HÁBITOS SALUDABLES EN LA POBLACIÓN

¿SON COMO CREES?

Ramón Rubio, Viktor Stefchov, Sergio Martínez e Izan Segado del I.E.S MEDITERRÁNEO

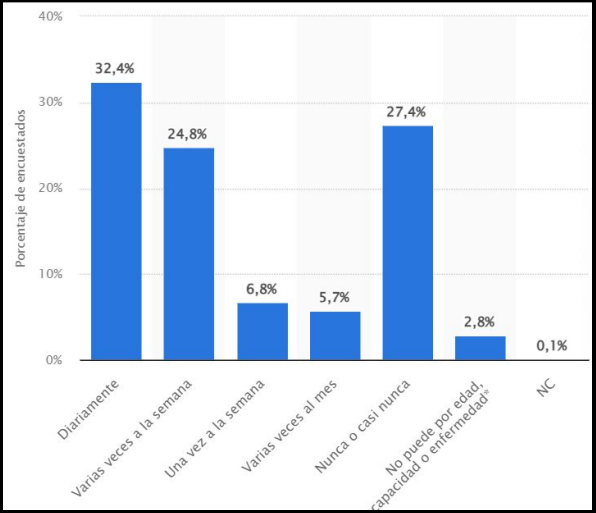
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACIÓN
FECYT INNOVACIÓN
Asamblea Regional de Murcia
MEDNIGHT goes to school

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. MATERIAL Y MÉTODOS
4. RESULTADOS
5. CONCLUSIONES
6. BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico nos permite tener una buena salud y una buena condición que, aunque hoy en día no sea tan necesaria como en el pasado, muchos buscan adquirir. Viendo la bajada en la tasa de actividad física diaria del país hemos decidido investigar al respecto.



	TOTAL	NINGUNO	1 O 2 DÍAS A LA SEMANA	3 O 4 DÍAS A LA SEMANA	5 O 6 DÍAS A LA SEMANA	7 DÍAS A LA SEMANA
AMBOS SEXOS						
TOTAL	100,00	50,72	13,21	18,14	10,25	7,68
DE 15 A 24 AÑOS	100,00	31,79	18,96	28,81	14,26	6,18
DE 25 A 44 AÑOS	100,00	45,24	15,34	22,86	11,31	5,25
DE 45 A 64 AÑOS	100,00	51,47	13,87	16,77	9,45	8,45
DE 65 Y MÁS AÑOS	100,00	67,32	6,15	7,94	7,88	10,71
HOMBRES						
TOTAL	100,00	46,46	13,46	19,93	11,76	8,39
DE 15 A 24 AÑOS	100,00	23,25	17,57	33,99	18,43	6,75
DE 25 A 44 AÑOS	100,00	39,55	17,01	25,09	12,67	5,7
DE 45 A 64 AÑOS	100,00	50,63	14,00	16,82	10,03	8,51
DE 65 Y MÁS AÑOS	100,00	64,68	4,28	8,35	9,16	13,53
MUJERES						
TOTAL	100,00	54,75	12,98	16,44	8,83	7,01
DE 15 A 24 AÑOS	100,00	40,80	20,42	23,35	9,85	5,58
DE 25 A 44 AÑOS	100,00	50,95	13,67	20,62	9,95	4,8
DE 45 A 64 AÑOS	100,00	52,28	13,73	16,71	8,88	8,39
DE 65 Y MÁS AÑOS	100,00	69,39	7,61	7,62	6,87	8,5

OBJETIVOS

- Comparar qué rutinas y hábitos deportivos hace la gente de nuestro entorno.

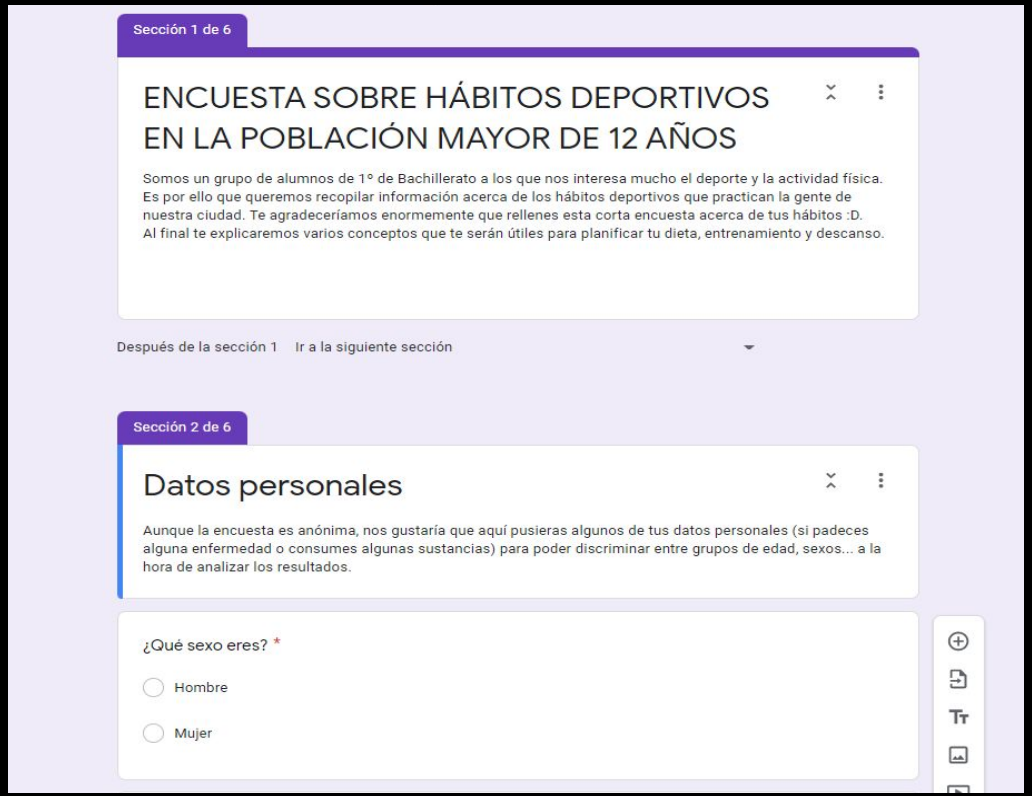
- Comparar múltiples trabajos previos y artículos acerca de los tres principios del ejercicio físico (descanso, entrenamiento y dieta) para elaborar una rutina óptima que permita conseguir el mayor beneficio posible.

- Desmentir varios mitos acerca del ejercicio y sus principios.

- Concienciar a las personas, en especial a los jóvenes, de cómo llevar una vida saludable y sostenible a la larga y los beneficios que ello conlleva.

- Dar a conocer la existencia de varios índices que te permiten conocer tu somatotipo y las calorías que deberías consumir para crear una dieta y rutina que se ajuste a tu cuerpo.

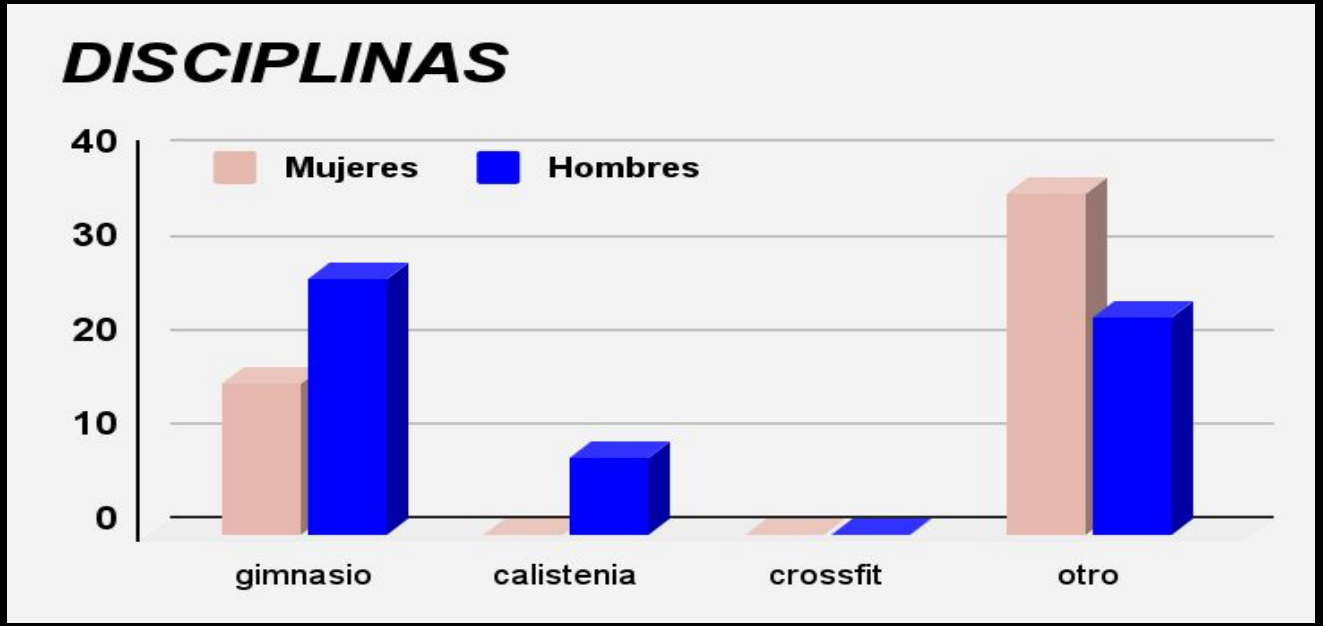
MATERIAL Y MÉTODOS



SECCIONES:

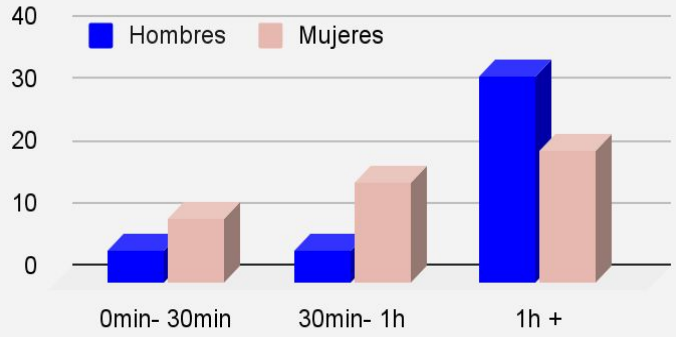
- Datos personales
- Preguntas sobre ejercicio
- Preguntas sobre dieta
- Preguntas sobre descanso
- Divulgación de conceptos básicos

RESULTADOS



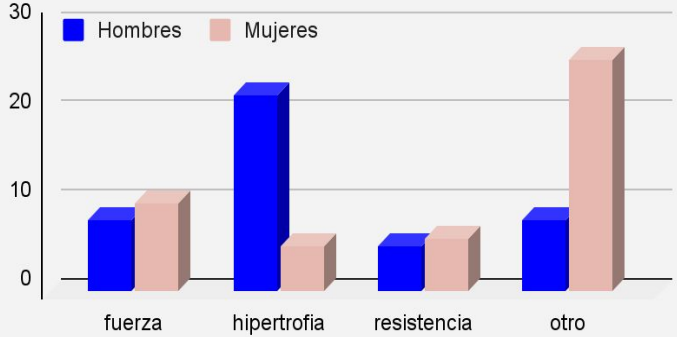
Más hombres prefieren ir al gimnasio, mientras que la mayoría de mujeres practican otro deporte.

DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

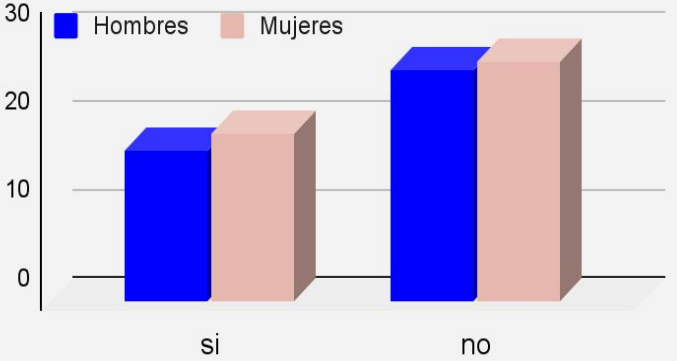


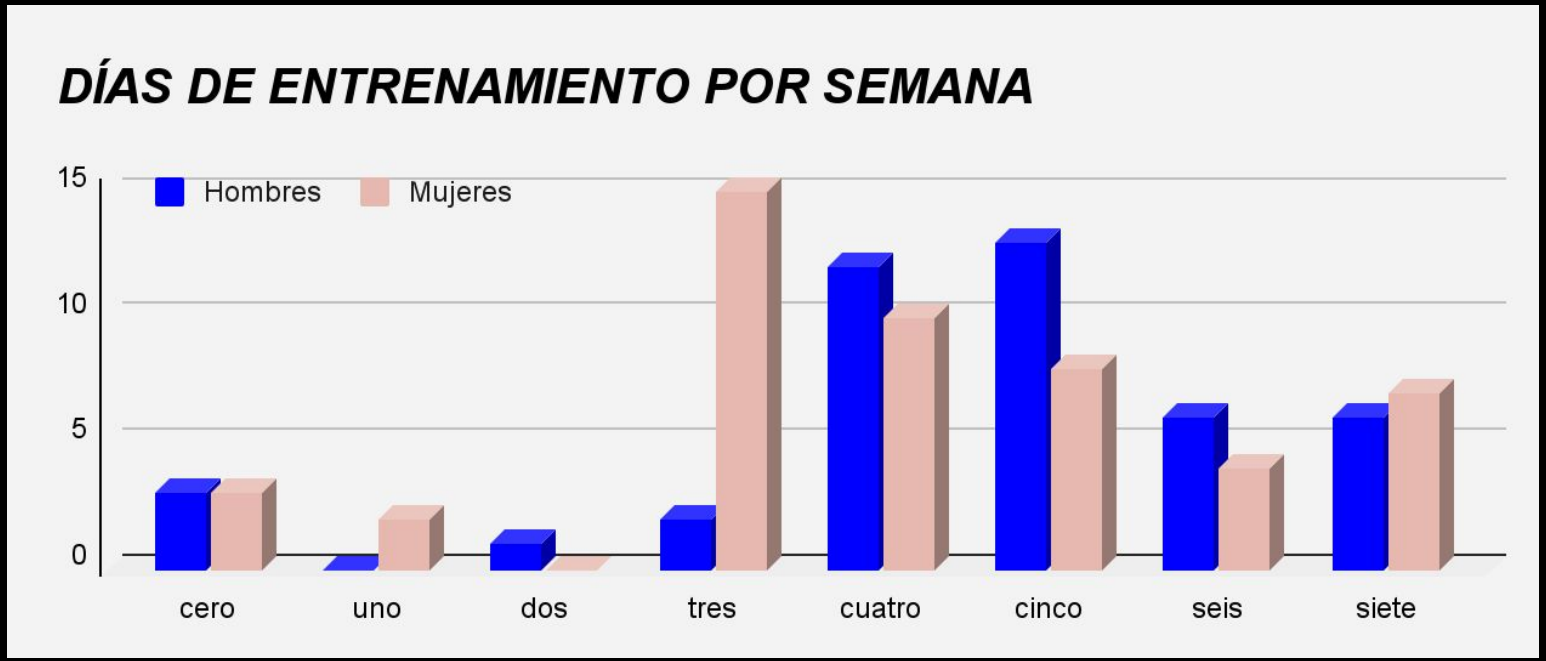
CANSANCIO TRAS SESIÓN

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO



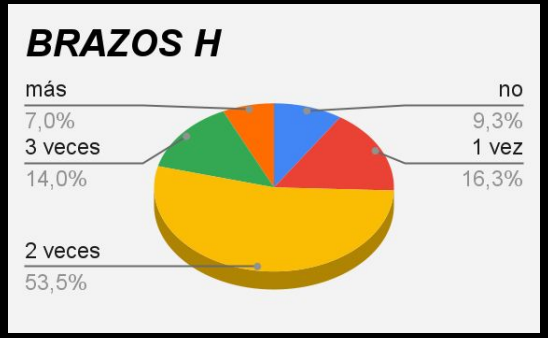
CAMBIO DE RUTINA

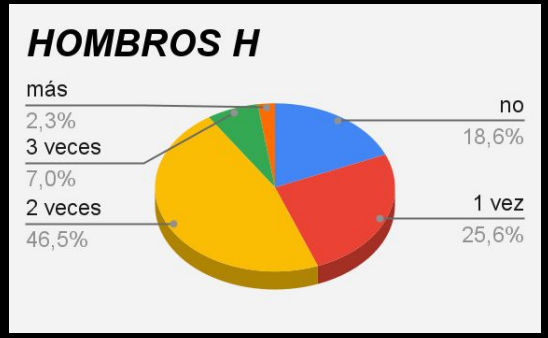


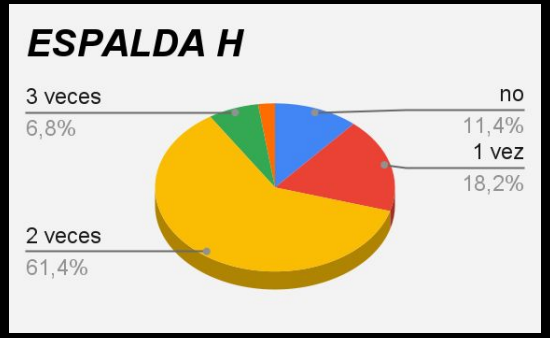


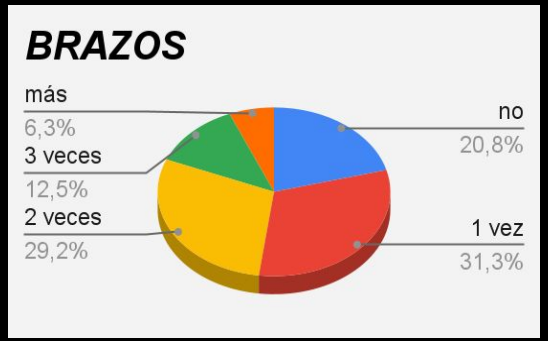
Los hombres entrenan más veces a la semana, generalmente cuatro-cinco días. Por otro lado la mayoría de mujeres entrenan tres veces a la semana.

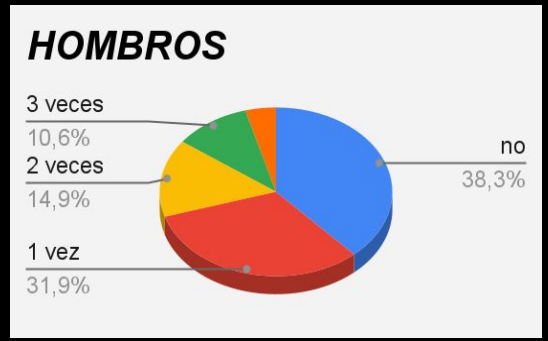
Frecuencia por grupos musculares

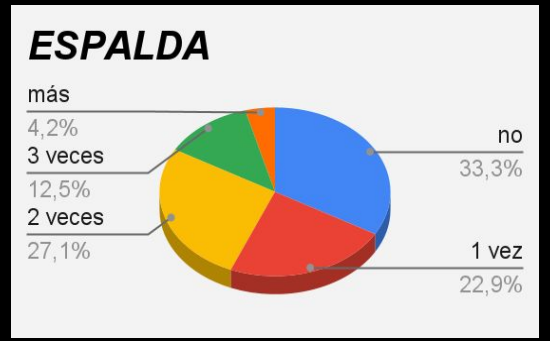




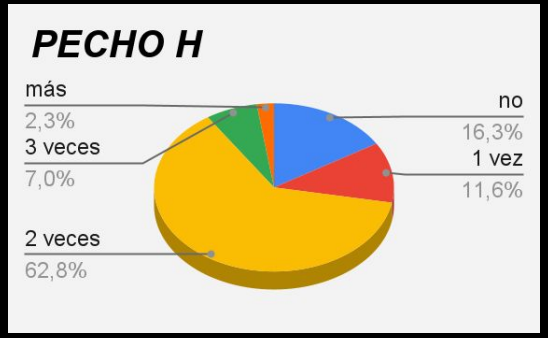


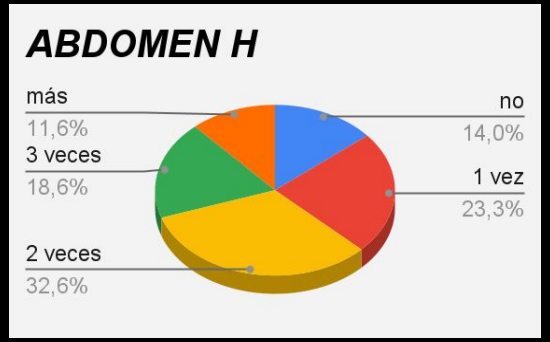


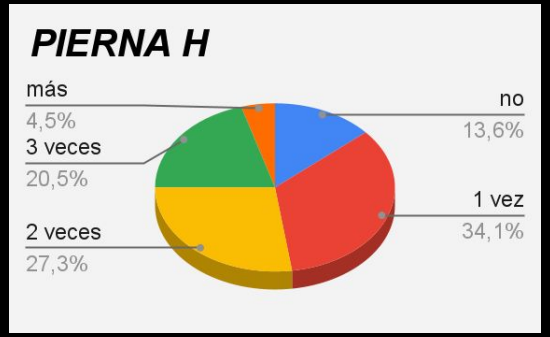


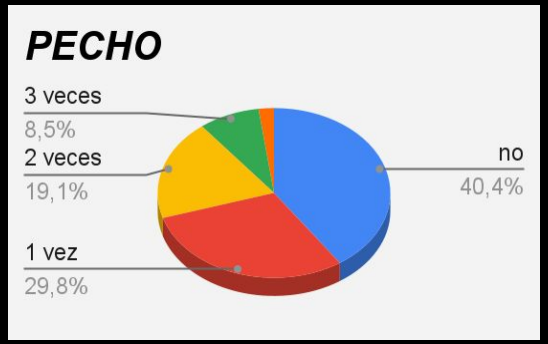


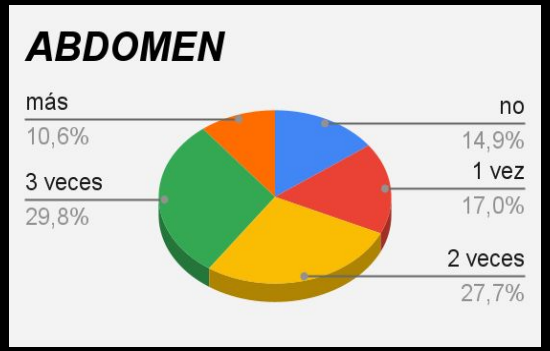
Frecuencia por grupos musculares

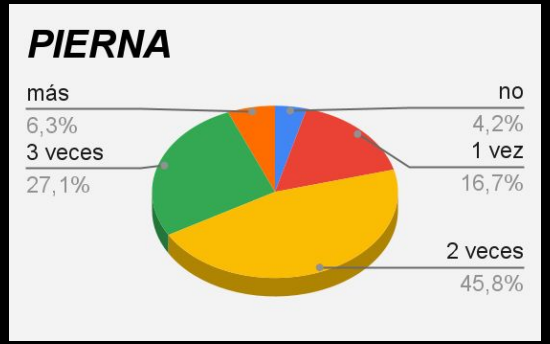




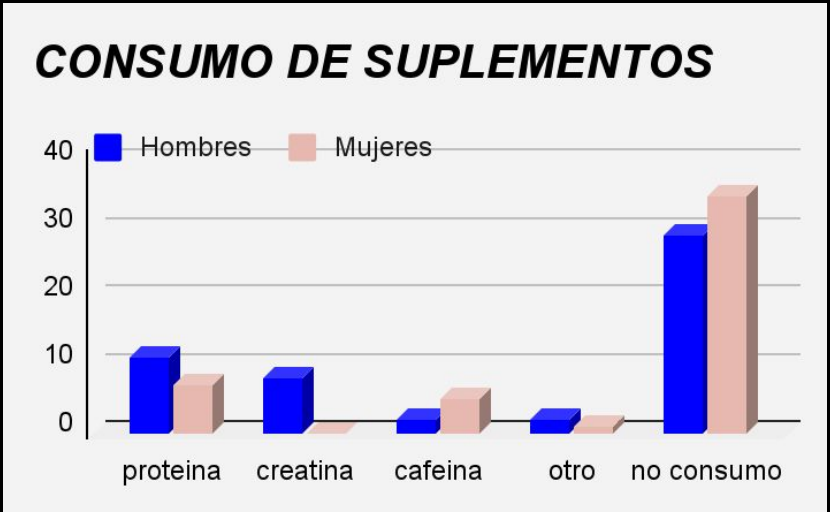


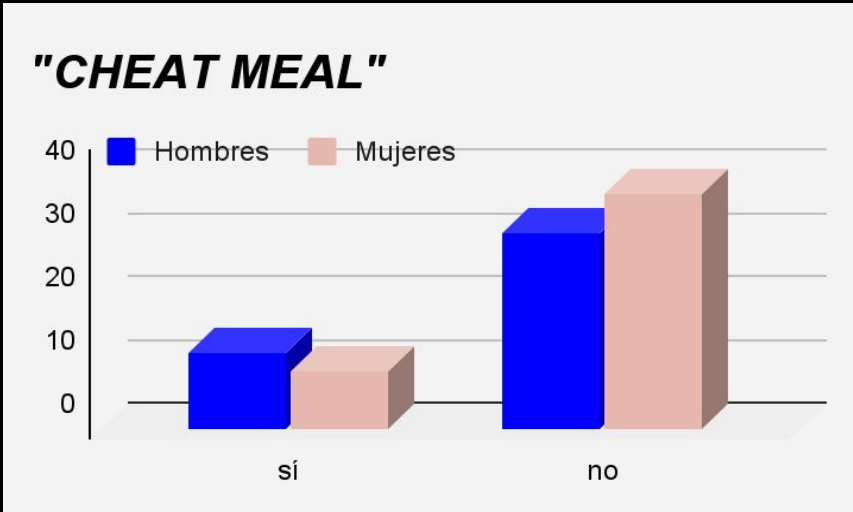






Consumo de suplementos y "Cheat Meal"

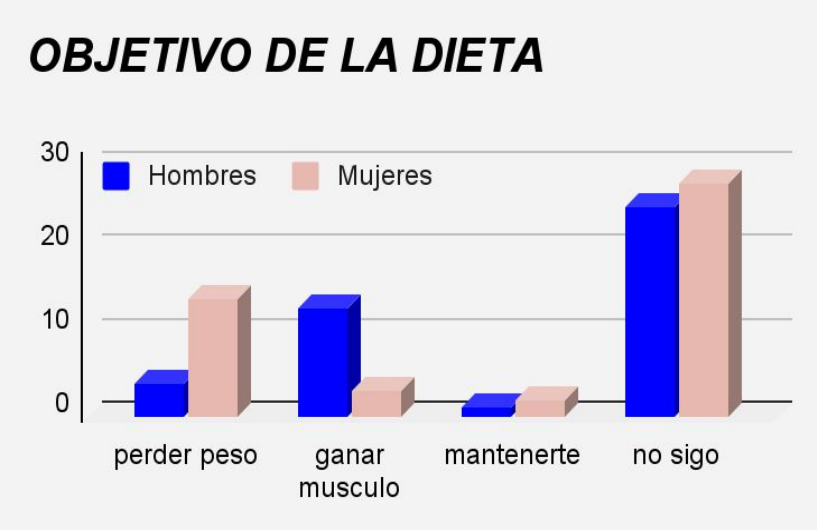


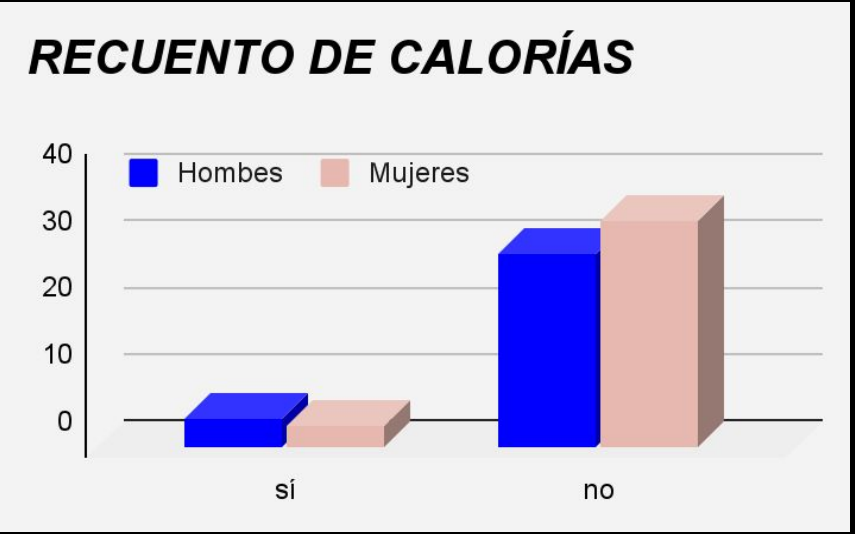


Los hombres consumen más proteína, creatina. Sin embargo la cafeína es más consumida por las mujeres.

Se aprecia que unos pocos hombres más utilizan el método "Cheat meal" en comparación a las mujeres.

La dieta

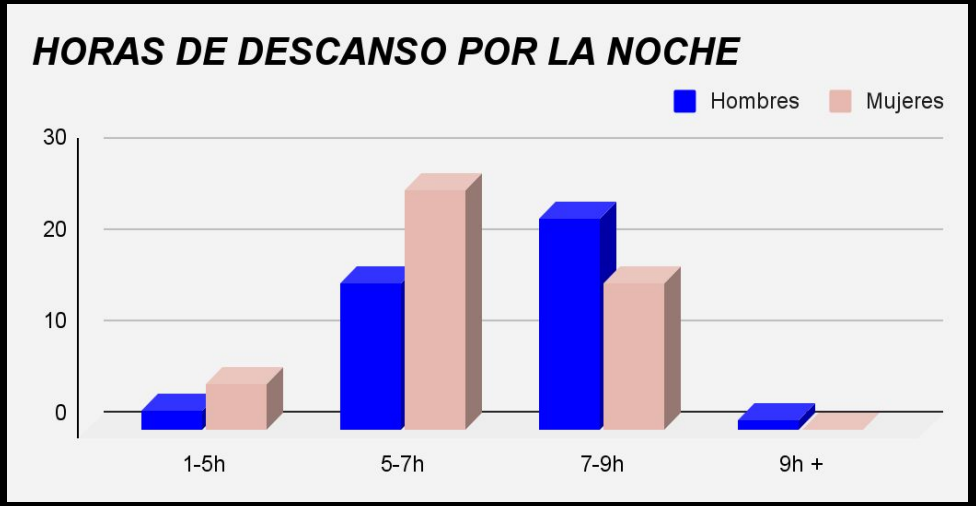


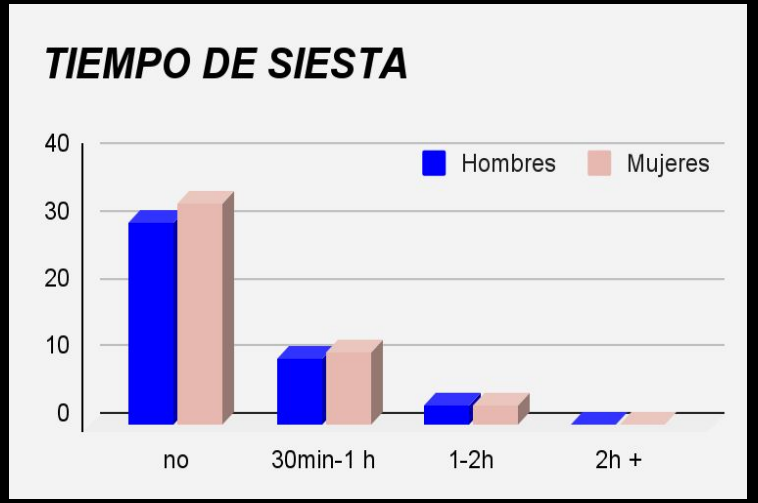


Las mujeres buscan perder más peso principalmente, mientras que los hombres procuran ganar músculo.

Un gran porcentaje de las personas que siguen dieta afirman no contar las calorías que consumen.

Descanso total en un día

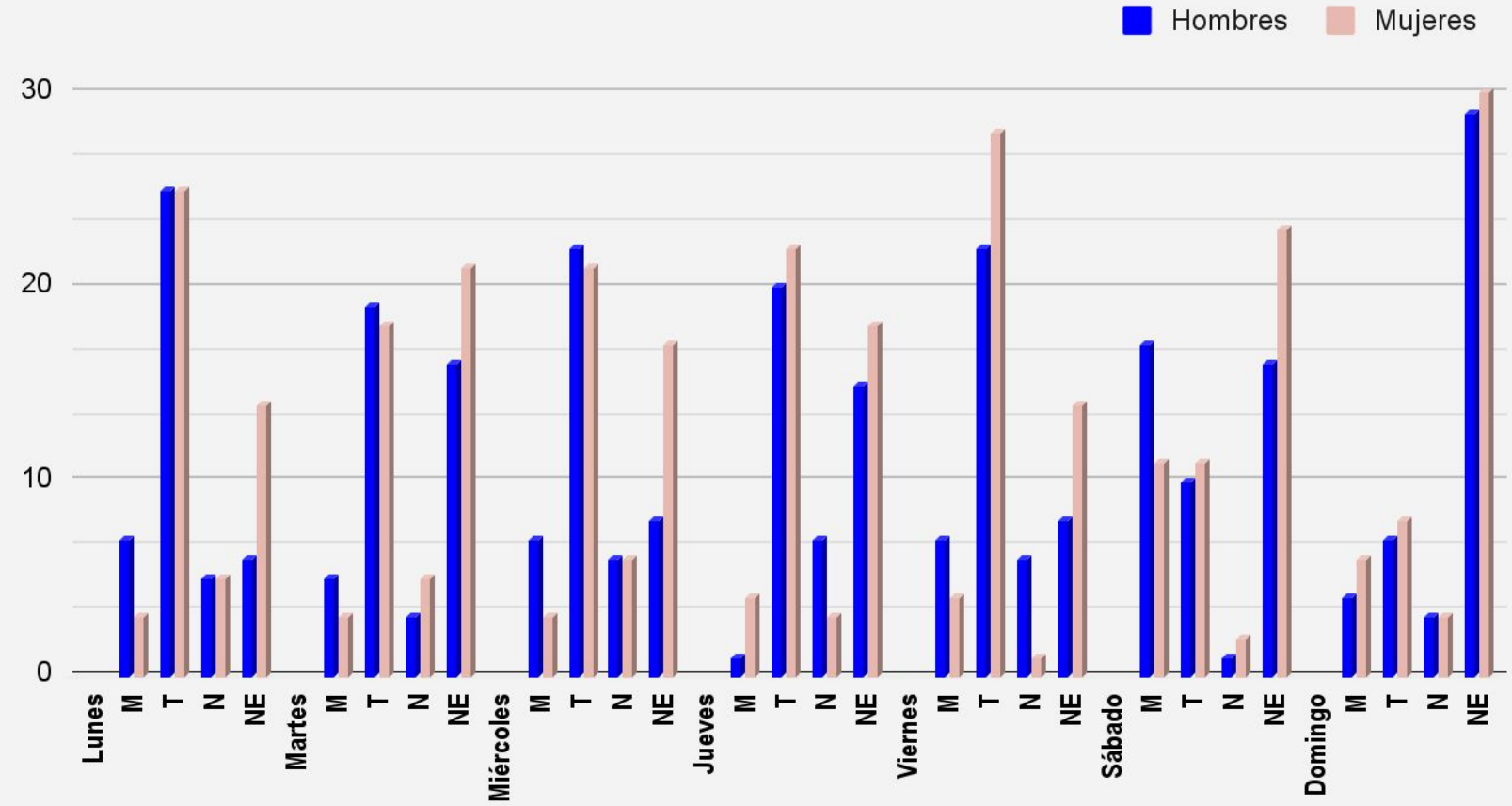




Las mujeres descansan menos horas por la noche los hombres.

La mayoría de jóvenes no duermen la siesta.

Momento del entrenamiento

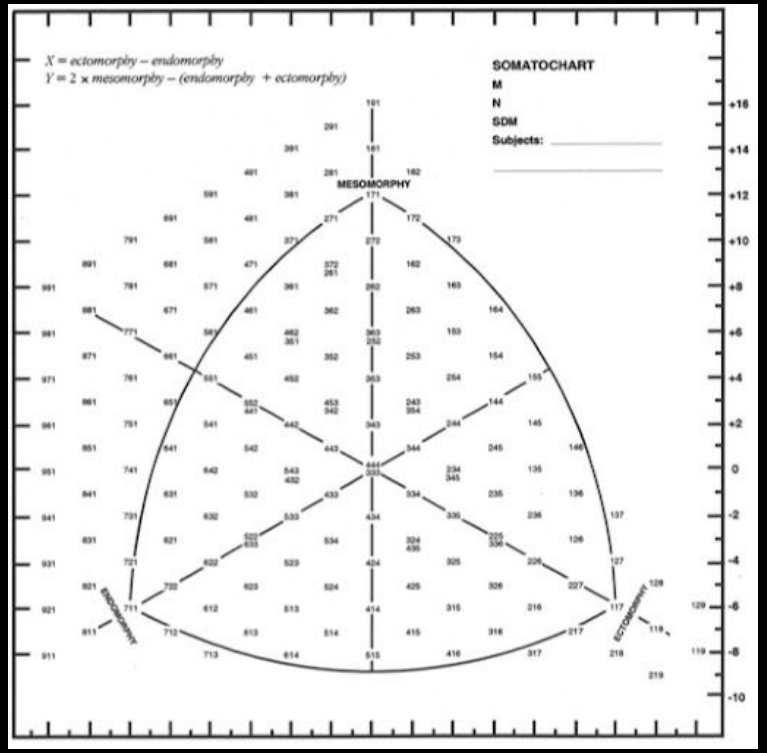


Somatotipo y recuento de calorías

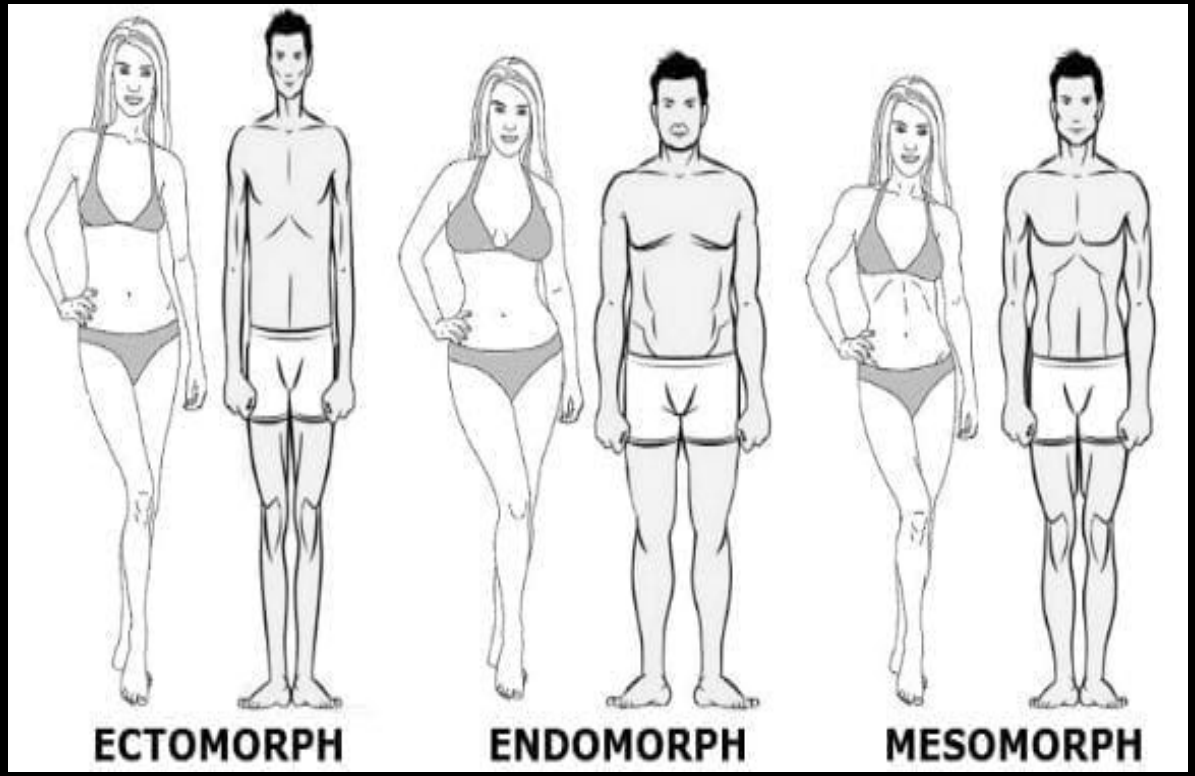
Peso × 22 × Factor de Actividad

Poco o ningún ejercicio	1,2
Ejercicio ligero (1-3 d/sem)	1,4
Ejercicio moderado (3-5 d/sem)	1,6
Ejercicio fuerte (6-7 d/sem)	1,8
Ejercicio muy fuerte (dobles sesiones)	2

Proteínas: 1,8 - 2,5 g/kg
Grasas: 0,5 - 1,5 g/kg
Hidratos: el resto de kcal



Tipos de somatotipo



Ectomorfo: gana músculo y grasa difícilmente

Endomorfo: gana músculo y grasa fácilmente

Mesomorfo: gana músculo y pierde grasa fácilmente

CONCLUSIÓN

- Se han averiguado los hábitos deportivos de los jóvenes y se han apreciado algunas diferencias notables entre ambos sexos.

- Se ha otorgado gran cantidad de información acerca del ejercicio físico para que cada persona pueda crear su propia rutina.

DATOS PERSONALES			
	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERES	TOTAL
	48	55	103
Diabetes o tiroides			
sí (no seguir)	3	3	6
no	46	51	97
Esteroides u hormonas			
sí (no seguir)	2	1	3
no	46	52	98
EJERCICIO			
Deporte			
gimnasio	29	16	45
calistenia	8	0	8
crossfit	0	0	0
otro	25	39	64
Cambio rutina			
si	17	20	37
no	29	29	58
Duración			
0min- 30min	5	11	16
30min- 1h	7	18	25
1h +	34	21	55
Objetivo			
fuerza	9	10	19
hipertrofia	22	5	27
resistencia	5	6	11
otro	10	29	39
Cansancio			
no	1	0	1
poco	16	17	33
bastante	29	29	58

- Se han desmentido muchos mitos acerca de la dieta, el descanso y el ejercicio. Algunos son; por sudar no se pierde grasa, mezclar macronutrientes no engorda, etc.

- Se ha concienciado a la población acerca de la importancia del deporte.

- Se han otorgado conocimientos anatómicos y dietéticos que permiten saber el tipo de cuerpo que posee una persona y cómo ha de ser su dieta.

BIBLIOGRAFÍA

DOCUMENTO DE LA MEMORIA

DOCUMENTO DEL TRABAJO COMPLETO

FIN