



Universidad de Jaén

IES GANDHI

Orcera



PASEO. PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE ENERGÍA OBTENIDA.

M.D. Martínez Frías¹, J.A. Egea Gallego¹, A.L. Moreno Alba¹, E. Zorrilla Galdón¹, R. Sánchez Montesinos¹, J.P. Serrano Garvi¹, L. Eugenio Lozano¹, C. Muñoz Moreno¹, M.R Romero González¹
Gema Torres Luque², Inés Muñoz Fernández², Álvaro Castellano Funes², Gema M^a Díaz Quesada²

¹IES Gandhi Calle Joaquín Payá, 5, 23370 Mipueblo, Jaén, Spain

²Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de Jaén, Campus Las Lagunillas s/n, 23071 Jaén, Spain

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este proyecto es el registro y comparativa del nivel de actividad física de un grupo de adolescentes durante dos semanas (actividad rutinaria y reto) mediante el uso de pulseras de evaluación.

Las recomendaciones del número de pasos en niños y adolescentes, por sexo y nivel de actividad moderada – vigorosa son las siguientes:

METODOLOGÍA

Participantes. La muestra objeto de estudio es un grupo 8 adolescentes de 14 a 16 años (4 chicos y 4 chicas) sin limitación física y con una media de IMC de 21,3625.

Instrumentos. Se les entregó a cada uno de ellos una pulsera de evaluación del nivel de actividad física. El registro de número de pasos y minutos se realiza en un diario individual de actividad física y en una base de datos de excel.

Método de recogida de datos. Se realiza en dos semanas diferenciadas: semana de rutina normal y semana reto, durante unos tramos horarios: antes del colegio, antes del instituto, instituto, recreo, después del instituto y tarde.

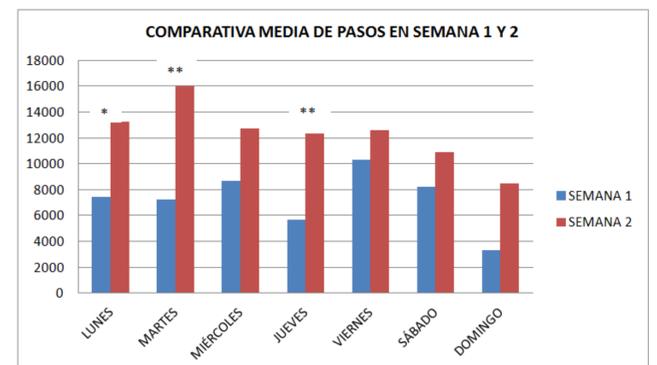
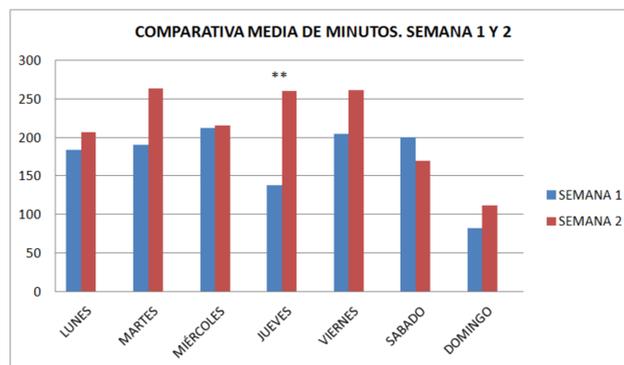
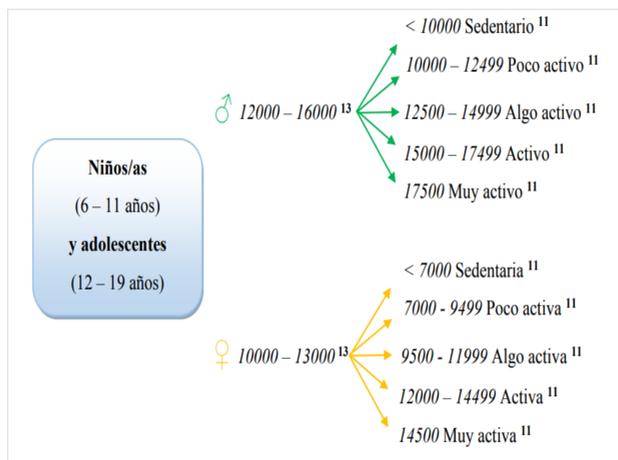


BIBLIOGRAFÍA

-Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis. Inmaculada Aznar Díaz, María Pilar Cáceres Reche, Juan Manuel Trujillo Torres, José María Romero Rodríguez Universidad de Granada (España).

-Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. Fernando Calahorra-Cañada, Gema Torres-Luque, Iván López-Fernández y Elvis A. Carnero.

-Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS



	MEDIA DE MINUTOS			MEDIA DE PASOS		
	SEMANA 1	SEMANA 2	SIGNIFICATIVIDAD	SEMANA 1	SEMANA 2	SIGNIFICATIVIDAD
LUNES	183,875	206,5	0,546	7419,25	13218	0,042
MARTES	190,75	263,125	0,216	7209,75	15993,625	0,005
MIÉRCOLES	212,625	215,875	0,948	8664,125	12696,375	0,228
JUEVES	138,5	260,125	0,003	5636,5	12344,375	0,002
VIERNES	204,875	260,75	0,374	10315,125	12612,125	0,438
SABADO	200,5	170,125	0,619	8243,375	10897,375	0,476
DOMINGO	82,5	111,5	0,219	3287,625	8466,125	0,068
MEDIA	173,375	212,571		7253,678	12318,285	

CONCLUSIONES

El uso de la pulsera de evaluación junto con el planteamiento de retos colectivos en número de pasos, tiene un impacto positivo en la motivación y en el nivel de actividad física por parte de la muestra objeto de estudio.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al IES Gandhi por darnos la oportunidad de participar en Science, a nuestra profesora M^a Dolores Martínez Frías por animarnos y acompañarnos en el proceso. Gracias a la Universidad por esta iniciativa, en especial a Gema Torres Luque y Gema Díaz Quesada por guiarnos y enseñarnos a investigar las 24 horas del día.

