

ANEXO I
PROPOSTA DE PROXECTOS DE INVESTIGACIÓN STEMbach

| | |
|--|---------------------|
| Dirección do proxecto | |
| Nome: José María Pazos Couto | |
| Enderezo electrónico: Chema3@Uvigo.es | Teléfono: 627589680 |
| Co-dirección do proxecto | |
| Nome: Roberto Silva Piñeiro | |
| Enderezo electrónico: Roberto.silva@uvigo.es | Teléfono: 667405629 |
| Proxecto colectivo : SI N° Participantes (máx.4): 4 | |

Título

A realidade dos hábitos saudables e a actividade física na mocidade (12-16 anos)

Resumo

Hoxe en día fálase moito da chamada "receita deportiva" e da importancia de practicar exercicio físico diario como factor de boa saúde. A OMS indica que a actividade física ten importantes beneficios para o corazón, o corpo e a mente e recomenda unha práctica diaria de 60 minutos de actividade física moderada ou intensa. Isto acompañado dunha dieta saudable, contribúe ao benestar xeral da poboación. Con este proxecto pretendemos saber cal é a realidade da situación no noso contexto e o preto que estamos destes hábitos así como facelos coñecido.

Obxectivo

Coñecer os hábitos saudables e a Actividade Física da poboación de 12 a 16 anos na contorna próxima e promovelos.

Plan de traballo

- Realización dunha revisión bibliográfica
- Realización de enquisas / entrevistas
- Asistencia a charlas / reunións na Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte que axuden a comprender esta realidade
- Tratamento dos datos recollidos
- Redacción do informe final