

1.11

LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR EN LA CIRCUNSCRIPCIÓN N°13 DEL CONSEJO POPULAR MAÑALICH

THE PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES FOR THE BIGGEST ADULT IN THE DISTRICT N°13 OF THE POPULAR ADVICE MAÑALICH

Autores: M.Sc. Malvis Romero Carrillo

Lic. Rachel C. Fonte Hernández

Institución: Universidad Agraria de La Habana "Fructuoso Rodríguez Pérez", Facultad Cultura Física

Localidad: Mayabeque, Cuba

RESUMEN

Para nadie es un secreto que la proporción de la población del adulto mayor está en ascenso tanto en Cuba como el mundo y es por ello que cada vez más se realizan investigaciones acordes a cómo mejorar el estilo de vida de este grupo etario.

La presente investigación tiene como objetivo proponer actividades físico-recreativas para el adulto mayor en la Circunscripción N° 13 del Consejo Popular Mañalich, teniendo en cuenta sus gustos, preferencias, intereses y necesidades, con el fin de fomentar un estilo de vida más sano y saludable, dado que en la misma existe una deficiencia notable en el conocimiento y por ende en la realización de este tipo de actividades. La investigación centra su atención en una muestra de 36 habitantes que comprenden edades de 60 hasta más de 80 años, a los cuales se le aplicaron tanto una encuesta como una entrevista para determinar los gustos, preferencias, intereses y necesidades de estas personas y poder trazar una serie de actividades físico-recreativas con el fin de aportar beneficios, posibilitar el poder mantener una gestión de la recreación física para un incremento en el desarrollo local y propiciar la reincorporación a la sociedad de muchos de los participantes.

Entre los resultados más relevantes se pudo constatar que el 55,6% de los individuos involucrados pertenecen al sexo femenino, que el 77,8% del total de la muestra presenta algún tipo de patología, aunque en su gran mayoría están satisfechos con su salud, así mismo que el 58% de los participantes aún trabajan y el 78% están a favor de la incorporación a actividades físicas sistemáticas, entre las cuales destacaron los juegos de mesa y los ejercicios físicos variados con preferencia para guiarlas de profesores o instituciones, de igual forma se dictaminó por una gran mayoría que los ejercicios debían ser realizados en las mañanas los fines de semana.

Abstract

It is no secret to anyone that the proportion of the elderly population is on the rise both in Cuba and in the world and that is why more and more research is being carried out in accordance with how to improve the lifestyle of this age group.

The objective of this research is to propose physical-recreational activities for the elderly in Constituency No. 13 of the Mañalich Popular Council, taking into account their tastes, preferences and needs, in order to promote a healthier and healthier lifestyle, given that there is a notable deficiency in knowledge and therefore in the performance of this type of activities. The research focuses its attention on a sample of 36 inhabitants ranging in age from 60 to more than 80 years old, to whom both a survey and an interview were applied to determine the tastes, preferences, interests and needs of these people and to be able to draw a series of physical-recreational activities in order to provide benefits, make it possible to maintain physical recreation management for an increase in local development and promote the reintegration into society of many of the participants.

Among the most relevant results, it was found that 55.6% of the individuals involved were female, and that 77.8% of the total sample presented some type of pathology, although the vast majorities were satisfied with their health. , likewise that 58% of the participants still work and 78% are in favor of incorporating systematic physical activities, among which board games and varied physical exercises stood out, with preference for guidance from teachers or institutions, of Likewise, it was ruled by a large majority that the exercises should be performed in the mornings on weekends.

Introducción:

La recreación

El concepto de Recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que Recreación y Trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo, sin que tenga que agotarse física y mentalmente.

El adulto mayor

La duración de la vida es el tiempo que incluye todo los eventos de un organismo desde el nacimiento hasta la muerte. Por lo que se puede plantear que el envejecimiento es el período de la vida en el que el menoscabo de las funciones mentales y físicas se hace cada vez más notorias en comparación con los períodos anteriores.

Etimológicamente vejez procede del latín veclus, vetulusm, lo que significa persona de mucha edad. Generalmente, se considera que la edad cronológica marca la vejez; que tras un período de crecimiento y estabilidad, el organismo pierde eficiencia biológica conforme pasa el tiempo, dado que el ser humano experimenta una serie de cambios a lo largo de su vida, que acaban con el declive de sus capacidades físicas.

DESARROLLO

Metodología utilizada

Tipo de investigación: descriptiva

Población y Muestra

Al analizar con detenimiento toda la información anteriormente descrita, se llevó a cabo una investigación en la Circunscripción N° 13 del Consejo Popular Mañalich, tomando como base los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población del adulto mayor.

Dicho Consejo Popular pertenece al municipio de Melena del Sur, ubicado en la provincia Mayabeque en Cuba. Este municipio tiene una cantidad de 20 436 habitantes distribuidos en seis Consejos Populares: Melena con 8890 habitantes, Mañalich posee 3156, Guara con 1620 y Lechuga, Monte y Zapote con un total de 6770.

De los 3156 ciudadanos pertenecientes al Consejo Popular Mañalich, la Circunscripción N° 13, cuenta con un total de 526 personas, de las cuales 142 se encuentran en el rango a estudiar. De ellas se seleccionó una muestra al azar de 36 personas para dicho trabajo.

Métodos y procedimientos

Durante el desarrollo de la investigación se aplicaron los siguientes métodos:

Métodos Teóricos:

Histórico Lógico: Se emplea con el fin de estudiar las tendencias del proceso de Recreación Física a través del Sistema de Información y Conocimiento y poner de manifiesto la lógica en la propuesta de actividades físico-recreativas.

Análisis y Síntesis: Permite descomponer y estudiar el proceso de la Recreación Física en sus partes y cualidades además de establecer mentalmente la unión, describiendo sus relaciones y características generales.

Análisis de documentos: Permite el análisis de los documentos ya existentes referente a la elaboración de proyectos físico-recreativas que ayudó a trazar las pautas del diseño de las actividades propuestas.

Métodos Empíricos:

Entrevista: Es un método de recolección de datos primarios, que consiste en preguntar a una o varias personas su opinión sobre una temática determinada, la cual permitió en la presente investigación el análisis de la información preliminar de la muestra objeto de estudio de la Circunscripción N° 13, con el fin de una familiarización con estas personas. Las entrevistas tienen un carácter cualitativo por lo cual se centra en la experiencia y opinión personal.

Encuesta: Es un método muy utilizado en las investigaciones con el propósito de obtener información real directamente del sector estudiado. En la presente investigación dichos resultados se obtuvieron

mediante cuestionarios en papel distribuidos a los adultos mayores de la Circunscripción N° 13, lo cual permitió trazar las pautas del diseño de las actividades físico-recreativas apropiadas para este grupo etario.

Observación: Es un método de recolección de datos descriptivos, es decir, el producto de la observación será la descripción de las conductas de individuos o grupos observados, que se convertirán posteriormente en la evidencia que dará soporte al estudio de los resultados adquiridos, de esta manera en la presente investigación se estudió el proceso de la Recreación Física en la Circunscripción N°13 y se pudo percibir de las carencias existentes en las actividades físico-recreativas en dicho Consejo.

Estadística descriptiva: Se utilizó para representar en gráficos los resultados de las distintas técnicas aplicadas, lo que posibilitará un análisis cualitativo-cuantitativo de los datos obtenidos.

Resultados de los instrumentos aplicados

Análisis de la observación, encuesta y la entrevista:

En el análisis de la observación, encuesta y entrevista realizadas a la muestra de 36 adultos mayores de la Circunscripción N° 13 del Consejo Popular Mañalich, se pudo apreciar que la mayor disposición para la elaboración de esta investigación fue por parte del sexo femenino, ya que la mayoría de los hombres a los cual acudió se mostraron reacios a la participación voluntaria de la misma, así mismo pasó con los adultos mayores de 75 años, los cuales no se encontraban cómodos al abordar este tipo de temáticas.

Un punto importante a tener en cuenta para la realización de las ya mencionadas actividades físico-recreativas es que la mayor parte de la muestra fuma y consume alcohol lo cual pone en peligro su bienestar físico, de igual manera padecen de algún tipo de patología, las cuales pueden afectar a la hora de poner en práctica sobretodo la parte física de las mismas, así como conocer los tipos de medicamentos que utilizan para no sobre exigirles y no poner en riesgo su salud.

Como aspecto positivo se tuvo que más del 80% de los participantes se mostraron a favor de una incorporación sistemática a las actividades propuestas, las cuales fueron seleccionadas a partir de sus propios gustos, preferencias, intereses y necesidades, por lo que en la planificación de la propuesta de actividades físico-recreativas se escogieron como bases fundamentales los juegos de mesa y los ejercicios físicos variados. Así mismo, la mayor parte de la muestra prefiere ser guiado por profesionales o instituciones en lugares ubicados dentro de la propia localidad en los fines de semana y en el horario de la mañana, para de esta forma que no interfiera en cada una de sus labores y sea de más fácil acceso.

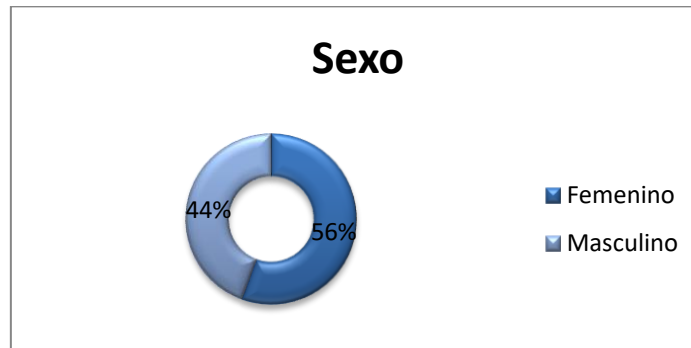
Referente al Anexo 3 sobre la muestra seleccionada al azar de 36 habitantes:

Información Preliminar

Pregunta 1. Sexo:

Con relación a la pregunta 1 se logró identificar que 20 personas corresponden al sexo femenino lo que representa un 55,6% de los participantes, mientras que las 16 personas restantes hacen parte del sexo masculino con un 44,4% de los participantes. (Gráfico 1.).

Gráfico 1. Sexo de los participantes.

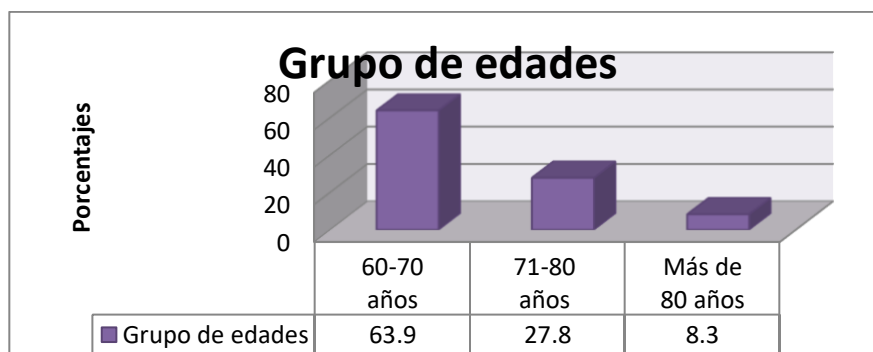


Fuente: Elaboración propia.

Pregunta 2. ¿A qué grupos de edades pertenece?

Respecto a la pregunta 2 se logró identificar que 23 personas lo que representa el 63,9% de los participantes tienen edades comprendidas entre 60 a 70 años, 10 personas tienen entre 71 a 80 años para un 27,8% de la muestra y las 3 personas que tienen más de 81 años ocupan el 8,3% del total. (Gráfico 2.).

Gráfico 2. Grupo de edades.



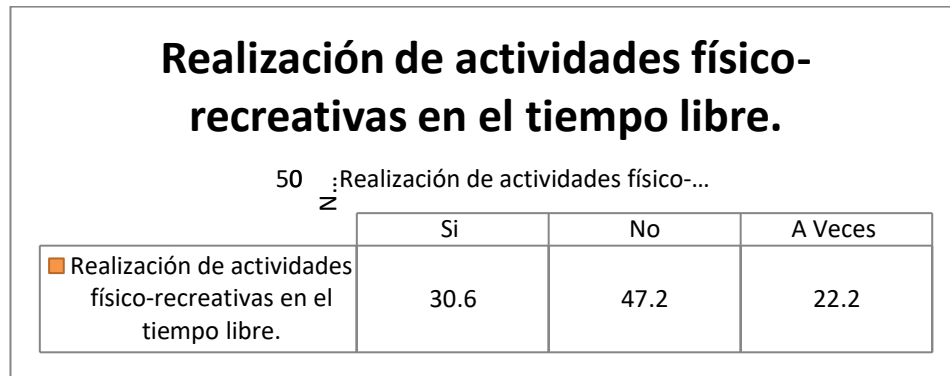
Fuente: Elaboración propia.

Pregunta 7. ¿Realiza actividades físico-recreativas en su tiempo libre?

Con respecto a la pregunta 6 se conoció que 15 personas que representan un 41,7% de la muestra trabaja, mientras que 21 personas para un el 58,3% no lo hace (Gráfico 6.); además, con respecto a la pregunta 7 acerca de si realizaban actividades físico-recreativas en su tiempo libre se identificó que

11 personas que representa un 30,6% de la muestra si practican, mientras que 17 personas para un 47,2% no lo hacen y solo 8 personas para un 22,2% las realizan en algunas ocasiones (Gráfico 7.).

Gráfico 7. Realización de actividades físico-recreativas en el tiempo libre.



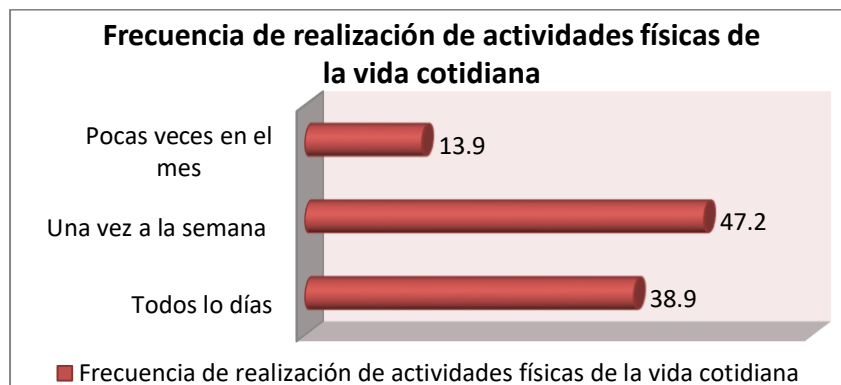
Fuente: Elaboración propia

Referente al Anexo 4 sobre la muestra seleccionada al azar de 36 habitantes:

Pregunta 1. ¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas de la vida cotidiana?

La encuesta comenzó con una pregunta acerca de la frecuencia con la que los participantes realizan actividades físicas de la vida cotidiana, a lo cual se conoció que 14 personas representando el 38,9% de la muestra realizan dichas actividades todos los días, 17 personas para un 47,2% solo una vez a la semana y 5 personas para un 13,9% pocas veces en el mes. (Gráfico 11.).

Gráfico 11. Frecuencia de realización de actividades físicas de la vida cotidiana.



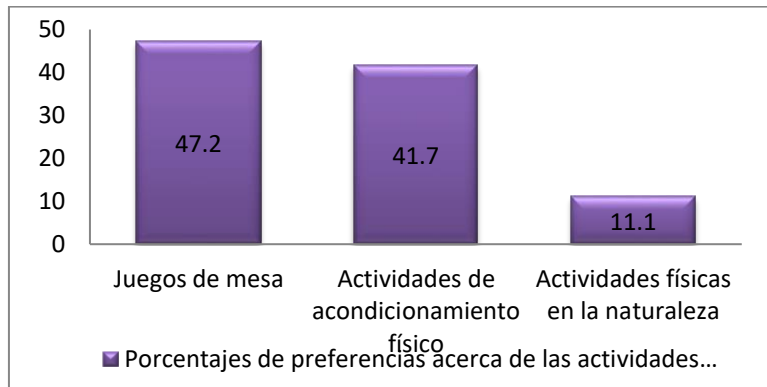
Fuente: Elaboración propia.

Pregunta 3. De los siguientes grupos de actividades físico-recreativas ¿Cuáles le gustaría realizar de forma sistemática?

Con respecto a la pregunta 3, se pudo identificar que 17 personas que representan el 47,2% de la muestra prefieren los juegos de mesa, entre los que resaltaron el ajedrez y el dominó, por el alto grado recreativo que aportan. Además 15 personas para un 41,7% de la muestra le llamaron mucho la atención las actividades de acondicionamiento físico, destacando los ejercicios físicos variados y la bailoterapia, dado que dichas actividades les aportan unos beneficios específicos que ayudan a prever

el sedentarismo y finalmente las actividades físicas en la naturaleza fueron solo seleccionadas por 4 personas para un 11.1%. (Gráfico 13.).

Gráfico 13. Gustos y preferencias acerca de las actividades físico-recreativas propuestas.



Fuente: Elaboración propia.

Actividades físico-recreativas propuestas para el adulto mayor de la Circunscripción N° 13 del Consejo Popular Mañalich.

A continuación se muestran las actividades físico-recreativas, propuestas a partir de los gustos, preferencias, intereses y necesidades del adulto mayor en la Circunscripción N°13 del Consejo Popular Mañalich.

Nombre:	Actividad 1. Zumba para abuelitos	Duración:	45 min.
		Lugar:	Patio de la Escuela Rogelio Perea
Objetivo:	Realizar ejercicios combinados con música para fortalecer las capacidades aeróbicas, coordinativas y cardiovasculares.		
Método:	Repetición.		
Desarrollo de la actividad:			
Se conforma un grupo de personas sin distinción de sexo ni edad que se ubicarían en el terreno en filas, el profesor desarrollará ejercicios al compás de la música que posteriormente los participantes deberán imitar poniendo atención a la coordinación de brazos y piernas durante toda la actividad y hasta que esta termine.			
Reglas:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todos los participantes deberán seguir en la medida de sus posibilidades los movimientos impuestos por la personas a cargo de la actividad. 2. Mantener disciplina respeto durante toda la actividad. 		

Variante:	El profesor pasa uno de los participantes al frente para que dirija la actividad por unos minutos y va rotando para que todos logren liderar la misma en algún punto.		
Materiales:	Equipo de audio.	Responsables:	Rodney Diaz
Demostración visual de la actividad:			

Nombre:	Actividad 2. Volviendo a la infancia	Duración:	35 min.
		Lugar:	Club Mañalich
Objetivo:	Fortalecer los vínculos entre adultos mayores mediante la realización de actividades físico-recreativas que propician el mejoramiento de habilidades y capacidades motoras.		
Método:	Juego.		
Desarrollo de la actividad:			
La actividad comienza con todos los participantes parados alrededor de unas sillas posicionadas en el centro del área dispuesta para la actividad, siempre habrá una silla menos que la cantidad de jugadores, al ritmo de la música comenzarán a dar vueltas en círculos alrededor de estas, una vez que pare la música todos los participantes deberán buscar una silla en la cual sentarse, el jugador que permanezca parado será eliminado por el profesor, posteriormente eliminará otra de las sillas y continuará el juego. El último que permanezca sentado será el ganador.			
Reglas:	<ol style="list-style-type: none"> 1. No sentarse en la silla antes que la música pare. 2. No quedarse parado delante de una silla. 3. No empujarse entre los participantes para tratar de sentarse en la silla. 4. En caso de que dos jugadores ocupen la misma silla, se le otorgará como suya al que mayor espacio ocupe en la misma. 		
Variante:	El profesor no dispone de silla, tiene el batón (la vara del peregrino) y explica mientras camina por dentro del círculo que él es un peregrino y va a reclutar a otros peregrinos. Tocar a su paso, en las rodillas o pies a los elegidos, quienes le siguen en fila india. Sin previo aviso exclamará "estoy ya cansado" y se sentará en una silla libre, el resto de los participantes buscarán un sitio igual. Quien quede sin lugar se convierte en peregrino		
Materiales:	Equipo de sonido, sillas	Responsables:	Rodney Diaz

Demostración visual de la actividad:

Nombre:	Actividad 3. Mejorando nuestro cuerpo	Duración:	45 min.
		Lugar:	Club Mañalich
Objetivo:	Ejecutar ejercicios con apoyo de la silla para mejorar la fuerza de los diferentes planos musculares.		
Método:	Repetición.		

Desarrollo de la actividad:

1. Se desarrollará un ejercicio basado en el equilibrio dinámico, el cual se trabajará en forma de juego, dicho juego es el de elevación el cual consiste en que los participantes se posicionen frente a una pared como apoyo con los dos pies en el suelo e intenten mantener el equilibrio elevando los talones, manteniendo en el suelo únicamente la puntera del pie, de manera que gana el que más tiempo aguante sin balancearse. (8-10 repeticiones).
2. Con un pie delante del otro levántese de la silla, en cada repetición alterne la colocación de los pies. Si desea darle mayor intensidad intente sin ayuda de las manos. (4-6 repeticiones).
3. Se indicará sentarse en la parte media de una silla, cuello erguido, con las manos en la nuca y los codos hacia atrás, manteniendo una línea recta con el tronco. Realizar una ligera inclinación hacia atrás sin que la espalda llegue a tocar el respaldo de la silla y sin levantar los pies del suelo. Si se desea mayor intensidad, realizarlo con mayor inclinación. (8-10 repeticiones).
4. Con la misma posición de partida del ejercicio anterior, se realizará una ligera inclinación a un lado y después al otro. A mayor inclinación aumentará la intensidad. (8-10 repeticiones).

1. Posicionados frente a una pared como apoyo con los dos pies en el suelo, realizar flexión de la pierna derecha hacia delante e intentar mantener el equilibrio. Posteriormente realizar el mismo ejercicio con la pierna izquierda. (8-10 repeticiones).
2. Con ambos pies en paralelo delante y en el suelo levántese de la silla. Si desea darle mayor intensidad intente sin ayuda de las manos. (4-6 repeticiones).
3. Se indicará sentarse en la parte media de una silla, cuello erguido, con las manos en la nuca y los codos hacia atrás,

Variantes:	<p>manteniendo una línea recta con el tronco. Realizar una ligera inclinación de 45° hacia delante y luego hacia atrás sin que la espalda llegue a tocar el respaldo de la silla y sin levantar los pies del suelo. Si se desea mayor intensidad, realizarlo con mayor inclinación. (8-10 repeticiones).</p> <p>4. Sentarse en la parte media de una silla, cuello erguido y manos en los muslos, se realizará una ligera inclinación a un lado tratando de tocar con la yema de los de los dedos el suelo y después al otro, realizar el mismo procedimiento. (8-10 repeticiones).</p>		
Materiales:	Sillas.	Responsables:	Rodney Diaz
Demostración visual de la actividad:			

Conclusiones

1. El análisis de los referentes teóricos consultados demuestran con fundamentos que las actividades físico-recreativas permiten aportar grandes beneficios a la salud física del adulto mayor y disminuir considerablemente el deterioro de sus capacidades cognitivas.
2. En el diagnóstico de los gustos, preferencias, intereses y necesidades del adulto mayor de la Circunscripción N°13 del Consejo Popular Mañalich se corroboró el gran interés de este grupo etario sobre los juegos de mesa y actividades de acondicionamiento físico.
3. Se elaboraron actividades físico-recreativas para contribuir al adulto mayor de la Circunscripción N°13 del Consejo Popular Mañalich teniendo en cuentas sus gustos, preferencias, intereses y necesidades con el fin de aportar beneficios a la mejora tanto física como mental de los mismos propiciando una reincorporación a la sociedad.

RECOMENDACIONES

1. Desarrollar nuevos procesos investigativos derivados de los resultados de la presente investigación, en los cuales exploren otros parámetros que influyan, tanto positivos como negativamente, en las actividades físico-recreativas con el fin de ofrecer cada vez más una mejor atención a los habitantes cubanos que se encuentren dentro de este grupo etario.
2. Diseñar programas de capacitación para los habitantes del municipio Melena del Sur con el fin de incrementar las plazas del INDER municipal y se garantice la implementación de actividades, así como proyectos y programas que garanticen el desarrollo local, endógeno y sostenible de la recreación física.

Bibliografía

1. Abin Gómez, T; Rodríguez Chávez, C; Calvo Ulacia; Alfonso Girón, M. 2010. Folleto de apoyo a la docencia de recreación básica para estudiantes de la Sedes Universitarias Municipales para optar por Licenciados en Cultura Física. Primera Parte. La Habana. Cuba.
2. ADAM HealthSolutions. (2017). Cambios en la cara por el envejecimiento. Recuperado de: http://www.funsepa.net/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/8691.htm
3. Álvarez, F. (2010). Sedentarismo y actividad física. Revista de Ciencias Médicas Cienfuegos. 10. Recuperado de <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>
4. Birren, J. (1996). History of Gerontology. In J. Birren (ed.), Encyclopedia of Gerontology. Age, Aging and the Aged. San Diego: Academia Press.
5. Calatayud, P. (2016). Factores asociados al envejecimiento con éxito: aportaciones del ejercicio físico. Tesis Doctoral no publicada: Universidad de Valencia.
6. Carbajal Sabino, J; Martínez Castillo, J; Loyola Vargas, D; septiembre 2020. Características socio-políticas y funciones del fenómeno recreativo.
7. Carreira, L. (2014). Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 307-314.
8. Celerio, T; Galizzi, M, 2019. Calidad de vida en adultos mayores entre 70 a 85 años institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Nogoyá. Universidad Católica de Argentina. Argentina.
9. Comunidad Madrid. Áreas Recreativas. Visto en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/urbanismo-medio-ambiente/areas-recreativas>
10. Cuba, Esperanza de vida al nacer, 2021. Visto en: <https://datosmacro.expansion.com/demografia/esperanza-vida/cuba> , a las 16:50, 2 de octubre, 2023
11. Dezube, R, 2023. Efectos del envejecimiento sobre el sistema respiratorio. Visto en : <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-del-pulm%C3%B3n-y-las-v%C3%ADas-respiratorias/biolog%C3%ADa-de-los-pulmones-y-de-las-v%C3%ADas-respiratorias/efectos-del-envejecimiento-sobre-el-sistema-respiratorio> , a las 18:58 del 5 de octubre del 2023.
12. Dulcey, E. (2015) Envejecimiento y vejez 2015: Categorías y conceptos. Siglo del Hombre Editores S.A Bogotá, Colombia.
13. Equipo editorial, Etecé. 2022. Visto en: <https://concepto.de/tiempo-libre/#ixzz8FVhJrtkl> , el 8 de octubre de 2023 a las 18:05.

14. ANEXOS.

ENTREVISTA		
Información Preliminar		
Pregunta 1.	Pregunta 2.	Pregunta 3.
Sexo: M__ F__	¿A qué grupo de Edades pertenece? 60-70 __ 71-80 __ Más de 81 __	¿Padece de alguna enfermedad? Si__ No__ ¿Cuál? _____
Pregunta 4.	Pregunta 5.	Pregunta 6.
¿Cuánto necesita de cualquier tratamiento médico para funcionar en su vida diaria? Poco necesario __ Uso regular __ Uso Excesivo __	¿Cuán satisfecho está con su salud? Poco satisfecho __ Satisfecho__ Muy satisfecho__	¿Actualmente trabaja? Si__ No__
Pregunta 7.	Pregunta 8.	
¿Realiza actividades físico-recreativas en su tiempo libre? Si__ No__ A veces__	Fuma: Si__ No__ Consume alcohol: Si __ No__ A veces__	
Pregunta 9.	Pregunta 10.	
¿Vive acompañado? Si__ No __	Estado Civil: Casado/a __ Viudo/a __	

Soltero/a ___

ENCUESTA

Pregunta 1.

¿Con qué frecuencia realiza actividades físicas de la vida cotidiana?

Todos los días ___

Una vez a la semana ___

Pocas veces en el mes ___

Pregunta 2.

¿Le gustaría incorporarse a la realización de actividades físico-recreativas sistemáticas con el fin de mejorar su salud y condición física?

Si___ No___

Pregunta 3.

De los siguientes grupos de actividades físico-recreativas. ¿Cuales le gustaría realizar de forma sistemática?

a. Juegos de mesa:

- Ajedrez ___
- Dominó ___
- Damas ___
- Parchís ___

b. Actividades de acondicionamiento físico:

- Caminar ___
- Marchar ___
- Bailo-terapia ___
- Ejercicios físicos variados ___

c. Actividades físicas en la naturaleza:

- estimación altura ___
- marcha de orientación ___
- cabuyería ___

Pregunta 4.	Pregunta 5.
<p>¿Cuándo dispone de más tiempo libre para realizar las actividades físico-recreativas sistemáticas? Entre semana ___ Fin de semana___</p>	<p>¿Qué horarios prefiere para la realización de actividades físico-recreativas? En las mañanas___ En las tardes ___</p>
Pregunta 6.	Pregunta 7.
<p>Para realizar las actividades físico-recreativas prefiere: Ser guiado por profesores o instituciones ___ Individualmente ___ Por personas de la misma edad___ Todas las anteriores en dependencia del momento ___</p>	<p>Las actividades de su preferencia ¿dónde le gustaría realizarlas? En lugares ajenos ___ En la localidad___ En ambos ___</p>