

## INDICE

1.	INTRODUCCION.....	1
1.1	Tema.....	3
1.2	Problema.....	3
1.2.1	Pregunta problema.....	3
1.3	Objetivo general.....	3
1.4	Objetivos específicos.....	3
2.1	Ejercicio físico.....	4
2.2	Actividad física.....	4
2.3	Índice de Masa Corporal.....	5
2.4	Composición corporal.....	5
2.5	Adulto mayor.....	5
2.6	Salud.....	6
2.7	Calidad de vida.....	6
2.8	Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).....	6
2.11	Envejecimiento y AF.....	8
2.	METODOLOGÍA.....	8
3.2	Metodología.....	8
3.3	Nivel.....	8
3.4	Universo, población y muestra.....	8
3.5	Instrumentos de medición de datos.....	9
3.6	Niveles de medición y unidades de nuestras variables.....	10
3.7	Prueba estadística.....	11
3.	PRESENTACION DE RESULTADOS.....	12
4.1	Rangos de edad.....	12
4.2	Asistencia durante el 2015.....	12
4.2	Total en METS.....	13
4.3	Antigüedad.....	13
4.4	IMC.....	14
4.5	METS VS antigüedad.....	15
4.7	Gráfico de dispersión METS-IMC.....	17
4.8	Medias marginales estimadas de total en METS.....	18
4.	DISCUSION DE RESULTADOS.....	18
5.	CONCLUSIONES.....	21
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	22

**LISTA DE ILUSTRACIONES**

Ilustración 1: Cuadro, cálculo del IMC.....	9
Ilustración 2: Tabla, clasificación del IMC según la OMS. ....	10
Ilustración 3: Tabla, ejemplo cálculo de METS.....	11
Ilustración 4: Grafico 1, Rangos de edad de adultos mayores de la plaza N°7. ....	12
Ilustración 5: Grafico 2, Asistencia de adultos mayores a la plaza N°7. ....	12
Ilustración 6: Grafico 3. Niveles de AF. ....	13
Ilustración 7: Grafico 4. Antigüedad de concurrencia a dicha plaza. ....	14
Ilustración 8: Grafico 5. IMC de los alumnos de la plaza N°7. ....	15
Ilustración 9: Grafico 6. IMC de los alumnos de la plaza N°7. ....	15
Ilustración 10: Grafico 7. METS por rangos de IMC. ....	16
Ilustración 11: Tabla, análisis de varianza de un factor. ....	17
Ilustración 12: Grafico 8, de dispersión METS-IMC.....	17
Ilustración 13: Grafico 9. Cruce de las tres variables IMC, METS y antigüedad. ....	18
Ilustración 14: Grafico 10, Representación de los datos de los sujetos estudiados en la Universidad de Murcia pre y post programa de actividad física, destacando la no incidencia del programa de AF en el IMC. ....	19