

ANEXO II. FORMULARIO PARA A PROPOSTA DE PROXECTOS DE INVESTIGACIÓN STEMbach

COORDINADOR/A STEMBACH DA FACULTADE/ESCOLA:	
NOME: Vicente Romo Pérez	
MAIL: vicente@uvigo.es	TELÉFONO: 686 552 616
PROFESORADO INVOLUCRADO:	
NOME: M ^a de los Ángeles Fernández Villarino	
MAIL: marianfv@uvigo.es	TELÉFONO: 649 468 264
NOME: Cristina Varela Casal	
MAIL: cristinavarelacasal@uvigo.es	TELÉFONO: 670 518 991
NOME: Ezequiel Rey Eiras	
MAIL: zequirey@uvigo.es	TELÉFONO: 650 275 622
Nº DE ESTUDANTES PARTICIPANTES (Máx.4):	

TÍTULO DO PROXECTO:

Investigando sobre a saúde e a competencia física

RESUMO:

Os beneficios que a práctica de actividade física ten sobre a saúde mental, física e a calidade de vida das persoas están ben documentadas. Con todo, unha porcentaxe significativa de persoas non cumpre coas pautas mínimas recomendables para a realización dunha actividade física con consecuencias positivas para a saúde.

Neste sentido os adolescentes non son unha excepción. Os elevados índices de prevalencia de inactividade física neste grupo de poboación permanecen estables ó longo dos últimos anos. Concretamente no caso dos rapaces o nivel de inactividade física é do 77,6% e, no caso das rapazas, do 84.7%. Estes datos constitúen un motivo de preocupación xa que o risco de se converteren en persoas adultas pouco activas ou sedentarias é moi alto.

Varios autores sinalan que a actividade física durante a infancia e a adolescencia se asocia con mellores resultados de saúde mental, física e cognitiva. Pero para que eses beneficios se manifesten é necesario un promedio de 60 minutos de actividade física diaria de moderada a vigorosa, aínda que todo o que mellore este promedio, mellorará a saúde en xeral. Concretamente, este tipo de práctica aumenta a capacidade respiratoria e o fortalecemento muscular, o que a súa vez aumentará a aptitude muscular e no caso de realizar ambas actividades, o incremento do beneficio é maior. Do mesmo xeito o comportamento sedentario está relacionado con factores adversos para a saúde a nivel cardio-metabólico, índices de adiposidade, conducta social e duración do sono.

Tendo en conta esta situación, parece necesario identificar, intervir e comprender as causas que levan os e as adolescentes a perpetuar estes niveles de inactividade física co detrimento que supón para a súa saúde presente e futura.

Con proxecto de investigación sobre saúde e competencia física, preténdese evidenciar unha

ANEXO II. FORMULARIO PARA A PROPOSTA DE PROXECTOS DE INVESTIGACIÓN STEMbach

situación particular que permita tomar conciencia da importancia de cambiar de hábitos en prol doutros máis saudables. Do mesmo xeito facer participes os adolescentes da problemática e contribuír a reflexión sobre a mesma de tal xeito que se podan propoñer solucións que melloren a situación.

OBXECTIVO:

- Identificar os niveis de práctica de actividade física dos e das adolescentes
- Analizar se os niveis de actividade física cumpren co recomendado para o desenvolvemento dun estilo de vida saudable
- Reflexionar sobre os condicionantes que determinan un estilo de vida saudable
- Coñecer se a competencia física é un factor chave no desenvolvemento dun estilo de vida saudable

PLAN DE TRABAJO:

- Toma de contacto cos e coas investigadoras en formación para concretar a liña específica de traballo que queren seguir
- Formación teórico-práctica sobre investigación e recollida de datos
- Deseño do plano de investigación
- Análise da fundamentación teórica ao respecto do tema elixido
- Definición do procedemento de recollida de datos
- Análise e tratamento de datos
- Estudo dos resultados
- Elaboración do informe e preparación da defensa pública

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- Participación en actividades de recollida de datos do grupo de investigación que propón o programa