción de los problemas que afrontan los jóvenes, donde ampliar el conocimiento sobre sus necesidades e inquietudes permitirá realizar propuestas y soluciones a fin de mejorar su calidad de vida.

Esta etapa se caracteriza, sobre todo, por la toma de decisiones que deben afrontar ante las diversas situaciones que se les presentan y que afectarán una parte importante de su vida. Para Flores Allende (2009) cuatro podrían ser las principales preocupaciones para la juventud: 1) escuela y futuro, 2) salud, apariencia y drogas, 3) aspectos emocionales y, 4) aspectos sociales. Respecto a la primera, algunos deciden interrumpir sus estudios para incorporarse al ámbito salarial, iniciar una vida de pareja y comenzar su paternidad/maternidad, otros en cambio tienen como propósito seguir sus estudios para conseguir un grado profesional que les permita alcanzar el éxito.

### Tiempo Libre en Jóvenes Universitarios

Para quienes optan por combinar el trabajo remunerado y las tareas universitarias entran en conflicto con las actividades de tiempo libre y ocio que, como refiere Ureta Sosa (2015), estas últimas suelen ser sacrificadas. El tiempo libre es fundamental en la vida personal del individuo, infiriendo un papel preponderante en indicadores como la salud (Castañeda Sáenz et al., 2018), es considerado como el tiempo que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, por lo que adquiere un enorme significado vital para los individuos (Ruiz Juan y García Montes, 2002), que como matizan estos autores los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre.

Diversos estudios sobre hábitos en universitarios constatan que los jóvenes suelen no estar satisfechos con la cantidad de tiempo libre o de ocio que disponen en días laborables (Castillo et al., 2009; Ponce de León Elizondo y Sanz Arazuri, 2014; Trejo-Ortiz et al., 2016; Ureta Sosa, 2015), donde son las mujeres quienes en mayor medida refieren disponer de menos tiempo que los varones (Ruiz Juan et al., 2002), de ahí que suelen quejarse de la poca disponibilidad de tiempo para involucrarse en actividades que les remitan al esparcimiento (Sandoval, 2017).

Para los jóvenes que cursan estudios en la Universidad La Salle las actividades más frecuentes a las que emplean su tiempo libre fuera de la universidad son salir con amigos (67.8%), estar con la familia (50.1%) y participar en actividades domésticas (14.1%) (Huertas Hurtado et al., 2008). Según la Encuesta Nacional de Juventud (2010), el reunirse con amigos (22.2%), ver televisión (12.9%), salir con la pareja (12.4%) y hacer deporte (11.4%) son referidas con mayor frecuencia. Entre quienes cursan estudios en la Universidad Autónoma de Zacatecas el convivir con la familia (88.4%), hacer uso de computadora (86.1%), estar con los amigos (83.1%), ver televisor (81.7%) y jugar videojuegos (77%) serán las actividades de tiempo libre (Mollinedo Montaña et al., 2013).

Por su parte, para los miembros de la comunidad de la Universidad de La Rioja el estar con los amigos (80.8%) es prioridad, con respecto a realizar visitas culturales (37.8%), acudir a las tiendas

(31.7%) y realizar juegos de mesa (21.8%) que serán en menor medida (Ponce de León Elizondo y Sanz Arazuri, 2014). En cambio, para los estudiantes de la licenciatura en educación física, deporte y recreación de la IUACJ la principal actividad en el tiempo libre será escuchar música (73%), seguido por usar internet (59%), salir con amigos (52%), pasar más tiempo con la pareja (46%) y hacer deporte (45%) (Ureta Sosa, 2015). En tanto, para los estudiantes de la Universidad Autónoma de Zacatecas el estar con la familia (89.8 %), utilizar la computadora (87.6 %), salir con los amigos (86.4 %), ver la televisión (84.6 %) y jugar videojuegos (80.4 %) serán las actividades en que ocupan su tiempo libre (Trejo Ortiz et al., 2016).

Las actividades que suelen realizar las personas en su tiempo libre pueden ser agrupadas en cuatro tipos de ocio como sugiere Ruiz Juan (2000), quien las nombro como: *actividades de ocio pasivo* (ver la televisión y/o video, tableta, teléfono celular, escuchar la música, la radio, utilizar la computadora, etc.), *actividades de ocio activo* (como viajar, fotografía, trabajos manuales, ir de tiendas, etc.), *actividades físico-deportivas* (todo tipo de actividad física, la práctica de algún deporte, pasear, salir al campo, ir a la playa, etc.) y *actividades de relación social y diversión* (estar con familia, amigos, pareja, asistir a fiestas, reuniones, actividades culturales, cine, museo, teatro, labor social).

Estudios que basan en la propuesta de Ruiz Juan (2000), constatan que el tipo de ocio no es el mismo cuando trata de días laborables (lunes a viernes), fines de semana y periodos vacacionales (vacaciones de verano, Semana Santa y, Navidad) entre los jóvenes universitarios (García Montes et al., 2005; Páez Cala y Castaño Castrillón, 2010; Ruiz-Juan, 2000). Confirmando que las actividades a que dedican el tiempo libre los estudiantes podrán variar con la distribución temporal, cuantitativamente hablando, para los diferentes periodos temporales expuestos. Coinciden que durante los días laborables los jóvenes ocupan, mayoritariamente, su tiempo libre en actividades de ocio pasivo, y actividades de relación social y diversión durante los fines de semana, discrepando en lo respecta al periodo de vacaciones.

A sabiendas que el televisor, video, tableta, teléfono celular, la computara asocian con el Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el tiempo libre y forman parte de *actividades de ocio pasivo*; los consumos culturales con *actividades de ocio pasivo* y, el deporte con *actividades físico-deportivas*, se revisan por separado en el tiempo libre de los jóvenes.

### **Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el Tiempo Libre**

Entre las *actividades de ocio pasivo*, los jóvenes optan por el Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), como ver la televisión y/o video, escuchar la radio, música, utilizar la computadora, uso del internet, entre otros. Según la Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumos Culturales en México (2010) para la juventud mayor de 13 años en México, el descansar (16%), ver televisión (15%) y escuchar música (12%) serían las principales actividades para ocupar el tiempo libre. El televisor, que se posicionaba como el equipo que atraía la atención de este segmento, que destinaba entre 1 a 2 horas en días laborables (Castillo Viera et al., 2009; Ruiz Juan et al., 2002), habría dejado de resultar un atractivo, debido a que prefieren pasar más tiempo en el uso del internet al ser fuente de entretenimiento y socialización (Fernández-Planells y Figueras-Maz, 2012). Para estos autores es comprensible, considerando que el internet es parte de la rutina diaria de la juventud desde que llegan a casa hasta que se van a dormir.

Entre el tiempo destinado a la televisión, computadora, internet, celular, reproductores portátiles de música y al teléfono fijo, los estudiantes alcanzan hasta siete horas al día (Franco Crespo, 2013). Para este, el teléfono celular será el equipo más utilizado con un promedio de tres horas (182 minutos), seguido del televisor y la computadora con dos horas y media (140 a 151 minutos resultando las mujeres quienes más tiempo hacen uso del teléfono celular (226 minutos) respecto a los hombres (148 minutos).

El uso de videojuegos y las redes, así como el ingreso a páginas web para la búsqueda de aspectos relacionados con el placer, el entretenimiento, el mantenimiento de lazos sociales y la estimulación también son actividades que los jóvenes llevan a cabo durante tu tiempo libre (Castro Sánchez et al., 2015; Espejo Garcés et al., 2015; Muros-Ruiz et al., 2013; Salas-Rueda et al., 2018). Un estudio realizado con tres diferentes poblaciones de estudiantes que cursaban el bachillerato, el primero

y el cuarto año de licenciatura, constataron que actividades de tiempo libre como escuchar música, ver televisión o jugar videojuegos tendían a disminuir en la preferencia de los jóvenes conforme incrementa el grado escolar, ocurriendo lo mismo respecto al sexo (López Bárcena et al., 2006).

Se estima que el 95% de los jóvenes de países desarrollados miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE] (2016) hace uso del internet, y en México apenas el 60%. No descartando que algunas personas obsesionen con el Internet, al grado de ser incapaces de controlar su uso y poner en peligro su trabajo y sus relaciones (Echeburúa y De Corral, 2010). Se considera que los jóvenes han sustituido el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física por el uso de televisión, ordenador y videoconsolas.

### **Actividad Físico-Deportiva en el Tiempo Libre**

Las *actividades físico-deportivas* en poblaciones universitarias, suelen estar presente en el tiempo libre, preferencia que puede variar entre estudiantes según el nivel o grado escolar. Para López Bárcena et al. (2006) los estudiantes que ingresan a bachillerato en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) presentan mayor preferencia por la práctica de deporte o ejercicio físico que sus homólogos que ingresan a licenciatura y/o están próximos a concluir sus estudios universitarios, dado que, conforme los jóvenes avanzan en el grado académico el porcentaje de preferencia tiende a disminuir.

La adherencia hacia la práctica físico-deportiva de tiempo libre varía entre los jóvenes universitarios, al confirmar que entre los estudiantes de la Universidad de Guadalajara poco más de la mitad suele ser físicamente activos (56.8%) en comparación con quienes no lo serán (43.2%) (Flores Allende et al., 2009). Tendencia que no ocurre entre los alumnos de la Universidad Autónoma de Nuevo León (Pérez García, 2012), donde los estudiantes inactivos (54%) superan a los activos (46%). En tanto, para los jóvenes de 15 a 29 años de la ciudad de Monterrey, las diferencias entre quienes resultan ser físicamente activos (51.1%) en comparación con los inactivos (49.9%) suelen ser similares (Zamarripa Rivera et al., 2013), ocurriendo lo mismo en los alumnos de una Universidad pública en la zona centro-sur de México, donde apenas el 52% realizan práctica deportiva de tiempo libre en comparación con quienes no la llevan a cabo (48%) en el último año (Martínez et al., 2017).

En cuanto a la *frecuencia* a la semana de práctica físico-deportiva de tiempo libre, la mayoría de los estudiantes del Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara destinan menos de tres días (64.1%), con relación a quienes realizan cuatro o más días (35.9%), donde son las mujeres (67.9%) quienes suelen ser físicamente menos activas que los hombres (57.8%) (Hidalgo-Rasmussen et al., 2013). En relación a las causas que incentivan a la práctica en el tiempo libre los motivos catárticos, anteponen a los que asocian con rendimiento y socio-afectivos cuando incentivan a la práctica físico-deportiva en el tiempo libre (García Sandoval y Caracuel Tubio, 2007). En cambio, el no tener aptitudes para el deporte, la falta de tiempo, la flojera o pereza y, la carencia de instalaciones deportivas cerca del hogar serán barreras para no realizar actividad físico-deportiva en el tiempo libre (Flores Allende y Ruiz Juan, 2010).

En esta etapa de la vida los jóvenes se inclinan más por la práctica de ejercicio físico (55.4%), que por la actividad deportiva (25.4%) en el tiempo libre (Martínez Alvarado et al., 2012). También se presentan diferencias entre las actividades físicas que realizan durante la semana con respecto a fines de semana. Gómez López et al. (2010) refieren que las actividades de mantenimiento y la mejora destacan entre lunes a viernes, mientras que los deportes individuales y colectivos son más practicados los sábados y domingos, sin perseguir un carácter competitivo. En tanto, entre las causas que atribuyen a la reducción de los niveles de práctica de actividad física en jóvenes es el aumento del uso de los videojuegos (Sánchez-Alcaraz et al., 2020).

### **Actividades de Consumo Cultural en el Tiempo Libre**

Se considera que las *actividades de relación social y diversión* como estar con familia, amigos, pareja, asistir a fiestas, reuniones, actividades culturales, cine, museo, teatro, labor social (Ruiz Juan, 2000), suelen estar presentes en el tiempo libre de los jóvenes. Que a sabiendas que es limitado, conocer su utilización es un buen indicador sobre sus preferencias y de su consumo cultural (Ravettino

Destefanis, 2012), conocido como el conjunto de procesos de apropiación y usos de productos en los que el valor simbólico prevalece sobre los valores de uso y de cambio (García Canclini, 2006). Se refiere a públicos de arte, asistencia a museos y otras instituciones, lectura de libros e impresos, asistencia a cines, teatros, espectáculos musicales y festivales, etcétera (Wortman y Bayardo, 2012).

Para Huertas Hurtado et al. (2008) luego de evaluar el uso del tiempo libre de los estudiantes de la Universidad La Salle constataron que el consumo de productos culturales como asistir al teatro, realizar caminatas, practicar un arte marcial, tocar un instrumento o ir a clases de baile apenas parece interesar a un 4.5% de la muestra. Por su parte Ravettino Destefanis (2012) encontró que el cine (37%), los recitales y conciertos de música (16%) y el teatro (14%), resultan ser los sitios culturales preferidos para asistir durante el tiempo libre para los jóvenes de diversas universidades en Argentina. Para los jóvenes mexicanos la asistencia a conciertos es la práctica cultural más común (Encuesta nacional de hábitos, prácticas y consumos culturales en México, 2010). Para los jóvenes de una Universidad en Cuba las ofertas artístico-cultural la mayoría de las veces no responden a sus intereses y necesidades (Gómez González et al., 2016), además, consideran insuficiente la promoción y divulgación.

En relación con la *lectura de libros* las preferencias entre los jóvenes suelen ser bajas, donde que apenas el 41% de la muestra de estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León refiere haber leído entre uno a dos en el último año (Hinojosa Córdova, 2012). Para este autor, las cifras son bajas por tratar de estudiantes que deben consultar libros que se encuentran en el programa de las asignaturas que han cursado. Lo cual no resulta extraño considerando las aportaciones de Ravettino Destefanis (2012), quien luego de preguntar a los estudiantes de tres universidades en Argentina (Buenos Aires, Belgrado y, Ciencias empresariales y Sociales), sobre el principal contenido leído durante el día, el 8% de los jóvenes indicó leer libros, comparado con el 50% que sería mensajes de texto, correos electrónicos y tweets, posiblemente a través del teléfono celular.

En cuanto a la lectura de diarios, el avance digital ha provocado que los medios de comunicación convencionales sean superados por las redes sociales como el soporte informativo para los jóvenes (Casero-Ripollés, 2012). Preferencias que confirma Ravettino Destefanis (2012) el encontrar que el 62% de los estudiantes encuestados prefieren leer diarios online, en comparación con un 32% que dice hacerlo en medios impresos. Se considera que Facebook es la red mediante la cual se informan con mayor frecuencia los jóvenes (Condeza et al., 2014).

### **Políticas Públicas de Juventud para el Tiempo Libre**

Los estudios sobre Políticas Públicas de juventud son diversos, algunos centran en la sociología de la juventud y sus políticas sociales (Casal, 2002), otros distinguiendo entre las experiencias explícitas (implementadas por instituciones especializadas en el tema) y las implícitas (implementadas por instituciones no especializadas en el tema) durante la década de los noventa en América Latina (Rodríguez, 2003), así como en los discursos, acciones e instituciones en torno a la atención de los jóvenes en México (Marcial, 2015), donde el tiempo libre es revisado.

Para Casal (2002), quien considera que las políticas públicas de juventud pueden ser nucleares o periféricas, sitúa en esta última *el tiempo libre* a razón que no modifica (directamente), las situaciones sociales en las que los jóvenes realizan la transición, sino que suponen un valor añadido para su calidad de vida. Por su parte Rodríguez (2003), luego de realizar una comparación entre Brasil, Colombia, Puerto Rico y Uruguay, destacaba que los gobiernos diseñaban políticas públicas de juventud centradas, abrumadoramente, en la educación, la recreación y el *tiempo libre*, en comparación con inserción laboral, construcción ciudadana y prevención de la violencia. En tanto, Marcial (2015) documentaba que a partir de la integración del Consejo Nacional de Recursos para la Atención de la Juventud (CREA), los jóvenes sólo podían estar trabajando o estudiando, y para su tiempo libre estaba dispuesto el deporte o el turismo.

Por tanto, a sabiendas que el disfrute del tiempo libre es un derecho de toda persona (Declaración Universal de los Derechos humanos, 1948), y que por mandato constitucional todo ciudadano tiene derecho y acceso a la práctica del deporte, la cultura y, las tecnologías de la información y comunicación (Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos, 1917), el Estado implementará políticas

públicas tendientes a promover un cambio parcial o total en la sociedad (Roth, 2002). Donde las que asocian con el tiempo libre estarán encaminadas a la educación para su buen aprovechamiento (Sabrina Cangrejo y Gómez Serna, 2015).

En México los estudios sobre políticas públicas de juventud de tiempo libre escasean, por la cual se analiza a qué actividades dedican la mayor parte del tiempo libre los jóvenes universitarios de lunes a viernes, fines de semana y periodo de vacaciones, con relación al uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la actividad físico-deportiva y, el consumo de actividades culturales. Se trata de un estudio relevante por tratar de jóvenes que cursan estudios universitarios, ante la posibilidad de proponer políticas públicas para mejorar su calidad de vida, aún más, frente a los problemas de salud pública que están afectando a estos segmentos de la población.

## Método

### Población y Muestra

La población seleccionada para nuestro estudio está constituida por estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara, durante el ciclo escolar 2019 calendario "B". Para la obtención de la información sobre la población objetivo de estudio hemos tomado los datos proporcionados por la Coordinación de Control Escolar (Universidad de Guadalajara 2019 "B"), cuya población está compuesta por 114314 sujetos, donde 60483 son mujeres y 53381 hombres (Tabla 1). Para este estudio seleccionamos quince Centros Universitarios de la Red, donde seis son temáticos y 9 regionales (Estatuto General, 1994). El Sistema de Universidad Virtual (SUV) fue excluido a falta de respuesta de los directivos.

Teniendo en cuenta los datos de la población objeto de estudio hemos buscado que la validez de los resultados nos permita asumir un margen de error de  $\pm 3\%$  y un nivel de confianza del 95.5%. Es decir, la muestra seleccionada para nuestro análisis es de 1,580 estudiantes. La selección de los sujetos requeridos se ha realizado de manera aleatoria, teniendo todos ellos las mismas posibilidades de ser elegido. Por lo tanto, la muestra será probabilística.

Tabla 1.

*Centros Universitarios de la Red Universidad de Guadalajara.*

	Centro Universitario	Hombres	Mujeres	Total
1	Arte, Arquitectura y Diseño	3.027	3.841	6.868
2	Ciencias Biológicas y Agropecuarias	3.152	3.289	6.441
3	Ciencias Económico Administrativas	8.598	10.266	18.864
4	Ciencias de la Salud	4.330	8.213	12.543
5	Ciencias Sociales y Humanidades	4.833	6.438	11.271
6	Ciencias Exactas e Ingenierías	10.381	4.185	14.566
7	CU de los Altos	1.495	2.515	4.010
8	CU de la Ciénega	2.891	3.238	6.129
9	CU de la Costa	2.860	3.263	6.123
10	CU de la Costa Sur	1.845	1.849	3.694
11	CU de los Lagos	1.265	1.354	2.619
12	CU del Norte	1.703	2.204	3.907
13	CU del Sur	2.690	4.104	6.794
14	CU de Tonalá	3.107	3.461	6.568
15	CU de los Valles	1.654	2.263	3.917
	Total	53.831	60.483	114.314

## Instrumento

Dadas las características propias de la investigación, el instrumento utilizado ha sido el cuestionario. Para la elaboración fue necesaria la delimitación del campo de estudio y determinación precisa de los objetivos planteados, basándonos en algunos estudios con características similares a la nuestra (Flores Allende, 2009, Ruiz Juan, 2000), en diferentes campos (metodología, sociología y del ámbito del Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), las ciencias de la actividad físico-deportiva y consumo de bienes culturales).

El instrumento estuvo compuesto por 58 preguntas agrupadas en seis bloques, 1) el deporte, la cultura y las tecnologías en el tiempo libre; 2) la práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo libre; 3) los consumos culturales en el tiempo libre; 4) el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el tiempo libre y, 5) las variables socio-demográficas. Así, una vez definido los contenidos se denominó al cuestionario *Políticas públicas de tiempo libre en estudiantes universitarios*.

Para este trabajo, las variables objeto de estudio que se analizaron son el sexo y edad de los estudiantes de educación superior de la Universidad de Guadalajara, el turno en que suelen acudir a clase, así como las actividades a las que dedican la mayor parte del tiempo libre en días laborables, fines de semana y época de vacaciones.

## Procedimiento y Análisis de los Datos

Una vez elegida la población objeto de estudio, se envió carta al Rector de cada uno de los Centros Universitarios que integran la red universitaria, para hacer de su conocimiento los motivos de la investigación y la importancia que ocupaba en esta misma la participación del centro universitario que dirigen.

Los pasos que se han seguido para la afijación proporcional, en primera instancia, fue por centro universitario, a continuación, se realizó de acuerdo al nivel de estudios (carrera o licenciatura, y/o técnico superior universitario) y, por último, se consideró la variable sexo, respetando en cada uno de los estratos la misma fracción del muestreo (Tabla 2).

Tabla 2.

*Afijación de la muestra del alumnado de la Universidad de Guadalajara (2019B), por centro universitario.*

	Centro Universitario	Total
1	Arte, Arquitectura y Diseño.	132
2	Ciencias Biológicas y Agropecuarias	63
3	Ciencias Económico Administrativas	183
4	Ciencias de la Salud	141
5	Ciencias Sociales y Humanidades	129
6	Ciencias Exactas e Ingenierías	301
7	De los Altos	42
8	De la Ciénega	137
9	De la Costa	125
10	De la Costa Sur	27
11	De los Lagos	24
12	Del Norte	31
13	Del Sur	85
14	De Tonalá	76
15	De los Valles	84
	Total	1580

El trabajo de campo se realizó entre los meses de octubre y noviembre de 2019 en los centros temáticos y regionales de la red universitaria. Los estudiantes se seleccionaron de manera aleatoria, fueron llevados al aula de cómputo que cada centro universitario facilitó para el estudio. Enseguida, se explicó cómo debía ser contestado el cuestionario que se encontraba en la página web: <https://es.surveymonkey.com/r/TLEU>. El tiempo máximo para el llenado del cuestionario habría sido de 12 minutos. Los datos fueron procesados a través del programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 23. Optamos por un estudio descriptivo procurando describir sistemáticamente hechos y características de nuestra población.

## Resultados

### Descripción la Población Estudiada

Como fue expuesto en apartados previos, la población objeto de estudio la constituyen estudiantes de educación superior de la Universidad de Guadalajara, donde los resultados estadísticos indican que la mayoría resultan ser mujeres (52.5%), respecto a los hombres que suelen ser menos (47.5%), al encontrar por debajo de los 5 puntos porcentuales (Tabla 3).

Tabla 3.

*Sexo de los estudiantes.*

	Sexo	
	N	%
Mujer	830	52.5
Hombre	750	47.5
Total	1580	100

En lo que refiere al *turno de clase* al que suelen acudir los estudiantes de esta Casa de Estudio, los resultados descriptivos muestran que poco más de la mitad (55.2%) es por la mañana, seguido por quienes refieren que es mixto (29.3%) matutino y vespertino y, finalmente, para quienes será por la tarde (15.5%) serán menos (Tabla 4). Aunque en esta institución, con la implementación, desde hace algunos años, del Sistema de créditos, que permite la flexibilidad de horarios, desaparecía el turno matutino y vespertino. Los resultados estadísticos muestran que para el 70.7% de los estudiantes aún prevalece.

Tabla 4.

*Turno en que suelen acudir a clase.*

	Turno de clase	
	N	%
Matutino	872	55.2%
Vespertino	245	15.5%
Mixto	463	29.3%
Total	1580	100%

Enseguida, se realizó la revisión de la *edad* de jóvenes que cursan el grado superior en la Universidad de Guadalajara, institución benemérita que también cuenta con bachillerato, por la cual se formaron tres grupos para su identificación. El grupo de edad de 21 a 25 años constituye el mayor conglomerado dentro de la muestra, con un porcentaje del 48.7%, superando al grupo de hasta 20 años que representa el 43.6%. En cuanto al grupo de más de 26 años, se caracteriza porque su proporción (7.7%) es la menor (Tabla 5).

Tabla 5.

*Edad de los estudiantes.*

	Edad	
	N	%
Hasta 20 años	689	43.6
21 a 25 años	769	48.7
Más de 26 años	122	7.7
Total	1580	100%

Finalmente, se analiza el *estado civil* de estos jóvenes universitarios, constatando que en su mayoría resultan ser solteros y solteras (93.3%), con respecto a un reducido grupo de estudiantes que refiere ser casado/casadas o viven en unión libre con su pareja (6.3%) y, un escaso sector que refiere a ver envidado o haberse separado de su pareja (0.4%) como muestran los resultados estadísticos (Tabla 6).

Tabla 6.

*Estado civil de los estudiantes.*

	Estado civil	
	N	%
Soltero	1474	93.3
Casado, Unión libre	99	6.3
Viudo, Separado	7	.4
Total	1580	100%

### Actividades a las que Dedican la Mayor Parte del Tiempo Libre los Estudiantes

Como fue expuesto en párrafos previos, el presente estudio tuvo como propósito conocer a que actividades destinan la mayor parte del tiempo libre los estudiantes de la Universidad de Guadalajara. Los resultados permiten constatar que en los *días laborables* poco menos de la mitad de los estudiantes, confirma ocupar su tiempo libre a *actividades de ocio pasivo* (46.5%), en comparación con quienes refieren destinar a *actividades de relación social* (30.3%) que se posicionan como segunda opción, superando por apenas nueve por ciento (9.6%) a quienes prefieren realizar práctica de *actividades físico-deportivas* (20.7%), donde uno de cada cinco estudiantes podría mantenerse físicamente activo y, con un bajo porcentaje se encuentran las *actividades de ocio activo* (2.6%), a las que dedican menor tiempo (Tabla 7).

Tabla 7.

*Actividades a la que dedica la mayor parte del tiempo libre los estudiantes en días laborables.*

	Días laborables	
	N	%
Actividades de relación social	478	30.3
Actividades de ocio pasivo	734	46.5
Actividades de ocio activo	41	2.6
Actividades físico-deportivas	327	20.7
Total	1580	100

Ahora bien, con relación a las actividades a la que dedica la mayor parte del tiempo libre los estudiantes en *fin de semana*, los resultados permiten constatar que, con respecto a los días laborables, las *actividades de relación social* como estar con la familia, amigos, pareja, asistir a fiestas, reuniones, actividades culturales, cine, museo, teatro, labor social más de la mitad (56.5%) aseguran llevar a cabo

alguna de estas. Comparado con los días lectivos, las *actividades de ocio pasivo* ocupan la segunda posición, y disminuye poco menos del veinte por ciento (27.2%). En tanto las *actividades físico-deportivas*, que se mantiene como la tercera opción disminuye notablemente (9.3%), en comparación con las cifras porcentuales de lunes a viernes hasta en una decena y, las *actividades de ocio activo* (7.0%), apenas incrementa en un 4.4% puntos porcentuales con relación a los días laborables (Tabla 8).

Tabla 8.

*Actividades a la que dedica la mayor parte del tiempo libre los estudiantes en Fines de semana.*

	Fines de semana	
	N	%
Actividades de relación social	893	56.5
Actividades de ocio pasivo	429	27.2
Actividades de ocio activo	111	7.0
Actividades físico-deportivas	147	9.3
Total	1580	100

Finalmente, en lo que refiere a *época de vacaciones*, las cifras estadísticas muestran diversidad en las preferencias por alguna actividad en concreto en comparación con los dos periodos previos, pues entre la primera y la cuarta se contabiliza una diferencia de apenas 11.7%, aunque son las *actividades de relación social* (31.4%) las que posicionan en primer lugar. Enseguida, toma relevancia las *actividades de ocio activo* (25.7%), que en días lectivos y fines de semana posicionaba como la última, aunque continúa siendo baja considerando que apenas una cuarta parte las lleva a cabo. Llama la atención que las *actividades de ocio pasivo*, con el paso de un periodo a otro, tiende a disminuir, pues en esta ocupa la tercera posición (23.5%), decayendo hasta en poco más de dos decenas (23%), sucediendo algo similar con las *actividades físico-deportivas* (19.4%) que caen hasta la cuarta posición (Tabla 9).

Tabla 9.

*Actividades a la que dedica la mayor parte del tiempo libre los estudiantes en época de vacaciones.*

	Época de vacaciones	
	N	%
Actividades de relación social	496	31.4
Actividades de ocio pasivo	371	23.5
Actividades de ocio activo	406	25.7
Actividades físico-deportivas	307	19.4
Total	1580	100

## Discusión

Se dice que toda persona tiene derecho al disfrute del tiempo libre, donde al parecer para los jóvenes que cursan estudios universitarios merma, dado que las responsabilidades diarias obligan a sacrificar las actividades de tiempo libre y ocio (Ureta Sosa, 2015), que confirma cuando los jóvenes refieren no estar satisfechos con la cantidad de tiempo libre que disponen de lunes a viernes (Castillo et al., 2009; Ponce de León Elizondo y Sanz Arazuri, 2014; Trejo-Ortiz et al., 2016; Ureta Sosa, 2015), a razón que la escuela requiere de la dedicación de muchas horas.

De ahí que suelen quejar de la poca disponibilidad de tiempo para involucrarse en actividades de esparcimiento (Sandoval, 2017), no descartando las precisiones de Flores Allende (2009), quien considera que las personas, a tempranas edades, son educadas para estudiar, no así para la ocupación del tiempo libre.

Por ello, se llevó a cabo este estudio con el propósito de conocer a qué actividades dedican la mayor parte del tiempo libre los jóvenes universitarios de lunes a viernes, fines de semana y periodo de vacaciones, con relación al Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la actividad físico-deportiva y, el consumo de actividades culturales, siguiendo la propuesta de Ruiz Juan (2000), quien agrupa el ocio en cuatro tipos actividades de ocio pasivo, actividades de ocio activo, actividades físico-deportivas, y actividades de relación social y diversión.

A esta institución educativa suelen acudir a clases, en su mayoría, mujeres respecto a los hombres, donde poco menos de la mitad de la población se distribuye entre los 21 a 25 años de edad, que por lo general asiste a clases durante las mañanas. Que al igual que otros estudios en poblaciones como la nuestra, predominan las solteras y los solteros, con disponibilidad de tiempo libre, escasez de responsabilidad y libertad para elección y ocupación de su ocio.

Para este estudio se revisó el *tipo de actividades* que los estudiantes realizan en su tiempo libre, en función de los días laborables, fines de semana y vacaciones.

Se constató que las *actividades de ocio pasivo* son las que los estudiantes suelen llevar a cabo en los *días laborables*, coincidiendo con otros estudios sobre poblaciones universitarias (García Montes et al., 2005; Páez Cala y Castaño Castrillón, 2010; Ruiz Juan et al., 2005), que al margen de las diferencias porcentuales de los estudios, el Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (uso del internet, la computadora, el teléfono celular, la Tablet), se considera como herramientas de las actividades diarias de los jóvenes (Franco Crespo, 2013), quienes utilizan para la comunicación e identificación.

Aunque facilitan y contribuyen al proceso de formación del estudiante (Salas-Rueda et al., 2018), también pueden ser herramientas nocivas, dado que quienes no cuentan con trabajos reenumerados suelen destinar múltiples horas del tiempo libre al uso de equipos tecnológicos, que aquellos que si trabajan (Casillas et al., 2012). Logrando alcanzar hasta siete horas y media al día como ha sido constatado en jóvenes universitarios (Franco Crespo, 2013), a quienes puede causar adicción negativa el internet y redes sociales provocando serios problemas sociales como la convivencia y el aislamiento (Echeburúa y De Corral, 2010).

El dedicar el tiempo libre al uso de la pantalla como el televisor, el ordenador y la videoconsola o videojuego conoce como sedentarismo tecnológico (Espejo Garcés et al., 2015), que considerando los datos publicados por el INEGI (2019), a través de último reporte del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), apenas el 30% de los mexicanos mayores de 18 años realiza ejercicio físico o deporte en su tiempo libre. Significa que 7 de cada 10 personas son sedentarios, no descartando un posible incremento por las largas horas que los estudiantes permanecen frente a las pantallas de los instrumentos tecnológicos, así como la disminución en el nivel de actividad física. Aunque recientes estudios indican que los jóvenes que hacen mayor uso de videojuegos también podrían incrementar el rendimiento académico (Sánchez-Alcaraz et al., 2020). Lejos de suponer que son un riesgo podrán ser herramientas para favorecer el aprendizaje lúdico.

Contrario a los días lectivos, durante los *fines de semana* lo que más realizan son *actividades de relación social y diversión*. Significa que los jóvenes emplean su tiempo libre en actividades que de lunes a viernes las tareas propias del estudio dificultan. Al parecer, esto también suele ser referido por los estudiantes almerienses en España y Manizales, Colombia (García Montes et al., 2005; Páez Cala y Castaño Castrillón, 2010; Ruiz Juan et al., 2005), que al igual al nuestro, comprueban una elevación porcentual.

Para los jóvenes el fin de semana será la oportunidad para estar con la familia, amigos, pareja, asistir a fiestas, reuniones, actividades culturales, cine, museo, teatro, labor social, entre otras (Ruiz Juan, 2001), que según se puede constatar estar *con los amigos y convivir con la familia* serán dos actividades en que mayor medida los jóvenes emplean el tiempo libre (Encuesta Nacional de Juventud, 2010; Huertas Hurtado et al., 2008; Mollinedo Montaña et al., 2013; Ponce de León Elizondo y Sanz Arazuri, 2014; Trejo-Ortiz et al., 2016). Aunque también refieren ver televisión, usar la computadora, realizar visitas culturales, escuchar música y usar el internet. Evidencia que estos segmentos combinan

la relaciones interpersonales y tecnológicas durante el fin de semana, relegando la práctica de actividades físico-deportivas y los consumos culturales.

Como se constató, durante el *periodo vacacional* lo que más realizan son las *actividades de relación social*, destacando una disminución en la tasa porcentual con respecto al que se observa para fines de semana. Resultados que coinciden con los obtenidos por Páez Cala y Castaño Castrillón (2010) y Ruiz Juan et al. (2005), discrepando de García Montes et al. (2005) quienes refieren que los jóvenes almerienses prefieren realizar actividades físico-deportivas, tanto en ciclo escolar 98/99 como 01/02. En nuestro estudio las actividades físicas y deportivas se ubicaron a 10 puntos porcentuales de las actividades de relación social.

Se trata de una población estudiantil a la que se dificulta realizar práctica de ejercicio físico o deporte durante el tiempo libre en los tres periodos analizados, lo que sugiere revisar qué correlatos podrían estar afectando la adherencia (Flores Allende, 2009). No descartando los comentarios de Castro Sánchez et al. (2015), al afirmar que el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física ha sido sustituido por el uso de televisión, ordenador y videoconsolas, dando cabida al sedentarismo. Tomando como referencia las aportaciones de Gómez-López et al., (2010), ofertar actividades físicas para el mantenimiento y la mejora de la salud durante los días de clase, podría incrementar la adhesión de los jóvenes en la práctica, resultando erróneo suponer que estos segmentos inclinaran por los deportes individuales y colectivos.

### Conclusiones

Se pone de manifiesto que las actividades a que dedican la mayor parte del tiempo libre los estudiantes de educación superior de la Universidad de Guadalajara varían en función del periodo, donde el Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación, que asocia con actividades de ocio pasivo, están presentes en días laborables. Donde las actividades de consumo cultural, que asocia con ocio activo, será en fines de semana y periodo vacacional, en tanto las actividades físicas y deportivas son relegadas en los tres periodos revisados.

El ocupar el tiempo libre al Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación en días laborables (lunes a viernes), evidencia que los jóvenes universitarios destinan múltiples horas al Uso de la pantalla (Uso de internet, teléfono celular, tableta, computadora, televisor), no descartando que trate de una población sedentaria, incrementando la posibilidad de comenzar a padecer enfermedades que asocian con inactividad física.

Aunque pareciera que las actividades de consumo cultural, que asocian con ocio activo, ponderan en fines de semana y periodo vacacional, se puede asegurar que los jóvenes no suelen destinar su tiempo libre en estas, donde son las de relación social antepuestas.

Se requieren de Políticas Públicas acordes a los tiempos y necesidades de los jóvenes para favorecer la ocupación del tiempo libre bajo responsabilidad de las instituciones universitarias, así como la administración pública (Gobierno).

Respecto a la primera, es llamativo que una institución educativa como la Universidad de Guadalajara, que distingue por su importante contribución en la tercera función sustantiva como generadora de espacios culturales de talla Internacional como ferias y festivales y, con grandes recintos, auditorios y teatros, entre otros, adolece de políticas institucionales para implicar a la comunidad estudiantil. Hace suponer que carece de programas pensados y ofertados hacia la población juvenil de los Centros Universitarios.

En lo relacionado a actividad físico-deportiva será la oferta de programas que favorezcan la práctica de ejercicio físico para la mejora y el mantenimiento de la salud, pasando a un segundo plano los deportes individuales y de conjunto. Finalmente, a través del uso de las nuevas tecnologías se puede favorecer el proceso enseñanza-aprendizaje para el alumno.

Por tanto, para favorecer la formación integral de los jóvenes en el ámbito universitario y fuera de este, en tanto no identifique sus necesidades toda acción o política pública, conducirá al fracaso. Por

ello, la combinación de las tres variables objeto de estudio: deporte, cultura y nuevas tecnologías supone una importante oportunidad para lograr mejores resultados.

Como perspectiva futura se puede realizar un análisis de los cuatro tipos de ocio y tres periodos temporales con relación a las variables sociodemográficas como el sexo, edad, ingresos económicos, turno en que asisten a clase, entre otras.

## Referencias

- Alvarado, J. R. M., Sánchez, A. S., González, A. A. A., Rodríguez, A. G. M., y Bonilla, R. R. (2012). Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS: RPCC-UACJS*, 3(2), 7-16.
- Bárcena, J. J. L., de Cossio Ortiz, M. G. G., y Gutiérrez, M. C. R. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. *Medicina Interna de México*, 22(3), 189-196.
- Casal, J. (2002). TVA y políticas públicas sobre juventud. *Revista de Estudios de Juventud*, 59, 35-49.
- Casero-Ripollés, A. (2012). Más allá de los diarios: el consumo de noticias de los jóvenes en la era digital. *Comunicar*, 20(39), 151-158.
- Casillas, M., Molina, A., y Colorado, A. (2012). Usos del tiempo de los estudiantes universitarios. In *XI Congreso nacional de Investigación Educativa*, 1, 1-13.
- Castañeda Sáenz, K. A., Sevilla Morocho, L. E., Calero Morales, S., Romero Frómata, E., Torres Ramírez, A., y Romero Gómez, Y. (2018). Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 27-38.
- Castillo Viera, E., Giménez Fuente-Guerra, J., y Sáenz-López, P. (2009). Ocupación del tiempo libre del alumnado en la Universidad de Huelva. *Revista de Ciencias del Deporte*, 5(2), 91-103. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3123723.pdf>.
- Castro Sánchez, M., Martínez Martínez, A., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Espejo Garcés, T., y Cabrera Fernández, A. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 6(1), 40-51.
- Condeza, R., Bachmann, I., y Mujica, C. (2014). El consumo de noticias de los adolescentes chilenos: intereses, motivaciones y percepciones sobre la agenda informativa. *Comunicar*, 22(43), 55-64.
- Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. (2010). *Encuesta nacional de hábitos, prácticas y consumo culturales*. Consejo Nacional Para la Cultura y las Artes. Ciudad de México.
- Derechos Humanos, D. U. (1948). *Declaración Universal de los Derechos humanos*. Declaración Universal de los derechos Humanos. p. 5.
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Espejo Garcés, T., Chacón Cuberos, R., Castro Sánchez, M., Martínez Martínez, A., Zurita Ortega, F., y Pinel Martínez, C. (2015). Análisis descriptivo del uso problemático y hábitos de consumo de los videojuegos con relación al género en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana De Tecnología Educativa*, 14(3), 85-93.
- Fernández-Planells, A., y Figueras-Maz, M. (2012). La televisión e internet hoy: diferentes roles. Usos y consumos en el tiempo libre de jóvenes de Barcelona y Lima. *Revista de Comunicación y Tecnologías Emergentes*, 10(3), 176-201.
- Flores Allende, G. (2009). *Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México): correlatos biológicos y cognitivos asociados*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia, España.
- Flores Allende, G., Ruiz Juan, F., y García Montes, M. E. (2009). Relación de algunos correlatos biológicos y demográficos con la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. El caso de la Universidad de Guadalajara, México. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 5(14), 59-80.
- Flores Allende, G., y Ruiz Juan, F. (2010). Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17), 34-37.
- Fraguela-Vale, R., Pose-Porto, H., y Varela-Garrote, L. (2016). Tiempos escolares y lectura. *Ocnos: Revista de estudios sobre lectura*, 15(2), 67-76.

- Franco Crespo, A. A. (2013). El uso de la tecnología: determinación del tiempo que los jóvenes de entre 12 y 18 años dedican a los equipos tecnológicos. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 16(2), 107-125.
- García Canclini, N. (2006). El consumo cultural: una propuesta teórica. En Sunkel, G. (Coord.). *El Consumo Cultural en América Latina*. (2ª ed.). (pp. 72- 95). Convenio Andrés Bello.
- García Montes, M. E., Ruiz Juan, F., y Gómez López, M. (2005). Cómo ocupan los universitarios almerienses su tiempo libre. *Lecturas: Educación física y deportes*, 83, 10. <https://www.efdeportes.com/efd83/tlibre.htm>
- García Sandoval, J. R., y Caracuel Tubio, J. C (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2(1), 41-60.
- Gil Lamadrid, P., García, O., Salinas, R., García, E., y Ferrusquía, H. (2012). Sobrepeso, obesidad y actividad físico-deportiva en los estudiantes del tecnológico de Monterrey. *Revista Estudiantil de Economía*, 53-74.
- Gómez González, S., Riverón Hernández, K., Jay Griñán, M., y Madrigal León, D. Y. (2016). Prácticas culturales en jóvenes universitarios cubanos. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 9(16), 101-111.
- Hidalgo-Rasmussen, C. A., Ramírez-López, G., y Hidalgo-San Martín, A. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciência y Saúde Coletiva*, 18(7), 1943-1952.
- Hinojosa Córdoba, L. (2012). Consumo y uso de las TIC' s en una comunidad universitaria mexicana. *Revista Omnia*, 18(1), 1-16.
- Huertas Hurtado, C. A., Caro Cadavid, D., Vásquez Sánchez, A. M., y Vélez Porras, J. S. (2008). Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas. *Revista lasallista de Investigación*, 5(2), 36-47.
- Instituto Mexicano de la Juventud. (2010). *Encuesta Nacional de Juventud*. Resultados generales. México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2018). Encuesta nacional de la dinámica demográfica. *Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica*. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enadid/2018/doc/resultados\\_enadid18.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enadid/2018/doc/resultados_enadid18.pdf).
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). <https://www.inegi.org.mx/programas/mopraDEF/>
- López Bárcena, J.J., González de Cossio, M. G., y Rodríguez Gutiérrez, M. C. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. *Medicina Interna de México*, 22(3), 189-196.
- Maddaleno, M., Morello, P. y Infante-Espínola, F. (2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: Desafíos para la próxima década. *Salud Pública México*, 45, 132-139.
- Gómez López, M., Ruiz Juan, F., y García Montes, M. E. (2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(5). <http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v3i5.899>
- Marcial, R. (2015). Políticas públicas de juventud en México: discursos, acciones e instituciones. *Ixaya. Revista Universitaria de Desarrollo Social*, (3).
- Márquez Ceniceros, E. N. (2008). Hábitos físico-deportivos y salud en los estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México. Universidad de Granada.
- Martínez, I., Orozco, B., y Bazán, A. (2017). Participación en actividades físico-deportivas, motivos, demandas e intereses, en estudiantes de Psicología de México. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 2(1), 25-42.
- Martínez, J. R., Sámano, A., Asadi, A. A., Magallanes, A. G., y Rosalba, R. (2012). Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la UACJS*, 3(2), 7-16.
- Mollinedo Montaña, F. E., Trejo Ortiz, P. M., Araujo Espino, R., y Lugo Balderas, L. G. (2013). Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Educación Médica Superior*, 27(3), 189-199.
- Muros Ruiz, B., Aragón Carretero, Y., y Bustos Jiménez, A. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, (40), 31-39.

- Organización Panamericana de Salud (1998). Plan de acción de desarrollo y salud de adolescentes y jóvenes en las Américas, 1998-2001. Washington, D.C.: OPS/OMS. <http://www.adolesc.org/pdf/planspa.pdf>.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2016). *El acceso y utilización desiguales podrían frenar el potencial de la economía digital, señala la OCDE*. <https://www.oecd.org/centrodemexico/medios/el-acceso-y-utilizacion-desiguales-podrian-frenar-el-potencial-de-la-economia-digital-ocde.htm>
- Páez Cala, M. L., y Castaño Castrillón, J. J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde el Caribe*, (25), 155-178.
- Pérez García, J. A. (2012) *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México)*. Doctorado tesis, Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.
- Ponce-de-León Elizondo, A., y Sanz Arazuri, E. (2014). Predictores de la actividad física de tiempo libre en una población universitaria española. *Pedagogía Social. Revista universitaria*, (24), 183-197.
- Ravettino Destefanis, A. J. (2012). Uso del tiempo libre y consumo cultural en jóvenes adultos estudiantes. Algunas tendencias y consideraciones a partir de datos empíricos. *En actas del VII Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de La Plata*. Sociabilidad, deporte y tiempo libre en las sociedades contemporáneas. La Plata: Universidad Nacional de La Plata.
- Rodríguez, E. (2002). *Políticas públicas de juventud en américa latina*. Doc Sin Edición.
- Rodríguez-Martínez, P., y Guillén, F. (2017). Motivos de participación deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 105-116.
- Roth, A. N. (2002). *Políticas públicas: formulación, implementación y evaluación*. Aurora.
- Ruiz Juan, F. (2000). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado Almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la Universidad de Almería*. Tesis Doctoral, Universidad de Almería, Almería.
- Ruiz Juan, F. y García Montes, M. A. (2002). Práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre y motivos para realizarla. Estudio comparativo entre el alumnado de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad de Almería. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 53. <https://bit.ly/2OuOYT2>.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M. E. y Gavala González, J. (2005). Disponibilidad de tiempo libre y actividades realizadas. En: F. Ruiz Juan y M. E. García Montes, *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre* (pp. 59-80). Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M.E. y Hernández, I. (2002). Características del alumnado almeriense de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad de Almería que ha abandonado o nunca ha practicado actividad físico-deportiva en su tiempo libre y motivos aludidos. *Habilidad Motriz. Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18, 5-11.
- Salas-Rueda, R.A., Pozos-Cuéllar, R., Calvo-Palmerín, U., y Cárdenas-Zubieta, M. F. (2018). Uso de la red social como herramienta tecnológica-pedagógica en el proceso de enseñanza superior. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 11(23), 141-152. DOI: <http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v12i23.2114>.
- Salazar, C. M., Feu, S., Carrizosa, M. V., y De la Cruz-Sánchez, E. (2013). IMC y actividad física de los estudiantes de la Universidad de Colima. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(51), 569-584.
- Sanabria Cangrejo, J. S. y Edwin Arsecio Gómez Serna, E. A. (2015). *Análisis de las Políticas Públicas sobre recreación, ocio y tiempo libre en América Latina y Colombia*. Universidad de Santo Tomás.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Sánchez-Díaz, A., Alfonso-Asencio, M., Courel-Ibáñez, J., y Sánchez-Pay, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(26), 64-73. DOI: <http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2900>.
- Sandoval, J. R. G., y Tubio, J. C. C. (2007). La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(1), 41-60.
- Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la universidad nacional experimental del Táchira. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 30, 169-188.

- Trejo-Ortiz, P. M., Mollinedo Montaña, F. E., Araujo Espino, R., Valdez-Esparza, G., y Sánchez Bonilla, M. (2016). Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(1), 72-82.
- Universidad de Guadalajara. (1994, 5 de agosto). Estatuto General de la Universidad de Guadalajara. H. *Consejo General Universitario*, n°. 29636: <https://bit.ly/2WpIDg7>
- Ureta Sosa, M. X. (2015). Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, (8), 49-58.
- Wagner III WE (2012) Using IBM® SPSS® statistics for research methods and social science statistics: Sage Publications, Incorporated.
- Wortman, A., y Bayardo, R. (2012). Consumos culturales en Argentina. *Alteridades*, 22(44), 11-21.
- Zamarripa Rivera, J. I., Ruiz Juan, F., López Walle, J. M., y Fernández Baños, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(14), 3-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v7i14.966>