

IES FIDIANA JUNTO AL DEPORTE

Introducción

Esto es un estudio para comprobar si los estudiantes del instituto IES Fidiana hacen suficiente ejercicio según la OMS. Los datos de las gráficas han sido recogidos a través de un cuestionario de Google realizado por los estudiantes.



Objetivos

Lo que queremos hacer con este póster es, una vez analizados los datos, sensibilizar y concienciar a los alumnos del instituto IES Fidiana.

Estudiantes que no hacían actividad física han preferido realizar 75 minutos de actividad vigorosa (como recomienda la OMS) o realizar menos 150 min de actividad moderada por semana. También, como consecuencia de la disminución de alumnado que no realiza ejercicio ha aumentado el nº de estudiantes que hace menos de 150 min de actividad moderada.

Resultados

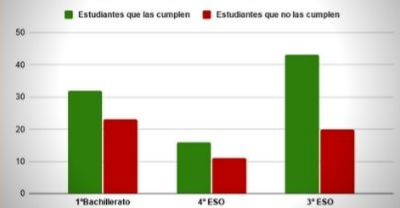
Actividad física realizada en el 1º Trimestre



Actividad física realizada en el 3º Trimestre

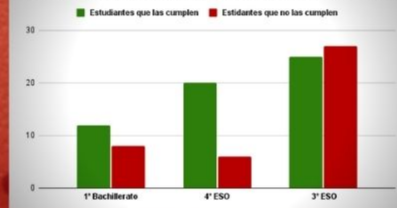


Influencia de las recomendaciones de la OMS



1º Trimestre

Influencia de las recomendaciones de la OMS



3º Trimestre

El alumnado de 1º Bachillerato apenas varió, y en 4º ESO más compañeros se unieron para seguir los consejos de la OMS. Muchos estudiantes de 3º ESO dejaron de seguir los consejos para realizar menos de 150 minutos de ejercicio por semana o solo hacer deporte en clase de EF.

En el primer trimestre, en cuanto a las chicas, un poco más del 50% realiza una actividad física saludable aunque un cuarto de ellas no realizan nada exceptuando las clases de EF. Y en los chicos, la mayoría realiza una actividad física adecuada menos un 41%.

Resultados por sexo del primer trimestre. Chicas



Resultados por sexos del primer trimestre. Chicos



Resultados por sexo del primer trimestre. Chicas



Resultados por sexos del tercer trimestre. Chicos



En el tercer trimestre, las chicas se mantuvieron prácticamente igual respecto a la actividad física realizada, y los chicos tampoco variaron mucho, menos que hay entre un 2%-3% que dejó de hacer 150 min de actividad moderada para solo hacer ejercicio en clase de EF.

Conclusión

- Estudiantes que ya hacían 150 min de act. moderada, ahora hacen 75 min de act. vigorosa.
- Los alumn@s de 1º Bachillerato no cambiaron, los de 4º ESO mejoraron y los de 3º ESO se relajaron en cuanto a los consejos de la OMS.
- Más de la mitad de chicos y chicas realizan ejercicio siguiendo las recomendaciones.

Así que vamos a intentar tener una mejor condición de vida y realizar más minutos de actividad moderada o atrevemos con la vigorosa dentro de las posibilidades de cada uno porque es un tema muy serio y afecta a la salud de muchas personas.