

HÁBITOS SALUDABLES EN LA POBLACIÓN, ¿SON COMO CREES?

Ramón Rubio, Sergio Martínez, Viktor Yuliyarov, Izan Segado

IES Mediterráneo de Cartagena

Francisco Jesús Roig Angosto, Ana Posadas Ceño, María Sánchez Meroño

1913903@alu.murciaeduca.es

RESUMEN

El ejercicio físico siempre ha sido imprescindible para mantener la salud del ser humano. Además, este nos permite, al mejorar nuestra condición física, realizar actividades diarias con el menor esfuerzo posible. A él van ligados inevitablemente tanto la dieta como el descanso, ya que el primero aporta el combustible que hace crecer al músculo y en el segundo este lo aprovecha. Es por eso que es importante practicarlo y, aún más importante, realizarlo correctamente. Pero, ¿cuánta gente de nuestro alrededor lo practica? ¿Llevan una buena dieta y descansan como es debido? ¿Conocen acaso cómo se hace una dieta correctamente o cuántas horas deberían descansar? La primera y la segunda preguntas se han resuelto mediante una encuesta, donde se ha puesto de manifiesto que la población es bastante activa, pero una buena parte no realiza la dieta como es debido o no descansa las horas óptimas para mantener su actividad diaria. Así, esta encuesta recopila datos de gente de Cartagena acerca del ejercicio que realizan, la dieta que siguen y las horas de descanso y días de entrenamiento. Se aprecian en los resultados notables diferencias entre hombres y mujeres, como que estas segundas suelen dormir menos que los primeros y que estos son más propensos al ejercicio físico. Se ve también que algunas disciplinas como son el Crossfit no calan entre los jóvenes, seguramente por su intensidad o poca disponibilidad en la zona. Para poder saber todo esto, se debió recopilar un gran volumen de información teórica al respecto que puede servir para realizar el análisis de los resultados. En ella se explican de forma detallada muchos factores a tener en cuenta a la hora de crear una rutina, ya sea física, alimentaria o de descanso. Lo más impactante, es que, aún siendo una muestra tan pequeña, se notan claramente varias diferencias relevantes, como es que los hombres se centran en entrenar el tren superior y las mujeres el inferior.

Palabras clave: entrenamiento, dieta, descanso, rutina, encuesta a población, metabolismo, hipertrofia, calorías, macronutrientes, frecuencia, volumen, intensidad, ritmo circadiano.

ABSTRACT

Physical exercise has always been essential to maintain human health. In addition, it allows us, by improving our physical condition, to carry out daily activities with the least possible effort. Both, diet and rest, are inevitably linked to it, since the first provides the fuel that makes the muscle grow and the second takes advantage of it. That is why it is important to practice it and, even more important, to do it properly. But, how many people around us practice it? Do they have a good diet and do they rest properly? Do they know how to make a correct diet or how many hours they should rest? The first and second questions were solved by a survey, where it turns out that the population are quite active, but not many of them do the diet properly or only some of them rest the necessary hours. Thus, this survey collects data from people in Cartagena about the exercise they do, the diet they follow and the hours of rest and training days. The results show notable differences between men and women, as the women tend to sleep less than the men and the men are more prone to physical exercise. It is also seen that some disciplines such as Crossfit are not popular among young people, probably because of their intensity or lack of availability in the area. In order to know all this, a large volume of theoretical information had to be compiled that can be used to analyze the results. It explains in detail many factors to be taken into account when creating a routine, whether physical, dietary or rest. The most striking thing is that,

even being such a small sample, several relevant differences are clearly noticeable, such as the fact that men focus on training the upper body and women on the lower body.

***Key words:** training, diet, rest, routine, population survey, metabolism, hypertrophy, calories, macronutrients, frequency, volume, intensity, circadian rhythm.*