

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA Y SUS REPERCUSIONES

Profesor coordinador: Pedro Martínez Stutz

Megan Louise Kestell, Cristina Redondo Haro, Mireia Pastorín Abad

IES San Isidoro

C/Juan García, s/n. 30310 Cartagena (Murcia)

www.iessanisidoro.es

alfonso.aniorte@gmail.com

En este trabajo, que pertenece al área de educación física, se van a estudiar los parámetros físicos (tejido adiposo, frecuencia cardiaca, altura y peso) de alumnos de 3º de la ESO del instituto San Isidoro. El objetivo es encontrar una relación entre los parámetros y la vida saludable deportiva. Para esto se pasará una encuesta con la que se quiere conocer los hábitos tanto físicos como alimenticios de los sujetos, se tomará su altura, peso, tejido adiposo y frecuencia cardiaca durante siete minutos. Los datos se analizarán a través de Excel y se compararán entre los que realizan deporte y los que no, entre chicos y chicas, los que tengan obesidad, peso normal, entre otros, para así saber si hay más o menos cantidad de deportistas en este instituto y si los parámetros de verdad tienen que ver con la actividad física. Se espera que los deportistas pesen más, sean más altos, tengan un tejido adiposo bajo y una frecuencia cardiaca también baja. Las conclusiones que creemos que saldrán de este trabajo son que los chicos pueden ser más activos que las chicas pero tendrán una nutrición menos saludable que ellas. También, que los que tengan mejor nutrición, aunque no hagan deporte, tengan menos tejido adiposo y pesen menos.

Palabras clave: *adolescencia, actividad física, IMC, tejido adiposo, frecuencia cardiaca.*