

# ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA Y SUS REPERCUSIONES

AUTORES: C. REDONDO, M. PASTORIN, M.L. KESTELL  
COORDINADORES: P. MARTINEZ Y A. ANIORTE  
I.E.S. SAN ISIDORO  
C/ JUAN GARCÍA S/N 30310 (CARTAGENA)  
ALFONSO.ANIORTE@GMAIL.COM

## RESUMEN

En este trabajo, que pertenece al área de educación física, se va 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 de los sujetos tanto físicos como alimenticios, 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 etc, 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 puede que sean 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.

## OBJETIVOS

- El objetivo principal de este trabajo es ver si hay alguna relación entre los diferentes parámetros físicos (peso, altura, frecuencia cardiaca y tejido adiposo) y la actividad física.
- Si el deporte influye en alguno de estos parámetros aparte de la alimentación y el sueño.

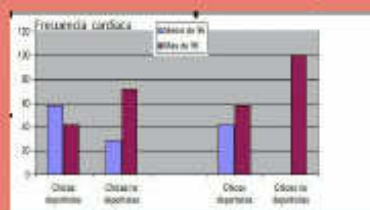
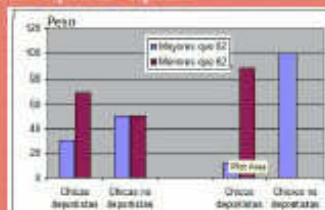
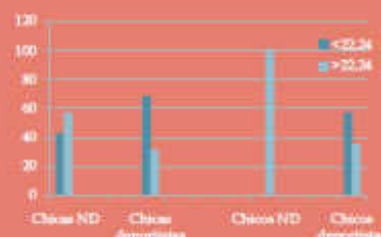
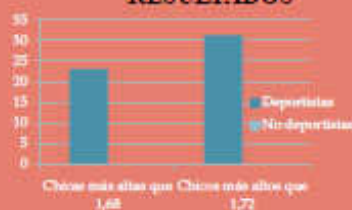
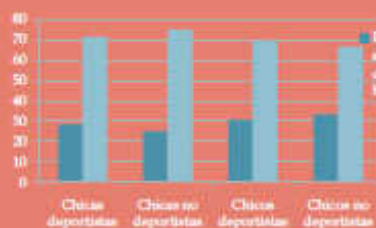
## METODOLOGÍA

- 1º Se pasó una encuesta a los alumnos sujetos para saber sus hábitos físicos y alimenticios.
- 2º Se obtuvieron del encuestado su peso, altura, frecuencia cardiaca y tejido adiposo, mientras rellenaban la encuesta.
- 4º Los datos se analizaron a través de Excel.
- 5º Se sacaron las conclusiones.

## Material



## RESULTADOS



## CONCLUSIONES

- La mayoría de las personas tanto deportistas como no deportistas, duermen menos de 8 horas.
- Los no deportistas suelen tener un tejido adiposo mayor de la media y los deportistas tienen menos de la media de tejido adiposo
- Aunque el deporte influye poco en la altura afecta más a los chicos deportistas que a las chicas deportistas
- A las chicas el deporte no tiene tanta influencia como en los chicos, ya que los no deportistas están igualados. Los chicos deportistas pesan menos que la media.
- Las chicas deportistas tienen pulsaciones más bajas que los no deportistas. Los chicos deportistas y no deportistas las tienen altas

## REFERENCIAS

- <http://www.eufic.org/article/es/artid/La-relacion-existente-entre-una-actividad-fisica-intensa-y-un-peso-corporal-saludable/>
- <http://hera.ugr.es/tesisugr/22216571.pdf>
- [http://www.percentilesinfantiles.es/#grafica\\_longitud](http://www.percentilesinfantiles.es/#grafica_longitud)
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido\\_adiposo](https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_adiposo)
- <http://www.muydelgada.com/grasa-corporal-tejido-adiposo.html>

## AGRADECIMIENTOS

A Alfonso Aniorte Carbonell por su paciencia y ayuda, a Pedro Martínez Stutz por su ayuda y por proporcionarnos el material, y finalmente a nuestra familia y amigos por soportarnos y apoyarnos.