



[www.cibereduca.com](http://www.cibereduca.com)



**V Congreso Internacional Virtual de Educación**  
7-27 de Febrero de 2005

## **Sistema de Información y Capacitación para el Desarrollo Físico y Mental del Adulto Mayor.**

Oswaldo León Bravo.



## INTRODUCCIÓN

Proporcionar salud a las personas es una de las responsabilidades sociales que por su dimensión universal se convierte en aspiraciones y puntos de convergencias entre las diferentes Ciencias; de manera que no resulta extraño que uno de los objetivos principales de los diferentes estados sea mejorar la organización de su servicio de salud.

Relacionado con la tercera edad, la repercusión del envejecimiento y de las enfermedades que se le asocian sobre los sistemas de salud son evidentes. Los ancianos constituyen los mayores consumidores relativos o absolutos de servicios de salud y medicamentos en cualquier país, lo que, por supuesto, determina una preocupación especial, aún en los países económicamente más desarrollados.

La sociedad moderna no puede ni debe prescindir del porcentaje de la población mayor con que cuenta, debe aprovechar al máximo sus potenciales y contribuir a que los mismos tengan una vida con calidad para su última etapa. Los ancianos son parte integrante e indivisible de la sociedad moderna. Las personas de edad deben desarrollar su vida activamente, recibiendo y aportando de y a la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo armonioso de la misma.

Lo anterior parece suficiente para hacer toda una reflexión y tomar en nuestras manos la razón de la actividad física como base del conocimiento en beneficio de la tercera edad. Para eso creímos oportuno fomentar un sistema de información y conocimiento que facilitara la gestión de las actividades físicas por parte de los especialistas del municipio San José de las Lajas.

Teniendo en cuenta lo antes planteado nuestro problema científico se identifica de la siguiente forma: ¿Cómo Conformar un sistema de información y conocimiento que garantice el desarrollo físico y mental en el Grupo de edad más de 60 años?

En este caso para la conformación del sistema de información y conocimiento nuestro Objeto de Estudio estuvo encaminado en la conformación del sistema de Información y Conocimiento.

Sabiendo que el nivel más bajo de los hechos conocidos son los datos, estos deben ser ordenados, agrupados, analizados e interpretados para que se conviertan en información y conocimiento. Deben adquirirse, clasificarse y explotarse para tomar nuevas decisiones y basar el Campo de Acción en el estudio del adulto mayor.

Para darle respuesta y cumplimiento a la investigación nos trazamos el siguiente objetivo general : Conformar un sistema de información y conocimiento para el desarrollo físico y mental del Adulto Mayor.

## DESARROLLO

La Organización Mundial de la Salud ha confirmado en repetidas ocasiones que es particularmente importante para los ancianos continuar practicando una actividad física regular con el fin de preservar al máximo sus capacidades funcionales. Las estadísticas de la OMS, la ONU y el ISTAT ponen de manifiesto la prolongación de la vida media de la población y el aumento del porcentaje de individuos ancianos del que prevén un crecimiento mayor en los próximos años. Este hecho también cuenta para el ámbito deportivo, ya que, con el transcurrir de los años, cada vez más personas mayores practican deportes tanto a nivel competitivo como aficionado.

El envejecimiento individual no es un fenómeno exclusivo de las sociedades modernas; sino que ha estado presente en todas las etapas del desarrollo social, siendo de interés para la filosofía, el arte y la medicina de todas las épocas. Sin embargo, durante el presente siglo, asistimos a una situación singular, más y más personas sobrepasa barreras cronológicas que el hombre ha situado como etapa de vejez y que convierte al envejecimiento poblacional en, quizás, uno de los retos más importantes para las sociedades modernas.

Durante el siglo XX, en muchas regiones del mundo, se ha logrado una disminución de las tasas de natalidad y de mortalidad perinatal e infantil; y mejoras en la alimentación, la atención sanitaria y el control de muchas enfermedades infecciosas. La combinación de todos estos factores ha permitido que un mayor número y proporción de personas alcancen edades avanzadas.

La repercusión de este fenómeno es muy amplia y a todos los niveles de la estructura social. Por su puesto, el crecimiento de la población anciana determina un aumento de los gastos estatales, para el mantenimiento de esta fracción, por lo general no productiva económicamente. Esto no solo porque aumentará su número y proporción, sino porque se prolongará también la cantidad de años que estas personas vivirán en esta etapa de la vida

Es en este espacio donde cobra valor la presente investigación, donde una de las alternativas a la problemática antes planteada lo constituye el ejercicio físico el cual influye positivamente en aquel grupo de ancianos que lo practiquen.

Ya desde los años cincuenta, coincidiendo con la aparición de una serie de descubrimientos científicos acerca de la etiopatogénesis de las enfermedades cardiovasculares y degenerativas, se atribuye gran importancia a la actividad deportiva en la edad avanzada como un vehículo eficaz de lucha contra estas patologías. De hecho, frecuentemente una actividad deportiva bien conducida prolonga la vida y hace la vejez de mayor calidad. Una actividad física programada individualmente y controlada atentamente

es el mejor medio para obtener un equilibrio armónico del sistema nervioso vegetativo y una buena eficiencia del sistema circulatorio. De igual manera, si el programa de ejercicio para el anciano parte de su protagonismo de cuáles son sus necesidades físico recreativas esto permitiría una mayor gestión por parte de los especialistas.

Los resultados de nuestra investigación ponen a disposición de los profesionales de la cultura física todo un caudal de información la cual es factible en la organización de las actividades físicas en el grupo de edad más de 60 años. El sistema de conocimiento estará sobre la base de un sistema de información geográfico digitalizado el cual garantizará la planificación y la toma de decisión de los especialistas municipales. En este caso del municipio San José de las Lajas.

### Metodología

La investigación estuvo precedida por los siguientes pasos.

- Diagnosticar las necesidades recreativo - físicas del grupo de edad más de 60 años.
- Procesar la información en cuanto a las necesidades recreativo – físicas.
- Digitalizar la información de las necesidades recreativo – físicas en un sistema de información geográfico digitalizado.

Conformación de la muestra

Municipio San José de las Lajas

#	Consejo popular	Cantidad de Encuestados	Cantidad de Entrevistados
1	Tapaste	250	100
2	San Antonio de los Baños.	250	100
3	San José Norte	455	200
4	San José Sur	350	200
5	Nazareno	235	100
6	Jamaica	225	100
7	Zaragosa	250	100
<b>Total</b>		215	900

- Para la realización del diagnóstico se aplicaron como instrumento el cuestionario de preguntas mostrado en el anexo # 1, el mismo estuvo en función del grupo de edad estudiado.

También se puede señalar el uso de un importante software

### Principales características del Software MapInfo

Mapinfo Versión 4.5.2 (1985 - 1998). Desarrollado y patentado por LZW Technology de Estados Unidos con el número de patente 4 558 302. Es un programa para Sistema de Información Geográfica basado en el desarrollo del procesamiento de imágenes, cuya estructura en forma de modelo posibilita el uso y manejo de un amplio rango de información, a partir del cuál se facilita el análisis de tipo geográfico estadístico y de procesamiento de imágenes. Permite la gestión, manejo y toma de decisiones a partir de la información digitalmente archivada. La información procesada puede estar unida a una base de datos creada dentro del mismo programa, hoja de cálculo como el Microsoft Excel, MapMarker u otro paquete estadístico. El resultado puede ser manipulado de forma conjunta, o se extraen mapas temáticos individuales del factor en cuestión. La información que se procesa es solamente vector

- La utilización de los SIG, es un proceso que requiere del empleo de diferentes software, los cuales se van utilizando indistintamente en varias etapas hasta llegar a un resultado final, dichas etapas se pudieran sintetizar de la siguiente manera:
- Recolección y conformación de la base de datos (Microsoft Excel y Mapinfo Profesional versión 4.5) y verificación de la toda la información disponible, más el criterio de experto.
- Scaneo de los mapas a través del paquete tecnológico HPG Scanner.
- Georeferenciación, para la que se empleó la proyección Non-Earth (Kilómetros).
- Transformación de imagen raster a tipo vectorial (Software Mapinfo Profesional versión 4.5).
- Almacenamiento, edición, procesamiento y gestión de la información de forma integral o en forma de mapas temáticos (Software Mapinfo Profesional versión 4.5, Software Surfer versión 3.1 y VarioWin 7.0).

### ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación presentaremos una parte del análisis de la muestra utilizada, en este caso nos limitaremos al consejo popular Tapaste

Adulto mayor

Adulto mayor abarco una muestra de 78 personas ; de ellas el 56.4 % son del sexo masculino con una edad promedio de 68 años .

La muestra denota que el 51.2 % padecen de hipertensión arterial , el 42 .3 % padece de enfermedades respiratorias como el asma ; el 37.1 % de artritis ; el 19.2 % de cardiópata y el 23.0 % de problemas circulatorios.

Preg. 2 El 61.53% de la muestra planteada que no realiza actividades física en su tiempo libre; mientras que a veces la realiza un 38.46 %.

Preg.3 Las actividades recreativas físicas prefieren hacerla organizadas por un profesor y entre personas de su misma edad lo cual representa un 38.46 %.

Preg.4 Las actividades prefieren realizarla en un 33.33 % con personas de la misma edad , en un 28.20 % en lugares apropiados y con privacidad y 26.92 % la realizarían en sitios que eviten la burlas de otras personas.

Preg.5 En el tiempo libre ningún encuestado manifestó que realiza actividades deportivas , pero si le gusta practicar el béisbol, pesca deportiva de orilla , casa deportiva y ajedrez.

Preg.6 las actividades recreativo física son practicadas de diversas formas en el tiempo libre son pesca deportiva de orilla , juego deportivo con variantes , caza deportiva , tiro recreativo y circulo de abuelo .

Preg. 7 en la realización de las actividades relacionadas con la naturaleza presentan sus mayores preferencias por el campismo , excursionismo , cabuyería.

Preg. 8 las actividades recreativo física de mayor preferencias que le gusta practicar son béisbol , juego recreativo, juego tradicional , caza deportiva y circulo de abuelo.

Preg. 10 Entre los juegos de mesas seleccionados podemos mencionar la dama ,el domino, cubilete y baraja.

Preg. 11 Las actividades física de preferencia desean realizarla con personas de su zona de residencia en un 38 .46% , el 12.82la prefieren realizar con personas de su circulo de abuelo y un 6.41 5 la realizaría con personas de otro bario.

Preg. 12 El 61.53 % prefiere realizar las actividades con un profesor , el 28.20 % a veces quisiera tener la guía de un profesor y 10.25 % no desea tener la guía de un profesor.

Preg. 12 a) Los encuestados desean realizar estas actividades en diferentes lugares como los círculos de abuelos el 61.53 % lo manifiesta así , el 29.48 % refleja que le gusta ejecutarlas en áreas rusticas en la cercanía de la casa , el 19.23 % le gustaría realizarla con personas de otros círculos de abuelo y el 17.94 % con otras personas de otro barrios.

Preg. 13 El 100 % de la muestra reflejan que no participan en programas recreativos deportivos en su zona de residencia.

Preg. 14 En la ejecución de las actividades recreativo física en los días de la semana manifiestan que los días de miércoles a viernes manifiestan un rango equitativo de 28.20 5 a un 30.76% mientras que los días lunes y martes sucede lo mismo pero con un nivel más vajos de un 19.23 5 a un 20.51 %.

Preg. 15 El horario de 7:30 a 9:00 P:M es el más factible para la realización de estas actividades esta representada por el 28.20 % seguido por el horario de 5:30 a 7 .00P.M

Para un 17.23 %y en tercer lugar el horario de 4:20 a 5: 30 P.M para un 14.10 % los demás horarios mantienen una similitud de aceptación entre 10.25% y 8 .97%.

Preg. 16 para la practica de actividades recreativas los días sábados y domingo el horario más factible seria el de 2:00 a 4:00P.M y de 4:00 a 6:00 P.M lo que refleja un 21.79% de aceptación en iguales condiciones , le sigue el horario de 12:00 a 2:00 P.M para un 19.23 5 y en menor medida con un 5.12 % el horario de 10:00A.M a 12:00 P.M.

Preg. 17 El 100% de los encuestados niega la participación en las competencias en las actividades recreativas de su preferencias.

## **CONCLUSIONES**

- Un sistema de información y conocimiento facilita el desarrollo físico y mental por parte de los especialistas en el Adulto Mayor.
- La digitalización de la información de las necesidades recreativas - físicas mediante una estructura geográfica, garantiza la gestión de forma inmediata y optima el trabajo de los actores sociales que garantizan la recreación en la comunidad y especifica mente en el Adulto mayor.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Álvarez, Sandoval, O. 1998. Los congresos nacionales de historia y el tema de los archivos. Ciencia de la información. Cuba. Página: 47-50.

Bernal, Z. Rebeca. 1994. juego ocio y recreación. Editorial El Búho. Pagina: 11.

Betuzhev- Lada, I. 1986. pronosticación del tiempo de vida en sociedad. Moscú. Editorial Progreso.

Baietti,Marcelo.Tinti,Garcia Maria.Deportem,dieta y salud en el anciano.Revista Sport & Medicina,# 5 ,Octubre 1990.

- Baliri, Eugenio Rodríguez. 1978. Tiempo libre y personalidad .Editorial Pueblo y educación .
- Bradburn, Krilt. El Análisis Subjetivo. Editorial Kairos, 1999.
- Colectivo de Autores: Introducción a la metodología de la investigación social. Editorial Política, 1984
- Campos, C. 2000. Gestión deportiva. Revista digital Educación física y deportes. Argentina. Pagina: 1-11, junio.
- Castro, Ruz, Fidel. 2001. Discurso en la inauguración de la Escuela Internacional de Educación física y deportes. Periódico Granma. Edición 23 de febrero 2001. pagina: 1.
- Colegio nacional de educación. 1990. programación recreativa 2. antología. México. Conalex. Pagina: 305.
- Crespo, García, F. 1987. El artículo científico: ¿Rutina o Método?. La Habana. Edición CENSA.
- De Camino, R. Mullet, S. 1998. Esquema para la definición de indicadores. [www.clases.org./art.10](http://www.clases.org./art.10)
- Dumazedier, J. 1964. Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estala.
- Page. 4
- Durkheim, Emile. 1972. Reglas del método sociológico. La Habana. Editorial de Ciencias Sociales.
- Dense, yodelet. 2002. la representación social , fenómeno, concepto y teoría.(artículo)
- Friedrich, Walter. 1988. Métodos de la investigación social Marxista- Leninista. La Habana. Editorial de Ciencias Sociales.
- Hernández, Mendo, A. 2000. Acerca de ocio, del tiempo libre y la animación sociocultural. Revista de Educación física y Deportes.
- Hernández, Mendo, A. 1999. La psicología del deporte en el ámbito de los programas de actividad física municipal. Page 1
- Javier, Mejías, Francisco. 1997. Método de gestión tecnológica para empresas de manufacturas y servicios. Programa de gestión tecnológica. Bogotá.
- Juventud Rebelde. 2003. La esclavitud del mouse. Cuba. Día 13, mes 2. Pagina: 5.
- Lafargue, Paúl. 1986. El derecho de la pereza. México. Editorial Grifalbo.
- López, Andrada, B. 1982. Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
- Martínez del Castillo, J. 1998. Deporte y Calidad de vida. Investigación social y deporte. Madrid. Librerías deportivas Estaban Sanz, S.L.
- Martínez, Gámez, M. 1995. educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas . Madrid. Librerías Esteban Sanz.
- Morales , Calatayud Morales Francisco: Psicología de la Salud , Conceptos básicos y Proyecciones de Trabajo .Editorial Científico –Técnica, 1998.
- Marx, C. 1966. Contribución a la crítica de la Economía Política. La Habana. Editorial política.
- Mazorra, R. 1988. Para tu salud corre o camina. La Habana. Instituto de medicina del deporte.
- Microsoft, Enciclopedia, Encarta. 2000.
- Munné, F. 1980. Psicología del tiempo Libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.

- Papis, O. 1999. El deporte y la recreación del siglo XXI. Revista digital Educación Física y Deporte. (Arg) 4 (13) 1-4, Marzo. Pagina: 6.
- Pérez, Sánchez, Aldo. 1997. Recreación: Fundamentos teóricos- Metodológicos. México. Talleres Gráficos de la dirección de publicaciones de materiales educativos. Pag.180
- Pérez, Sánchez, Aldo. 2002. Tiempo, tiempo libre, recreación y su relación con la calidad de vida del desarrollo individual. Cuba.
- Puig, Rovira, J. M y Trilla, J. 1981. La pedagogía del ocio. Barcelona. CEAC.Pag.8
- Ramos Rodríguez, A. Y otros. 2002. tiempo Libre y recreación en el desarrollo local. La Habana. Pagina: 1-28.
- Ramos Rodríguez, A. Y otros. 2002. Sociedad y Recreación Física, una reflexión en torno a la Biotética. La Habana. Pagina: 1-6.
- Rodríguez, C. 1998. La Biotética del deporte. Trabajo de diploma. La Habana. Pagina 1-65.
- Rousseau, Juan, J. 1988. el contrato social. Editorial Tecnos S.A. pagina 14-16.
- Vera, Guardia, C. 1999. Educación física y Recreación en le siglo XXI. Revista de Educación física y Deporte. 20 paginas.
- Waichman, P. 1993. Tiempo Libre y recreación. Un enfoque Pedagógico. Venezuela. Editorial PW. 8 paginas.
- Zamora, R. Y García, M. 1986. Sociología del tiempo libre y los estudios del consumo del consumo de la población. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- Zorrilla, Hernández. 1997. La gerencia del conocimiento y la gestión tecnológica. Bogotá.

#### **Anexo # 1**

#### **ENCUESTA.**

#### **GRUPO DE EDAD : Adulto Mayor.**

#### **Estimado COMPAÑERO:**

El Grupo de Gestión de la Recreación Física Municipal de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Agraria de la Habana en aras de satisfacer tus preferencias y gustos por las actividades físico - recreativas necesitan de su colaboración en la repuestas a las preguntas de la Encuesta que permitirán en gran medida cubrir las necesidades de las personas de la tercera edad en su tiempo libre en relación a las actividades físico - deportivas - recreativas. Piense con detenimiento antes de dar respuesta a cada pregunta.

- 1- EDAD \_\_\_\_\_ b) CIRCUNSCRIPCIÓN DE RESIDENCIA \_\_\_\_\_
- c) SEXO \_\_\_\_\_
- d) Padece algunas de las siguientes enfermedades o trastornos: \_ Hipertensión Arterial \_\_\_\_\_  
 Obesidad \_\_\_\_\_ Problemas circulatorios \_\_\_\_\_ Artritis \_\_\_\_\_ Artrosis \_\_\_\_\_  
 Cardiopatías \_\_\_\_\_ Asma \_\_\_\_\_ Otras \_\_\_\_\_  
 ¿Cuales \_\_\_\_\_
- 2) ¿Realizas actividades físicas en tu Tiempo Libre?. ( Es importante destacar que las actividades recreativo físicas son aquellas que se realizan en el tiempo libre de acuerdo a la opción y preferencias de las personas y el tiempo libre es aquel con que cuenta usted para actividades de libre opción sin que interfieran otras actividades generales de la vida cotidiana y repercuten positivamente en los rendimientos productivos, la salud, el bienestar y calidad de vida. ( Admite una respuesta)  
 SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ A VECES \_\_\_\_\_
- 3) Las actividades recreativas físicas que realizas en tu tiempo libre; prefieres hacerlas de:  
 • Forma Organizada por profesores o instituciones \_\_\_\_\_ - Individualmente entre personas de la misma edad \_\_\_\_\_ Ambas en determinados momentos \_\_\_\_\_  
 (Es bueno señalar que las personas en estas edades pueden practicar la mayoría de las actividades que se plantean en la encuesta, estas se diferencian en su realización con los otros grupos de edades en la intensidad, volumen, duración, amplitud de movimientos, cuestiones que se encargan los profesores
- 4) Las actividades que realizas en tu tiempo libres prefieres realizarlas: Admite más de una respuesta.

\_ Con personas del mismo grupo de edad \_\_\_\_\_ Personas con Capacidades físicas y técnicas similares \_\_\_\_\_ Lugares apropiados y con privacidad \_\_\_\_\_ \_ Lugares públicos \_\_\_\_\_ Sitios que eviten las burlas de otras personas \_\_\_\_\_ Otras consideraciones que consideres

5) De las siguientes actividades deportivas, señala cuales realizas en tu tiempo libre (con una cruz) y cuales te gustaría realizar con dos cruces.

- Béisbol \_\_\_\_\_ - Baloncesto \_\_\_\_\_ Badminton \_\_\_\_\_ Gimnasia aerobia \_\_\_\_\_
- Voleibol \_\_\_\_\_ - Fútbol \_\_\_\_\_ - Balonmano \_\_\_\_\_ \_ Natación \_\_\_\_\_ Softbol \_\_\_\_\_ \_ Gimnasia Básica \_\_\_\_\_

Señale de ser necesario aquellas que practique o gustaría practicar y no aparecen en el listado.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6) Existe una diversidad de actividades recreativas físicas practicadas de diversas formas que nos gustaría conocer cuales son de su preferencia para su práctica: (Admite todas las opciones que consideres)

Juegos recreativos diversos \_\_\_\_\_ - Papalote \_\_\_\_\_ Juegos Tradicionales \_\_\_\_\_ - Tiro recreativo \_\_\_\_\_ - Juegos predeportivos \_\_\_\_\_ Ejercicios de acondicionamiento Físico \_\_\_\_\_ Béisbol al flojo \_\_\_\_\_ Softbol a la Piña \_\_\_\_\_ Carreras y trote \_\_\_\_\_ \_ Actividades desarrollo físico general \_\_\_\_\_ \_ Actividades en los círculos de abuelos \_\_\_\_\_ Pesca deportiva de orilla \_\_\_\_\_ \_ Pesca Deportiva en embarcación \_\_\_\_\_ Caza deportiva \_\_\_\_\_

- Señale otras que consideres: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

En relación a los juegos con variantes o modificados que son aquellos en que se modifican las reglas, tiempo de juego, longitud del terreno, cantidad de participantes para hacerlos más ameno en el tiempo libre (ejemplo, béisbol a 5 entradas, 6 jugadores contra 6, etc) . Conteste que juegos les gustaría participar en estas condiciones.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

7) Existe un grupo de actividades y deportes que se realizan en pleno contacto con la naturaleza. Señale con una cruz (x) las que conoces, con dos cruces (xx) las que te gustaría practicar en tu tiempo libre y con tres cruces ( xxx) las que has practicado en alguna ocasión o practicas.

- Carrera de Orientación \_\_\_\_\_ - Cabuyería \_\_\_\_\_ Estimación de distancia \_\_\_\_\_
- Estimación de altura \_\_\_\_\_ - Marcha Por señales de pista \_\_\_\_\_ - Senderismo \_\_\_\_\_
- Turismo deportivo \_\_\_\_\_ - Excursionismo \_\_\_\_\_ Trialon turístico \_\_\_\_\_ Campismo \_\_\_\_\_

• Señales otras que sean de su interés y no se encuentren en la lista y les gustaría practicar:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

8) De todas las actividades recreativo físicas que se recogen en la encuesta señale en orden de preferencias las cinco que más les gustaría practicar. (todas las señaladas en las preguntas anteriores)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

9) Señale cinco actividades en orden de preferencias que les gustaría practicar y no aparecen en la encuesta.

Esta pregunta no es necesario responder si no posees otras opciones.

1. \_\_\_\_\_  
-
2. \_\_\_\_\_  
-
3. \_\_\_\_\_  
-
4. \_\_\_\_\_  
-
5. \_\_\_\_\_  
-

10) Existen otras actividades llamadas juegos de mesa, los cuales permiten un adecuado uso del tiempo libre. Señale con una cruz aquellas que sean de su preferencia:

Ajedrez  Dama  Parchís  Dama Polonesa  Domino  Rompecabezas

Juegos de Ludotecas \_\_\_\_\_  Otros (¿ cuáles?) \_\_\_\_\_

11) Señale con quienes prefieres realizar las actividades recreativas físicas de tu preferencia ( puedes señalar todas las opciones que creas necesario.(admite más de una respuesta)

Con personas de tu zona de residencia. \_\_\_\_\_  Con otras personas de otros barrios \_\_\_\_\_

Con personas de tu círculo de abuelos \_\_\_\_\_  Con personas de otros círculos de abuelos \_\_\_\_\_

12) Las actividades que prefieres practicar o realizar en tu tiempo libre, la cual señalas con anterioridad; quisieras realizarlas con la guía de un profesor. (Admite una sola respuesta)

Si \_\_\_\_\_  No \_\_\_\_\_  A VECES \_\_\_\_\_

DE CONTESTAR SI, CONTESTAR DONDE: (Admite más de una respuesta)

En los círculos de abuelos \_\_\_\_\_  En áreas deportivas en los centros deportivos \_\_\_\_\_  En áreas rústicas en las cercanías de tu casa \_\_\_\_\_  En cualquier lugar con condiciones mínimas de acuerdo a la actividad que se trate \_\_\_\_\_

13) De organizarse un programa recreativo - físico - deportivo en tu zona de residencia de acuerdo a tus preferencias te incorporarías a la práctica de actividades (admite una respuesta)

SI \_\_\_\_\_  NO \_\_\_\_\_  EN OCASIONES \_\_\_\_\_

14) ¿Que días de la semana prefieres para la ejecución de actividades recreativo físicas organizadas por los profesores de deporte y Recreación Física?. ( Puedes contestar todos los días que entiendas de acuerdo a tus intereses)

Lunes \_\_\_\_\_  Martes \_\_\_\_\_  Miércoles \_\_\_\_\_  Jueves \_\_\_\_\_  Viernes \_\_\_\_\_  Sábado \_\_\_\_\_

Domingo \_\_\_\_\_

15) Para la práctica de actividades recreativo físicas organizadas en tu tiempo libre en los días de lunes a viernes¿ cuál sería el horario más factible para ti?:

4:20 a 5:30 PM \_\_\_\_\_  5:00 a 6:30 PM \_\_\_\_\_  5:30 a 7:00 PM \_\_\_\_\_  6:00 a 7:00 PM \_\_\_\_\_

7:00 a 8: 30 PM \_\_\_\_\_  7:30 a 9:00 PM \_\_\_\_\_  Cualquiera me es igual \_\_\_\_\_  otros que consideres ¿cuál? \_\_\_\_\_

16) Para la práctica de actividades recreativo físicas organizadas en tu tiempo libre en los días sábado y domingo cuál sería el horario más factible para ti:

8:00 a 10:00 AM \_\_\_\_\_  10:00 a 12:00 M \_\_\_\_\_  12:00 a 2:00 PM \_\_\_\_\_  2:00 a 4:00

PM \_\_\_\_\_

4:00 a 6:00 PM \_\_\_\_\_  Cualquiera me es igual \_\_\_\_\_  otros que consideres ¿cuál? \_\_\_\_\_

Alguna otra observación \_\_\_\_\_

17) Te gustaría que participar en competencias en las actividades recreativo físicas de tu preferencia: (admite una respuesta)

SI \_\_\_\_\_  NO \_\_\_\_\_  EN OCASIONES \_\_\_\_\_

18) De contestar afirmativamente la pregunta anterior; como preferirías estas: (puedes dar más de una respuesta) .

Con las personas de tu círculo de abuelos \_\_\_\_\_  Con Otros círculos \_\_\_\_\_  Con las personas de su edad de la cuadra \_\_\_\_\_ con

otros Barrios \_\_\_\_\_ Otras ¿cuáles? \_\_\_\_\_

Puedes señalar a continuación otros aspectos de interés en relación a las actividades recreativo físicas que consideres importante.

---

---

---

---

---

---

---

---

MUCHAS GRACIAS.



©CiberEduca.com 2005

La reproducción total o parcial de este documento está prohibida sin el consentimiento expreso de/los autor/autores.  
CiberEduca.com tiene el derecho de publicar en CD-ROM y en la WEB de CiberEduca el contenido de esta ponencia.

® CiberEduca.com es una marca registrada.

©™ CiberEduca.com es un nombre comercial registrado