TÍTULO

É posible mellorar con 5 minutos de actividade física?

DATOS PERSOAIS

Mariam Jadraoui, Ariadna López López, Aitana Zerimar Méndez Ramírez.

INTRODUCIÓN

É ben sabido os beneficios que ten a realización de actividade física. Existen moitos estudos que relacionan a actividade física coa mellora cardiovascular, obesidade e saúde mental. Pero en moitas cousas, sabemos a teoría pero costanos poñelas en práctica. As excusas son máis numerosas que a nosa realidade. Pero, é posible mellorar soamente con 5 minutos de exercicio? Poñernos unha pequena meta de 5 minutos é asequible. Esta é a nosa proposta.

OBXECTIVOS

- Mellorar o rendimento cardiovascular e o nivel de forza/resistencia.
- Deseñar un entrenamento curto pero efectivo.
- Os nosos obxectivos eran ver a nosa mellora ao longo do trimestre para ver si 5 minutos de exercicio físico eran suficientes para notar unha mellora.

MATERIAL E MÉTODOS

Durante un trimestre, durante 3 clases á semana, realizamos unha serie de exercicios físicos: sentadiñas(squats), flexións de brazos(push ups), saltos de tesouras (jumping jacks), prancha abdominal (plank), e colgados (hang bar). Fixemos 1 minuto de cada exercicio sen descanso. Para ver a nosa mellora fixemos tres tests:

- Inicial en setembro
- Intermedio en decembro
- Final en febreiro

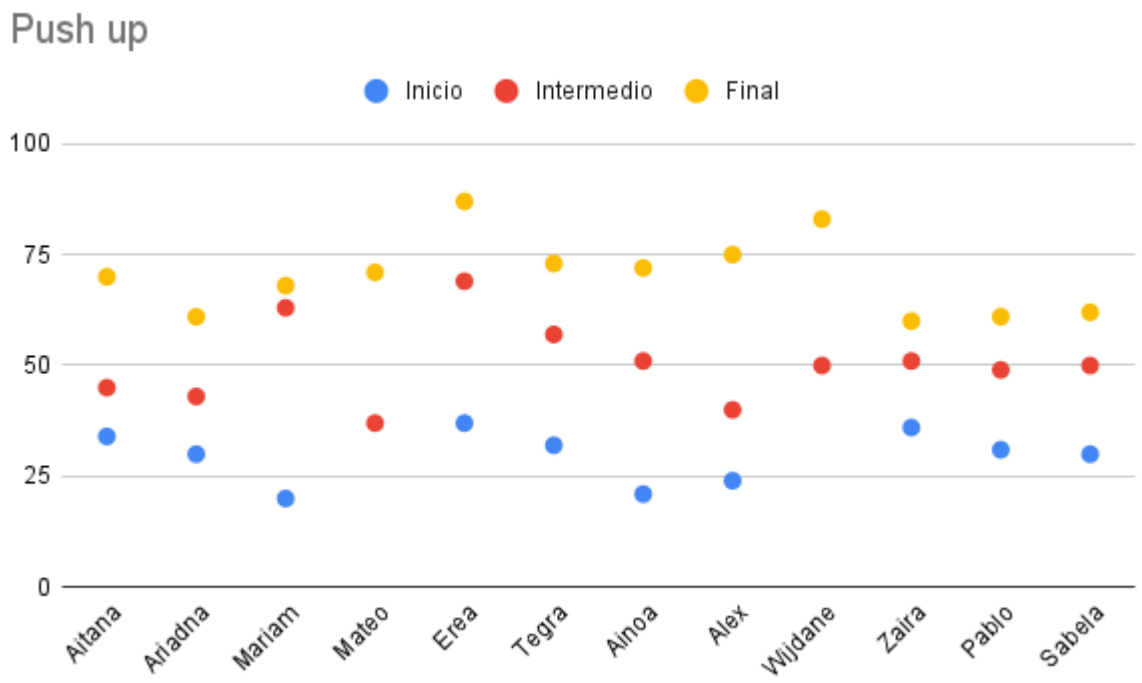
En cada test contamos o número total de repeticións de cada exercicio nun minuto de tempo (squats, jumping jacks e push ups) e o tempo que aguantábamos realizando plank e hang bar.

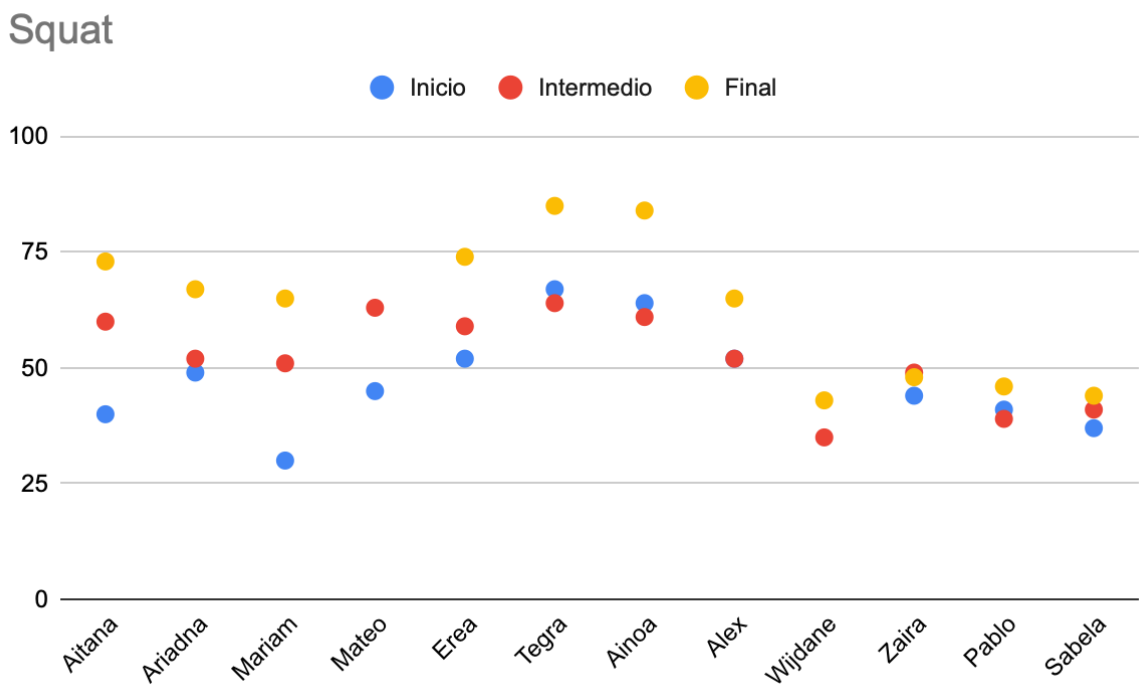
Posteriormente, volcamos os datos na folla de cálculo de Google. Unha vez introducidos os datos usamos varios gráficos ata atopar o que nos axudaba visualizar mellor os datos.

RESULTADO

Os resultados mostranse a continuación.

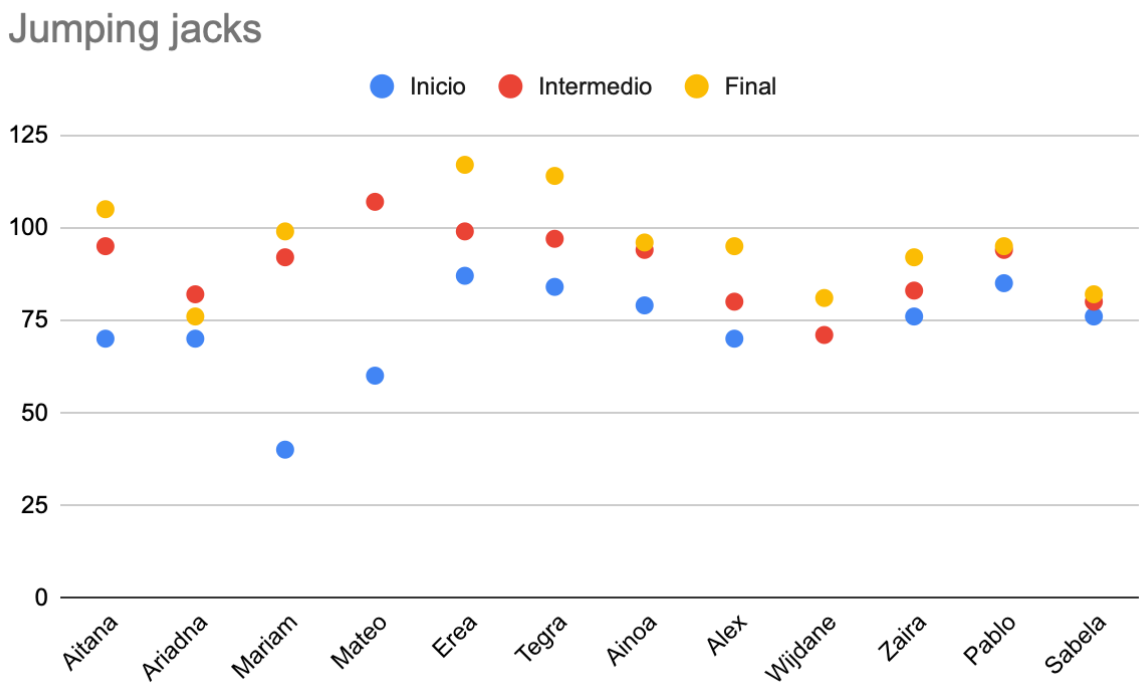
Houbo unha mellora nas flexións en todas as persoas que participaron, xa que o número de flexións aumentou para todas. Neste caso avaliamos a forza no tren superior.





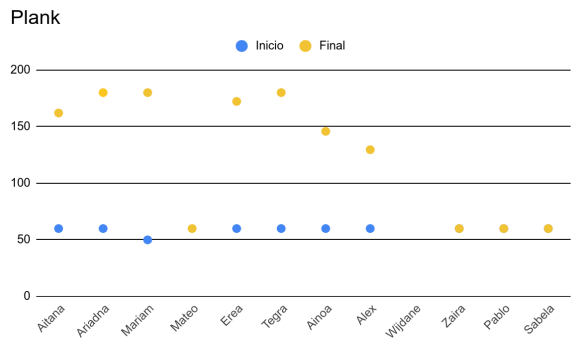
Tamén houbo mellora na forza no tren inferior, aínda que neste caso non hai tanta diferenza no inicio e no final para todas as persoas.

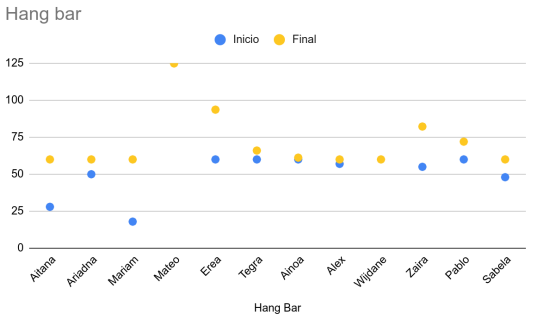
Tamén percibimos melloras a nivel cardiovascular, avaliado co número de jumping jacks realizados por minuto.



En canto os 2 exercicios realizados ata aguantar o faio, pensamos que a metodoloxía non foi a correcta na toma de datos.

Como melloras deste traballo serían: definir ben a metodoloxía e incorporar persoas control (persoas que non realizasen o entrenamento)





CONCLUSIÓNS

- Cun entrenamento de 5 minutos, 3 días a semana houbo melloras no rendimento cardiovascular e o nivel de forza/resistencia.
- O entrenamento deseñado é curto e efectivo.