

## INDICE

1 RESUMEN .....	4
2 INTRODUCCIÓN .....	5
2.1 Objetivo general .....	8
2.2 Objetivos específicos.....	8
3 ENCUADRE TEÓRICO .....	9
3.1 Autonomía en personas adultas mayores.....	9
3.2 Hidrogimnasia en adultos mayores.....	12
4 METODOLOGÍA.....	13
5 RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	15
6 CONCLUSIONES.....	21
7 BIBLIOGRAFÍA .....	22

## LISTA DE TABLAS

Imagen 1. Flujo grama del proceso de selección de participantes. Fuente: Elaboración propia (2015). .....	13
Tabla 1. Media y desvío para los test realizados. Fuente: Elaboración propia (2015) .....	15
Tabla 2. Comparación de resultados con otros autores. Fuente: Elaboración propia (2015) .....	18
Tabla 3. Frecuencia semanal en comparación con los test realizados. Fuente: Elaboración propia (2015) .....	19
Tabla 4. Rangos destacados de percepción de la intensidad acorde a la frecuencia semanal. Fuente: Elaboración propia (2015) .....	20
Tabla 5. Media y desvío de cada test realizado acorde a la percepción de la intensidad. Fuente: Elaboración propia (2015) .....	20