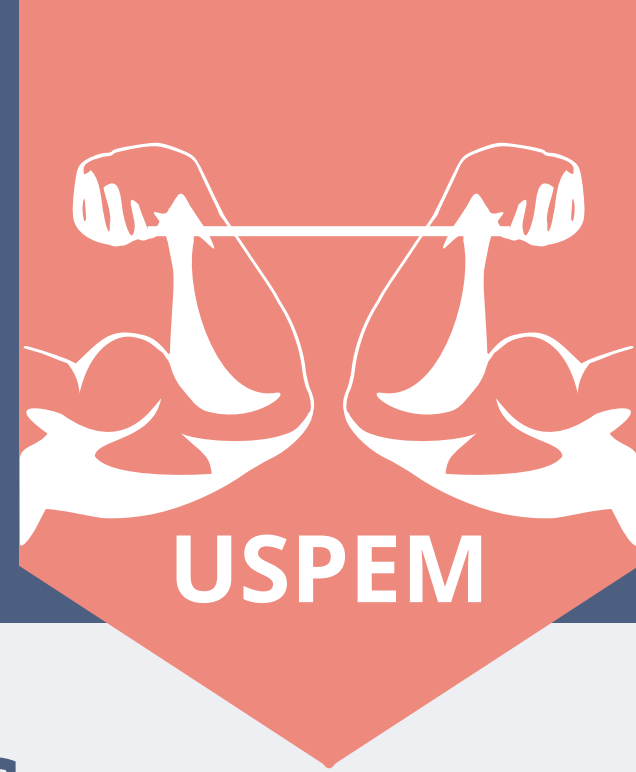


HÁBITOS SALUDABLES EN LA POBLACIÓN, ¿SON COMO CREES?

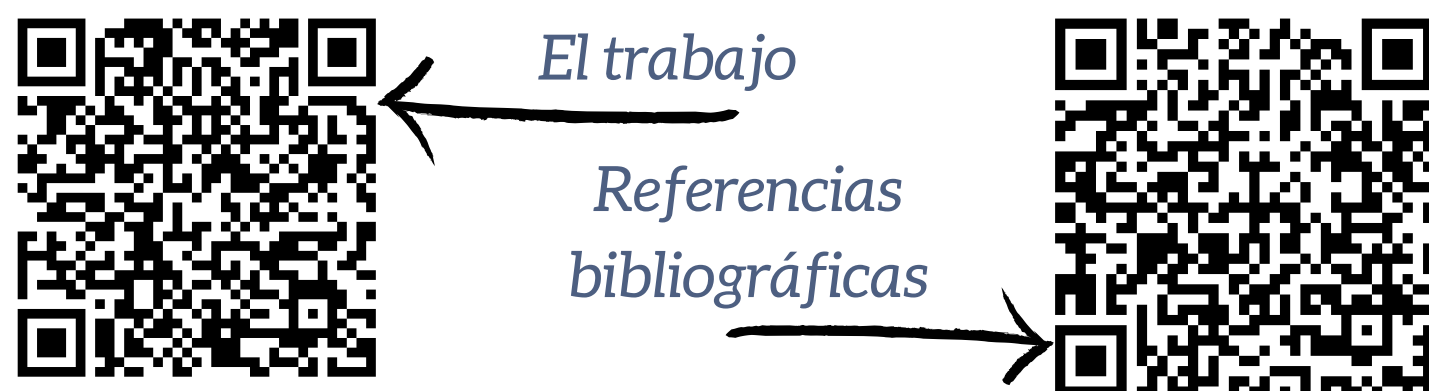


INTRODUCCIÓN

Tener una buena condición física ha sido hasta hace poco algo necesario. Hoy en día, se ha reducido el número de personas que practican ejercicio en su tiempo de ocio, aun teniendo estos grandes beneficios. Pero, en nuestro entorno, ¿cómo son estos hábitos deportivos?

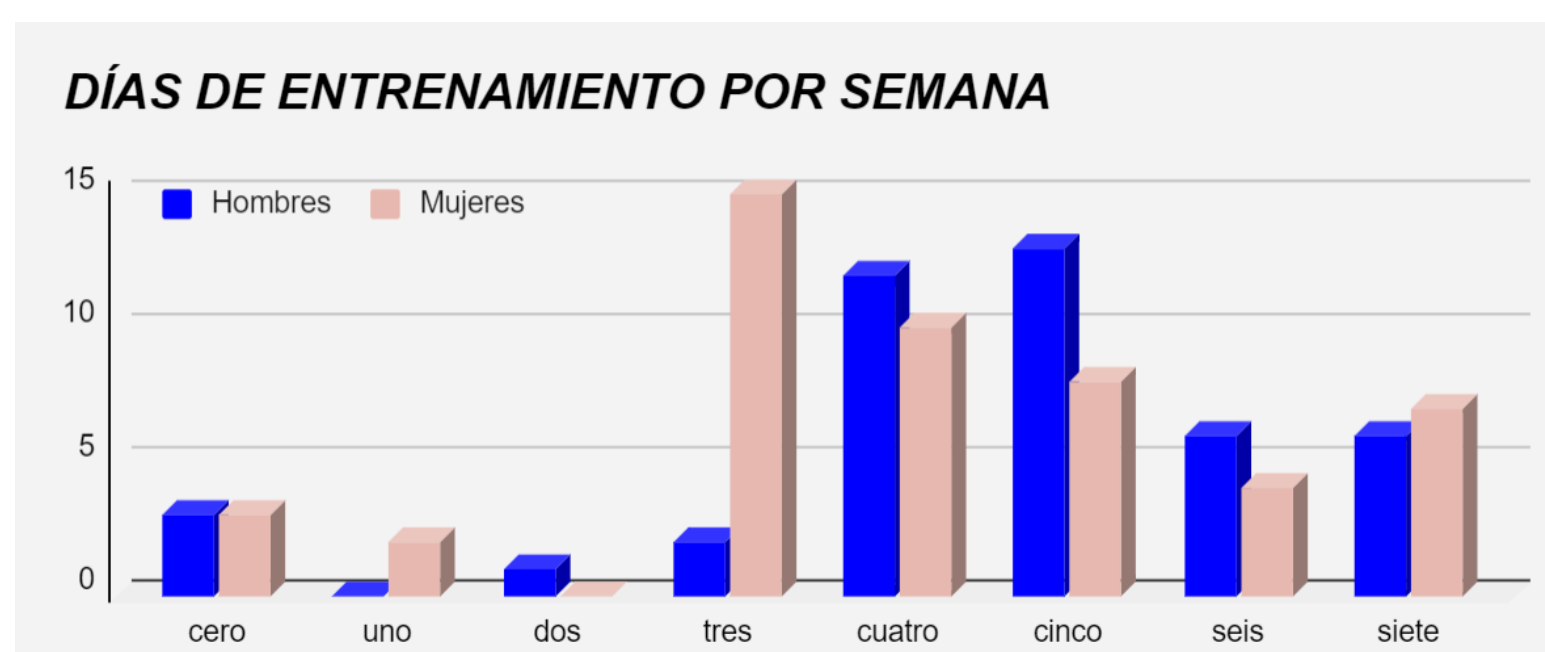
METODOLOGÍA

Para conocer estos hábitos se ha difundido una encuesta entre la población con varias preguntas acerca del ejercicio y sus principios. Pero esta información solo ha podido ser analizada tras una extensa búsqueda bibliográfica a través de internet.



RESULTADOS

Los resultados de la encuesta han sido representados en múltiples gráficas. Aquí se muestra una de la frecuencia de entrenamiento por semana de ambos sexos.



OBJETIVOS

- Comparar qué rutinas y hábitos deportivos se practican en nuestro entorno.
- Desmentir varios mitos populares acerca del ejercicio físico y sus principios.
- Comparar varios trabajos y artículos acerca de los tres principios para elaborar una rutina que te permita conseguir beneficios.
- Concienciar a las personas de cómo llevar una vida saludable y sostenible a la larga y sus beneficios.
- Dar a conocer la existencia de índices y fórmulas que te permita crear una rutina que se adapte a tu cuerpo.

CONCLUSIONES

- Se han averiguado y comparado los hábitos deportivos de los jóvenes. Se han observado varias diferencias entre sexos en las disciplinas, los objetivos y la frecuencia de entrenamiento.
- Se han desmentido mitos como, por sudar se pierde grasa, mezclar macronutrientes perjudica, etc. A veces lo popular no es cierto.
- Se ha otorgado la información suficiente para poder elaborar una rutina de ejercicios propia.
- Se ha concienciado sobre la importancia del ejercicio físico, mediante la encuesta que hemos realizado y la difusión del proyecto.
- Se ha proporcionado información para que el lector determine su somatotipo, se ha concluido que las calorías se han de cuantificar en la dieta y se ha enseñado cómo hacerlo.

Con la colaboración de

