



Biotecnia

E-ISSN: 1665-1456

biotecnia@ciencias.uson.mx

Universidad de Sonora

México

Henry-Mejía, Gricelda; Hoyos-Ruiz, Graciela; León Bazán, María Julia; Gavotto-Nogales, Hugo Helio; Bustamante Henry, Christian Aarón; Barahona Herrejón, Nidia
PROGRAMA DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA JORNALEROS AGRÍCOLAS DE SAN MIGUEL DE HORCASITAS, SONORA
Biotecnia, vol. 17, 2015, pp. 34-39
Universidad de Sonora

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672971118006>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

PROGRAMA DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA JORNALEROS AGRÍCOLAS DE SAN MIGUEL DE HORCASITAS, SONORA

SPORTS AND RECREATION PROGRAM FOR AGRICULTURAL WORKERS OF SAN MIGUEL DE
HORCASITAS, SONORA

Gricelda Henry-Mejía*, Graciela Hoyos-Ruiz, María Julia León Bazán, Hugo Helio Gavotto-Nogales, Christian Aarón Bustamante Henry y Nidia Barahona Herrejón.

Departamento de Ciencias del Deporte y de la Actividad Física. Universidad de Sonora. Reforma y Navarrete s/n. C.P. 83000. Hermosillo, Sonora, México.

RESUMEN

La aplicación de un programa deportivo y recreativo se dirigió a la población de trabajadores agrícolas del campo Pozo Manuel, ubicado en el municipio de San Miguel de Horcasitas, Sonora. La finalidad del programa fue promover y enseñar actividades deportivas y recreativas para propiciar una mejor convivencia social y el mejoramiento de las condiciones físicas y de salud de los jornaleros agrícolas. Para la realización de este estudio se utilizó la metodología de la Investigación Acción Participativa, idónea para promover la generación de propuestas y participación de los jornaleros mediante actividades físicas incluyentes, las cuales fueron adaptadas al programa de acuerdo con las necesidades y deseos de los participantes, haciéndolo más interesante para ellos. Las estrategias aplicadas para lograr la participación de la población fueron motivacionales, generando un ambiente propicio para organizar actividades recreativas, enseñanza de fundamentos y juegos deportivos, con equipos integrados libremente por los participantes. Al final, se observó una mejoría notable en el desarrollo físico de las habilidades motrices, así como cambios significativos en el comportamiento de los participantes, propiciados por la convivencia durante las prácticas deportivas y recreativas, observándose conductas más socializantes.

Palabras clave: Jornaleros agrícolas, recreación, actividad física deportiva, convivencia social.

ABSTRACT

The application of a sports and recreation program was addressed to the farm workers population of Pozo Manuel field located in the town of San Miguel de Horcasitas, Sonora. The program aims to promote and teach sports and recreational activities to foster a better social life and improve the physical conditions and the health of farm workers. For the realization of this study the Participatory Action Research methodology was used, capable of promoting the creation of proposals and participation of laborers through inclusive physical activities, which were adapted to the program according to the needs and desires of the participants, making it more interesting for them. The strategies used to achieve the population's participation were motivational, creating a

conducive environment to organize recreational activities, teaching the basics and sports games, with teams freely built by the participants. In the end, a marked improvement in the physical development of motor skills was observed, as well as significant changes in the behavior of the participants favored by the social coexistence during sports and recreational practices with better socializing behaviors.

Key Words: Farms workers, recreation, physical activity and sports, social coexistence.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con las cifras del INEGI (2010), se estima la existencia de poco más de tres millones de jornaleros agrícolas en el país. De este total, se calcula que un millón son migrantes temporales que viajan durante cada ciclo agrícola de sus lugares de origen a los diferentes mercados de trabajo.

En México, cuando se habla de mercado de trabajo agrícola se hace referencia a aquél que se concentra en las regiones de cultivo de frutas y hortalizas, y que se encuentran concentrados geográficamente en algunos estados como son Sinaloa, Baja California, Baja California Sur, Sonora, y en menor medida San Luis Potosí, Morelos e Hidalgo.

Para su análisis, según Rivera (2006), la contratación de jornaleros depende de la temporalidad del cultivo; en Sonora se tienen dos periodos agrícolas: Primavera-Verano y Otoño-Invierno, en los cuales la siembra y la cosecha son los más demandantes de mano de obra.

De acuerdo con el Programa de Atención a Jornaleros Agrícolas (PAJA 2014), los estados de la federación pueden ser agrupados en tres categorías: de atracción, de expulsión e intermedios. La primera categoría la constituyen principalmente los estados de Sinaloa, Sonora, Baja California Sur, Tamaulipas, Nuevo León, Morelos y la comarca lagunera, que abarca parte de los estados de Durango y Coahuila.

Sonora es uno de los estados en los cuales llegan cada ciclo agrícola cantidades diversas de trabajadores. De acuerdo con la información proporcionada por la coordinación del programa de atención a jornaleros agrícolas en el Estado, se calculan aproximadamente 68,000 jornaleros que cada año llegan a la entidad, de los cuales el 83% son migrantes de origen indígena diverso. Las principales regiones agrícolas

en Sonora son: Cajeme, Navojoa, Huatabampo, Guaymas, Empalme, Costa de Hermosillo, Caborca y Pesqueira, región donde se realizó el estudio. (SAGARPA, 2014).

Debido a la afluencia de trabajadores migrantes se requiere de la implementación de programas para su atención integral en aspectos de salud, educación, vivienda y sano aprovechamiento del tiempo libre que, permita que se perciban como miembros de la misma comunidad aun cuando esto sea de manera temporal, (Plan Municipal de Desarrollo, 2013). Lo anterior justificó la necesidad de realizar un convenio institucional de colaboración entre la Universidad de Sonora y la fundación Alta, la cual es una organización no gubernamental que otorga algunos apoyos a los trabajadores agrícolas en ciertas zonas.

A esta población, flotante en general, se aplicó un programa deportivo y recreativo que encuentra su justificación en la seria problemática del campo agrícola seleccionado y cuyo objetivo principal fue el mejoramiento de las condiciones físicas en la capacidad de fuerza de brazos y piernas, así como el mejor aprovechamiento del tiempo libre de los trabajadores agrícolas.

En México existen instancias federales, como la SEDESOL, con programas establecidos de apoyo, particularmente para los hijos de los jornaleros agrícolas, pero no se encontró en la revisión bibliográfica y de programas gubernamentales ningún tipo de programas deportivos y recreativos creados exprofeso para los propios trabajadores agrícolas; esta situación es una constante en la mayor parte de los países de América Latina.

Fue importante que los involucrados en el estudio se concientizaran de los beneficios que les aporta la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) afirma que su práctica sistemática contribuye al desarrollo social, propicia oportunidades de expresarse más abiertamente, fomenta la autoconfianza, la interacción social y la integración. También sugiere que se pueden adoptar con más facilidad otros hábitos saludables que eviten el consumo excesivo de tabaco, alcohol y drogas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para llevar a cabo el estudio se siguió la metodología de la Investigación Acción Participativa (IAP) con enfoque cualitativo y de corte longitudinal (Figura 1), cuyo propósito es promover la participación de la gente, en el diagnóstico, desarrollo y evaluación de las actividades (Ander, 1990). La IAP produce conocimientos propositivos y transformadores mediante el debate y la construcción colectiva que, se logra a través de reflexiones y evaluaciones grupales periódicas. En el caso específico, estas evaluaciones y aportaciones permitieron agregar o eliminar actividades cíclicamente cada quince días.

En abril de 2013 inició la investigación con una visita formal al campo agrícola, a la estructura física y organizativa. Asimismo se observaron las condiciones generales de vida de los trabajadores. Se seleccionaron aleatoriamente, de un total de 391 personas, a doscientos trabajadores, entre hombres y



Figura 1. Esquema de la investigación acción participativa
Figure 1. Participatory action research scheme

mujeres, quienes respondieron a una evaluación diagnóstica elaborada en dos secciones: la primera parte hace referencia a preguntas cerradas relacionadas con su situación personal, tales como sus razones para trabajar en el campo, estado o país de origen, razones para emigrar, situación civil o familiar, tiempo de trabajo en el campo y otros lugares similares en los cuales haya laborado.

En la segunda sección se hacen preguntas específicas sobre sus aficiones o preferencias deportivas, sus deseos por participar en actividades deportivas y recreativas, así como su interés por mejorar su aptitud física y de salud. Esta sección se complementa con sus opiniones de actividades adicionales deportivas y recreativas que en lo personal les gustaría practicar. Esto permitió conocer la problemática y necesidades de la comunidad.

Para iniciar la aplicación del programa deportivo y recreativo se aplicó un test de evaluación, inicial y final, específico para la población en estudio, debido a las características y condiciones de vida y de trabajo. Diversos departamentos relacionados con los sindicatos han establecido capacidades máximas de esfuerzo en una jornada laboral, cada uno de ellos en dependencia a la actividad a desarrollar establece indicadores muy particulares. Se implementaron los test de capacidad de esfuerzo que establece el departamento de salud y servicio humano a través de los centros de control y la prevención de enfermedades laborales (NIOSH), estas pruebas se han validado mediante la experiencia obtenida en múltiples investigaciones relacionadas con la tecnología y ergometría del trabajo. Dadas las características de postura y de desarrollo de la fuerza aplicamos la propuesta de Martínez (2006), es la que nos ofrece mejores alternativas para valorar las diferentes capacidades. Se seleccionaron dos: la primera para medir la fuerza del tren superior, que consiste en realizar la mayor cantidad de lagartijas en 30 segundos; y la segunda, relacionada con la valoración de la fuerza de tren inferior salto con impulso.

Aplicación de la prueba de fuerza de brazos (lagartijas). La prueba tiene como objetivo medir la fuerza resis-

cia de la musculatura del miembro superior y pectorales.

Posición inicial: el ejecutante se coloca en decúbito prono, con apoyo de manos en suelo y una separación aproximada a la anchura de los hombros. Los brazos permanecen extendidos y los pies apoyados sobre el suelo, de forma que el cuerpo forma un plano inclinado, pero manteniendo una línea recta entre tobillos, cadera y hombros. A la señal realiza un descenso del cuerpo mediante flexión de brazos y manteniendo el cuerpo recto hasta llegar lo más cercano al suelo. Para después extender los brazos, elevando el cuerpo hasta la posición inicial. Se anota el número de repeticiones realizadas correctamente en 30 segundos; con una valoración menor o igual a 10 deficiente, de 11 a 18 regular y de 19 o más, bueno.

Aplicación de la prueba de fuerza de piernas (salto con impulso). El principal objetivo es medir la fuerza explosiva del tren inferior. Posición inicial: el sujeto se coloca de pie tras la línea de salto y de frente a la dirección del impulso, el tronco y piernas están extendidas y los pies juntos o ligeramente separados, a la señal el ejecutante flexiona el tronco y piernas, pudiendo balancear los brazos para realizar, posteriormente, un movimiento explosivo de salto hacia delante. La caída debe ser equilibrada, no permitiéndose ningún apoyo posterior con las manos. Se anota el número de centímetros avanzados, entre la línea de salto y el borde más cercano a ésta, midiendo desde la huella más retrasada tras la caída, se considera la mejor carga de dos intentos, tras un descanso mínimo de 45 segundos. Con una valoración menor o igual a 1.40 metros deficiente, de 1.41 a 1.55 regular y de 1.55 o mayor bueno.

Durante todo el proceso se registraron las observaciones de la investigación en una bitácora (diario de campo) llevando el seguimiento de las actividades desarrolladas con evidencias en videos y fotografías. En reuniones quincenales se socializó la información obtenida para generar nuevas propuestas y mejorar la convivencia social entre la comunidad.

Población y sujetos de estudio

De acuerdo con las cifras oficiales proporcionadas por el responsable administrativo del campo agrícola Pozo Manuel, en 2013 el promedio de trabajadores fue de 272 hombres y 119 mujeres de entre 18 a 55 años de edad. Del total de trabajadores, aproximadamente la mitad, cerca de 200 personas fue la población con la que se trabajó en la investigación. Para realizar un análisis comparativo de los efectos de este programa se toma como muestra el 20% de la población caso de estudio, que son 40 trabajadores de manera aleatoria, tomando en consideración los recursos disponibles, materiales didácticos, deportivos y, particularmente el tiempo libre disponible de los propios trabajadores.

Al campo agrícola llegan personas de Oaxaca, Chiapas, Puebla, Veracruz, Sinaloa y Michoacán a trabajar en los campos de cultivo de uva y, es importante señalar algunas de las condiciones generales de trabajo y de vida que hicieron necesaria la intervención con el programa deportivo y recreativo: el trabajo intenso que realizan los jornaleros en sus

largas tareas laborales a los que son sometidos, las altas temperaturas en verano, el vivir lejos de sus familias, condiciones inadecuadas de vivienda, entre otras, éstas ocasionan que la convivencia social entre los trabajadores sea casi nula, incluso en los espacios deportivos, ya que el campo agrícola tiene reglas estrictas para evitar problemas entre la población.

Programa de intervención deportivo y recreativo

El propósito del programa fue motivar a la población a la práctica de la actividad física mediante actividades lúdicas y deportivas, propiciando el mejoramiento de la condición física y la socialización. Se considera la actividad física como un comportamiento saludable, en este sentido se considera que el nivel de aptitud física influye sobre el estado de salud de las personas, a la vez que éste influye en el nivel de actividad y aptitud física (De la Cruz y Pino, 2010).

El programa se planificó inicialmente basado en los resultados de la evaluación diagnóstica, incluyéndose las sugerencias y recomendaciones de los participantes. Esta primera planificación incluyó el diseño de los contenidos del programa, secuencias de las actividades, recursos didácticos y deportivos; también se especificaron los horarios vespertinos y nocturnos, aproximadamente de cuatro horas por día, de jueves a domingo. La duración del programa comprendió los meses de abril a agosto de 2013 (Tabla 1).

De acuerdo a la metodología del programa IAP se inició la aplicación con actividades lúdicas de "rompehielo" para propiciar la socialización entre ellos y el equipo investigador; la práctica de juegos cooperativos con aros, cuerdas y balones propiciando el trabajo en equipos, así como también la competición, pero sobre todo la socialización y aceptación mutua.

Con las propuestas que los participantes aportaban en las reuniones de evaluación se replanificó la programación de las actividades, la cual fue una constante durante todo el proceso de la investigación. Sus aportaciones más significativas fue la realización de juegos tradicionales y autóctonos, pues sentían la necesidad de compartir elementos de su propia cultura y que a la vez los realizaban con mucho entusiasmo. Tal pareciera que se trasladaban imaginariamente a sus propios lugares de origen.

Para favorecer el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los jornaleros y aprovechando el entusiasmo de éstos, se dio énfasis a las actividades en donde el ejercicio físico planeado con propósito de entrenamiento, originara un gasto energético aún mayor que la simple actividad física (Salazar, 2013), para desarrollar la fuerza, la velocidad y la resistencia en competencias atléticas, en torneos deportivos y en la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos de baloncesto, fútbol y voleibol.

Cercano el tiempo a la culminación de la investigación se les planteó la organización y realización de una mini olimpiada deportiva que fue aceptada y enriquecida con otros juegos propuestos por ellos. Igualmente se acordó la realización de una convivencia deportiva a la cual se invitó a los trabajadores de otros campos a través de los represen-

Tabla 1. Calendarización del programa deportivo y recreativo.**Table 1.** Sports and recreative program schedule.

MESES	FASES DE LA IAP	ACCIONES
Abril 2013	Fase de diagnóstico y ajuste	Contextualización Aplicación de instrumentos de diagnóstico: cuestionario, encuesta, entrevista, video y fotografías. Presentación de las actividades del programa deportivo y recreativo. Ajustar las actividades con las propuestas del grupo. Análisis y conclusiones de la fase diagnóstica.
Mayo-Septiembre 2013	Devolución de información y propuestas de acción	Socializar los resultados de la evaluación diagnóstica. Reuniones quincenales con la población total participante. Propuestas de mejora a las actividades programadas Replanificación de actividades Elaboración de sesiones de actividades recreativas y deportivas: actividades lúdicas (juegos cooperativos, de desafío) entrenamiento de fútbol, baloncesto y voleibol y competencia de los mismos a manera de torneos, enseñanza de reglamentos deportivos, mini olimpiadas y convivencia intercampos agrícolas
	Material didáctico y deportivo	Aros, cuerdas, bastones, listones, tapetes, dados, conos, cronómetro, equipo de sonido (música), silbato, red de voleibol, porterías y red, balones de baloncesto, voleibol, fútbol.
Octubre 2013	Reflexiones y conclusiones finales	Cumplimiento de los propósitos Reflexiones sobre la participación en las actividades y los cambios logrados a través de la convivencia social. Resultados de la aplicación del programa

tantes de la fundación Alta. El evento se llevó a cabo en las instalaciones de la Universidad de Sonora, participando en un torneo de fútbol soccer y en juegos organizados en la alberca, al finalizar se premió a los mejores participantes y equipos que sobresalieron en los diferentes eventos deportivos y recreativos realizados durante el desarrollo de la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La evaluación del programa fue permanente durante todo el proceso, con el enfoque cualitativo de la investigación acción participativa se procuró aplicar criterios uniformes de valoración y de interpretación. Se consideró que la metodología empleada y apegados a la realidad del contexto social, económico y geográfico, en el cual se ubica el campo agrícola la Pozo Manuel, fue la mejor opción para que los jornaleros agrícolas se sintieran más comprometidos con el proyecto. Se valoró con un alto grado de confiabilidad las estrategias y técnicas metodológicas aplicadas.

Respecto al diagnóstico inicial, se considera que las respuestas aportadas a los dos instrumentos de recolección de datos reflejan con gran veracidad sobre los deseos, expectativas e inquietudes de la población participante que, propiciaron que el programa deportivo y recreativo se enriqueciera y se adaptara mejor a las necesidades detectadas. El resultado de la aplicación diagnóstica de la capacidad condicional de fuerza en extremidades superiores se muestra en la Figura 2, donde se manifiesta que, los rangos de deficiencia y regular disminuyeron de manera considerable, incrementán-

dose el rango de bueno.

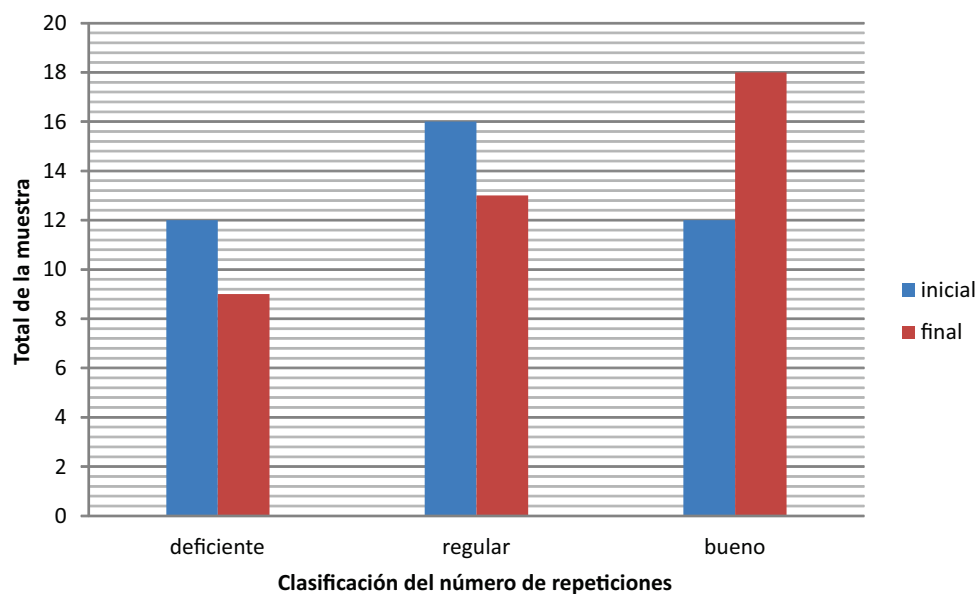
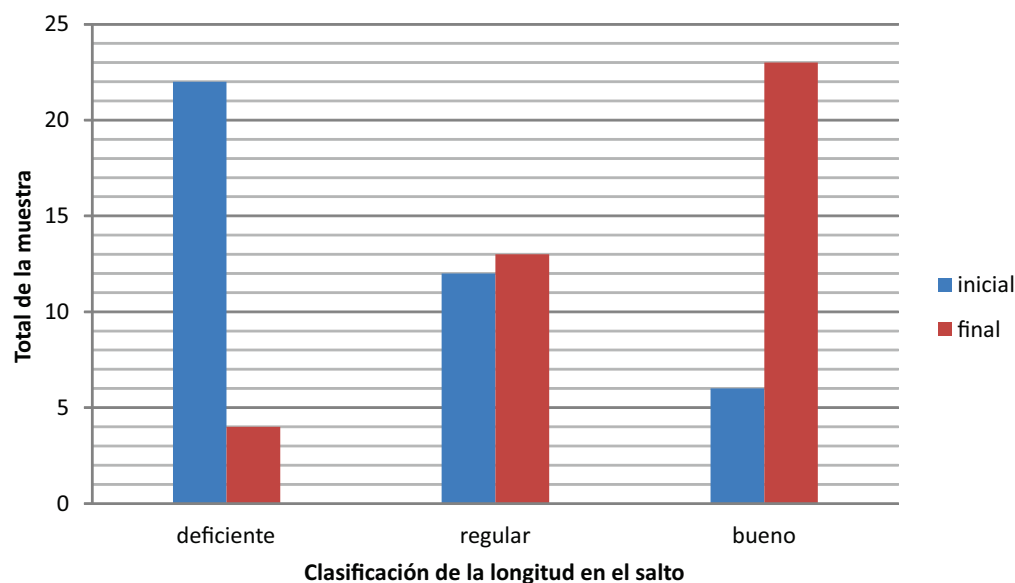
En la Figura 3 se muestran los resultados de acuerdo a las valoraciones realizadas de deficiente a bueno, del test implementado para medir la fuerza de piernas, el cuál manifiesta de igual manera, al de brazos, un incremento en esta capacidad; sin embargo, es importante precisar que estos resultados se magnifican en este segmento corporal, lo cual nos permite afirmar que la aplicación de un programa físico recreativo de estas características incrementa el desarrollo de las capacidades de fuerza y de forma particular el de fuerzas de piernas.

Las actividades deportivas y recreativas diseñadas previamente y, posteriormente enriquecidas con las sugerencias de los propios participantes, en un 80% se consideran útiles, adecuadas e incluso placenteras para quienes tuvieron la oportunidad de intervenir en ellas. Los juegos autóctonos sugeridos y practicados por trabajadores originarios de una misma etnia fueron muy enriquecedores para todos.

Aunado al esfuerzo del equipo de trabajo, la aplicación del programa deportivo y recreativo fue del 100% posible, gracias al apoyo de la Universidad de Sonora, a través de la Coordinación de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte y de la Fundación Alta.

Evaluación de los torneos deportivos

Durante la investigación se realizaron varios torneos deportivos entre los que destacan el torneo de fútbol de sala que, tuvo la mayor participación de 18 equipos involucrados en el primer torneo y 10 en el segundo evento, integrado

**Figura 2.** Fuerza de brazos (lagartijas)**Figure 2.** Arms strength (pushups)**Figura 3.** Fuerza de piernas (salto con impulso)**Figure 3.** Legs strength (impulse jump)

con 8 jugadores por cada equipo. Por otra parte, el torneo de baloncesto tuvo una participación de 16 equipos en el primer torneo y 8 en el segundo, conformados con 8 jugadores por cada equipo. El torneo de menor participación fue el de voleibol, ya que se tuvieron 4 equipos mixtos con 10 integrantes cada uno.

Durante la investigación se desarrollaron 110 juegos deportivos que corresponden al primer torneo, de los cuales

34 son de fútbol, 28 de baloncesto y 12 de voleibol. En la segunda etapa se jugaron 18 partidos, 10 de fútbol y 8 de baloncesto.

CONCLUSIONES

La aplicación de un programa deportivo y recreativo contribuyó al mejoramiento de las capacidades físicas de la fuerza en brazos y de manera extraordinaria en piernas, de

los jornaleros del campo agrícola Pozo Manuel. El programa deportivo y recreativo recibido por 200 trabajadores agrícolas de manera directa resultó benéfico para ellos, ya que les dio la oportunidad de mejorar sus condiciones físicas, sociales y por consecuencia emocionales y de bienestar personal.

Se observó que al aplicarse este programa se fomentó la sana convivencia a través de este tipo de actividades, debido a que a los jornaleros les agrada platicar acerca de sus orígenes y que, independientemente de éstos a la mayoría les gustan los deportes, las actividades recreativas y las competencias que impliquen retos de fuerza, y de velocidad. Mostraron mucha energía al realizar los juegos, dando la impresión de no estar cansados después de su pesada jornada laboral. La pasión que despertaba en ellos estas actividades los motivaba a echar porras y gritos, en español y en algunos idiomas maternos como el tzotzil y tzeltal.

De todo lo anterior, resulta imperativo visualizar y analizar la problemática de estas comunidades; e impulsar nuevos proyectos, con la participación de un mayor número de instituciones públicas y privadas que les permita acceder a una mejor calidad de vida y de bienestar. Y que junto con ello continúen con la práctica de la actividad física conscientes de los beneficios que les aporta.

REFERENCIAS

- Ander-Egg, E. (1990). Repensando investigación Acción Participativa. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco = Eusko Jaularitzaren Argitalpen-Zerbitu Nagusia, 1990. ISBN 84-7542-761-8. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=37138>
- De la Cruz, E. Pino, J. (2010). Condición Física y Salud. Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia, Campus Universitario de San Javier. 30720 Murcia,
- CONADE. 2013. Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018. www.conade.gob.mx
- Martínez, Emilio. 2006. Pruebas de Aptitud Física. Editorial Paidotribos. España. Pág. 139, 140, 179, 180.
- Lavega, P. Olaso, S. 2007. 1.000 Juegos y Deportes Populares y Tradicionales. Editorial Paidotribo. Barcelona España. Pag. 76, 81, 84, 86.
- Loscher A. 2006 Juegos predeportivos en grupo. Editorial Paidotribos. España. Pag. 40, 42, 50, 52.
- Oleguer, F. 2000. Deporte recreativo. INDE Publicaciones España. <http://www.eweb.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/00%20cac/RC/2aportaciones.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2014). *La actividad física en los jóvenes*. Recuperado http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es
- ONU. 2005. Art. 24 de los Derechos Humanos de los Migrantes. <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001435/143557s.pdf>
- Plan Municipal de Desarrollo 2013-2016, San Juan del Río. Recuperado 29/01/2015. <http://www.sanjuandelrio.gob.mx/a/files/Plan%20Municipal%20de%20desarrollo.pdf>
- Programa de Atención a Jornaleros Agrícolas (PAJA 2014). Recuperado 29/10/2014 http://www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/EvaluacionProgramasSociales/MIR_2014/MIR_2014_PAJA.pdf
- Pérez, D., Iglesias, P. y López, V. 2004. La Atención a la Diversidad en Educación Física. Sevilla: Wanceulen. <http://www.efdeportes.com/efd106/la-atencion-a-la-diversidad-en-educacion-fisica.htm>.
- Rivera, F. (2006). *La provisión de Seguridad Social a jornaleros agrícolas en México: el caso de las modificaciones a la Ley del Seguro Social en los años 1995 y 2005*. Tesis de grado de Maestría. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales Sede Académica. México.
- Salazar, C. 2013. Tendencias de la Actividad Física para la promoción de la salud. Universidad de Colima. Pag. 31, 32.
- SAGARPA.(2014). (<http://www.sagarpa.gob.mx/Paginas/default.asp>). Recuperado 30 noviembre 2014
- SEDESOL. 2006. Análisis de las condiciones sociales. http://www.2006-2012.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/EvaluacionProgramasSociales/2009/EMOP_2009/ProgramadeAtencionJornalerosAgricolas.pdf
- Vargas, N. 2005. Juegos tradicionales y organizados. México DF. Pag. 22-30.