

## INDICE

<b>1. INTRODUCCION .....</b>	<b>6</b>
<b>2. ENCUADRE TEORICO .....</b>	<b>8</b>
2.1 SEDENTARISMO .....	9
2.2. ADULTO MAYOR.....	9
2.2.1 Envejecimiento .....	10
2.3 ACTIVIDAD FÍSICA.....	13
2.3.1 Actividad Física y Adulto Mayor.....	16
2.4 CALIDAD DE VIDA.....	16
2.5 RESIDENCIAL .....	17
2.6 RESIDENCIALES Y ESTADÍSTICA EN URUGUAY .....	17
2.7 COMPETENCIAS .....	18
<b>3. EL CASO EN ESTUDIO .....</b>	<b>21</b>
<b>4. PROPUESTA METODOLOGICA .....</b>	<b>23</b>
4.1 Universo.....	24
4.2 Fases del estudio y duración total.....	25
4.3 Instrumentos de recolección de datos .....	25
4.3.1 Entrevista semi-estructurada .....	26
4.3.2 Observación no participante sistemática de una sucesión de dos clases de Educación Física .....	27
<b>5. ANÁLISIS DE DATOS Y SU POSTERIOR UTILIZACIÓN .....</b>	<b>28</b>
5.1 HALLAZGOS DEL DIAGNÓSTICO .....	28
5.2 PROPUESTA DE MEJORA.....	30
5.3 PLANILLA OPERATIVA .....	31
<b>6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>32</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>34</b>
<b>8. ANEXOS .....</b>	<b>37</b>
8.1 ANEXO 1: INFORME PROYECTO FINAL 1 .....	38
8.2 ANEXO 2: PROPUESTA DE MEJORA .....	39

## **LISTA DE TABLAS**

Tabla 1: Personas mayores por tramo de edad.....	10
Tabla 2: Beneficios del ejercicio físico .....	14
Tabla 3: Tabla de población del municipio CH .....	21
Tabla 4: Tabla de los referentes Institucional.....	24
Tabla 5: Tabla de las técnicas utilizados.....	26
Tabla 6: Tabla de las Actas de Trabajo.....	30

## **LISTA DE CUADROS**

Cuadro 1: Mapa Conceptual del encuadre teórico .....	8
--	---