

## TABLA DE CONTENIDOS

Índice de tablas	v
Índice de ilustraciones	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. Introducción	9
II. Pregunta de investigación	12
III. Objetivos	13
Generales	13
Específicos	13
IV. Hipótesis	14
V. Revisión de la literatura	15
VI. Metodología	23
Características del estudio	23
Selección de la muestra y reclutamiento de los participantes	23
Criterios de inclusión	23
Criterios de exclusión	24
Procedimientos	24
Estado nutricional	24
Plan de actividad física	25

Análisis estadístico	27
VII. Resultados	28
VIII. Discusión	31
IX. Conclusiones	37
Limitaciones	37
Aporte a la disciplina	37
X. Referencias bibliográficas	39
XI. Anexos	45

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 6.1 Resumen de fases y actividades de las sesiones	26
Tabla 11.2 Descripción de sesión	45

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 6.1 Diagrama de una sesión tipo	27
Gráfico 7.1 Estado nutricional de los participantes	28
Gráfico 7.2 Estado nutricional Pre y Post plan de actividad física en Grupo experimental	30
Gráfico 7.3 Estado nutricional Pre y Post plan de actividad física en Grupo control	30
Fotografía 11.1 Evaluación de peso	46
Fotografía 11.2 Evaluación de talla	46
Fotografía 11.3 Plan de actividad física, etapa de calentamiento	47
Fotografía 11.4 Plan de actividad física, etapa de toma de signos vitales	47
Fotografía 11.5 Plan de actividad física, circuito aeróbico	48
Fotografía 11.6 Plan de actividad física, Circuito de fortalecimiento	48