

Alimentación y Deporte



Mayo 2017

Incubadora de Sondeos y Experimentos

Alumnos: Yaiza Lara, Nora Vázquez, Lucia Echevarría, Maider Zamora

Centro: IBVM Irlandesas

Tutora: Leire Urrutia

Categoría: 1º- 2º ESO

Índice:

1- Resumen

- Abstract

2- Introducción

3- Objetivos

4- Recogida de datos

4.1 ¿Qué preguntar?

4.2 ¿Cómo preguntar?

5- 1º Encuesta

6- Conclusión 1º Encuesta

7- 2º Encuesta

8- Conclusión 2º Encuesta

9- Referencias

1.Resumen

En el siguiente proyecto se pretende mostrar el hábito en la alimentación y en el deporte que tiene la sociedad hoy en día. Con este trabajo queremos dar a entender que no todo el mundo lleva una alimentación adecuada ni realiza deporte con frecuencia. Durante las últimas semanas, hemos difundido una encuesta entre los estudiantes de nuestro colegio y nuestros familiares a través de las redes sociales. En ella se pregunta sobre los hábitos alimenticios de la gente tanto en casa como fuera de ella, y sobre los hábitos deportivos que llevan a cabo.

Abstract

The purpose of the following project is trying to explain nutritional and sport habits carried out by our society nowadays. Within our work we would like to explain that not everyone leads an adequate feeding, not even play sports frequently. During the last few weeks, our survey has been spread through the students of our school and our relatives using social media. In this survey it has been asked about people's eating habits, not only at home but also outside, and about the sports habits they carry out.

2. Introducción

Nuestro primer contacto con este concurso fue cuando, en una clase cualquiera de Biología y Geología en el curso de 1ºESO, nuestra Profesora Leire Urrutia nos habló del proyecto. Nos dio las pautas para concursar y nos separó en grupos de 4 alumnos. Nos comentó que nos iba a costar ya que no es un trabajo fácil, pero que si poníamos empeño lo lograríamos. De ahí en adelante, empezamos a trabajar todos los grupos sabiendo bien el tiempo y esfuerzo que tendríamos que dedicar al trabajo.

Como a priori el trabajo no era muy fácil para nosotros, estuvimos consultando algunos de los proyectos que hicieron los estudiantes del año pasado. De ahí empezamos a elaborar nuestras ideas y conclusiones. Después elaboramos unas encuestas utilizando Google Forms, y cuando ya estuvieron completas, las difundimos para después sacar algunas una serie de conclusiones de los estadísticos obtenidos, las cuales veréis en este documento.

En este trabajo podréis observar cómo es la alimentación de hoy en día, y qué entiende la gente por realizar deporte de modo habitual. Os invitamos a que lo leáis y a que lo disfrutéis.

3. Objetivos

En este trabajo nos pusimos una serie de objetivos:

- Utilizando la estadística conocer el tipo de alimentación más común hoy en día tanto en jóvenes como en adultos.
- Calcular mediante análisis de resultados estadísticos el deporte realizado hoy en día.
- Analizar resultados de diferentes opiniones sobre la comida basura.

4. Recogida de datos

Realizamos la encuesta entre los días 9 y 14 de mayo, preguntando tanto a niños de primaria como de Bachillerato, e incluso a adultos y profesores. Al tener todos los datos empezamos a sacar conclusiones.

4.1 ¿Qué preguntar?

Revisamos otras encuestas ya realizadas para obtener más ideas y después empezamos a proponer nuestras ideas propias que consideramos más apropiadas para este tema.

Por otra parte, tuvimos que tener en cuenta que los participantes de esta encuesta podían ser bastante jóvenes y el vocabulario no podía ser demasiado formal, ya que evidentemente los alumnos de primaria y padres o tutores no utilizan las mismas expresiones a la hora de hablar.

4.2 ¿Cómo preguntar?

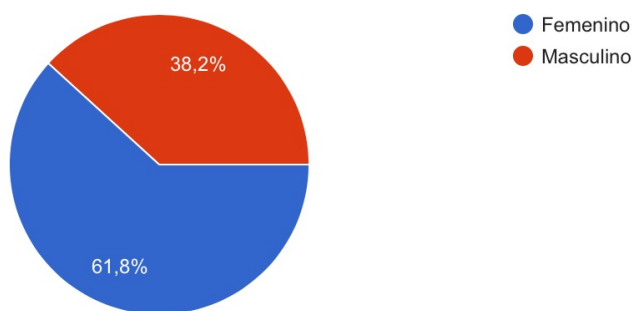
Además de ir realizando la encuesta por nuestro colegio en horas de Biología y Geología, tuvimos la ocurrencia de difundirla por medio de whatsapp e Instagram a familiares o conocidos y de esta manera obtuvimos más resultados.

Durante las horas de clase de Biología y Geología, fuimos por diversas clases y cursos de nuestro colegio leyéndoles las preguntas del cuestionario y obteniendo opiniones de jóvenes de nuestro alrededor. Nos fue sencillo realizar esta tarea, ya que utilizamos el iPad, y simplemente mandando el link de la encuesta obtuvimos más resultados.



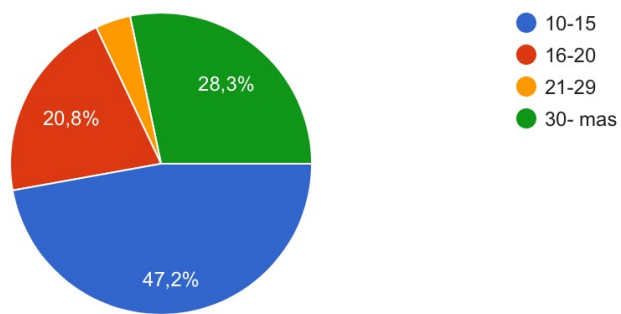
5. Primera encuesta (Comida)

Gracias a las respuestas obtenidas de la encuesta, pudimos analizar los siguientes gráficos.



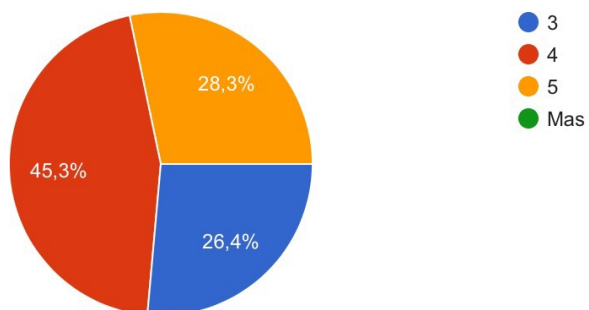
Gráfica 1: ¿Qué género eres?

Respecto a la participación tuvimos una mayoría de respuestas de alumnado del género femenino, 61,8% frente a 38,2%.



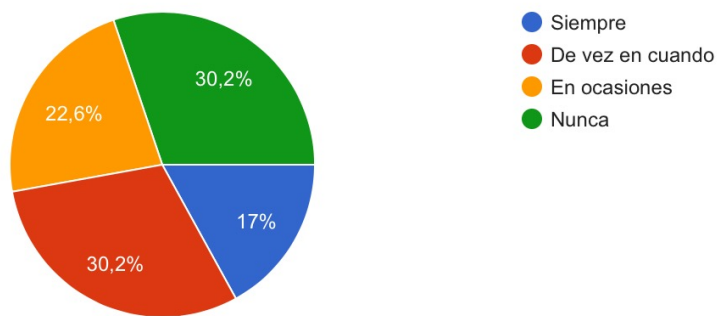
Gráfica 2: ¿Que edad tienes?

Como podemos observar, casi un 50% tienen entre 10-15 años, es decir, están entre 5° de primaria y 3° de ESO.



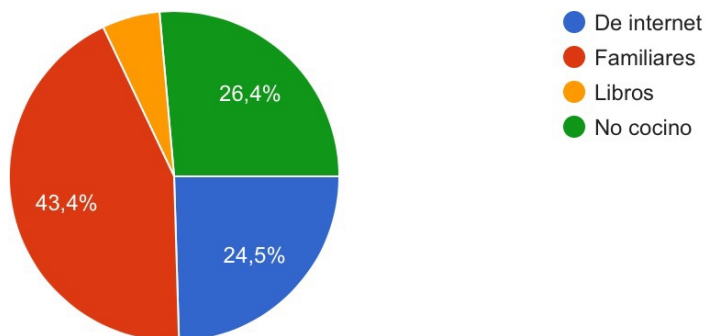
Gráfica 3: ¿Cuántas comidas haces al día?

La mitad de los encuestados confirman que realizan cuatro comidas al día (desayuno, comida, merienda y cena). Con esto podemos dar a entender que tienen una dieta equilibrada en horas.



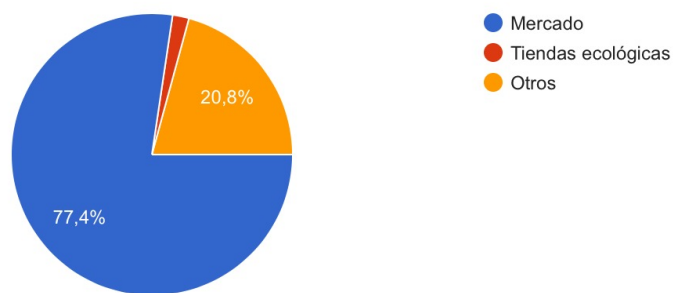
Gráfica 4: ¿Sueles cocinar?

En la siguiente gráfica podemos ver que el 30% suele cocinar de vez en cuando y otro 30% no cocina nunca ya que se lo cocina sus padres o comen fuera.



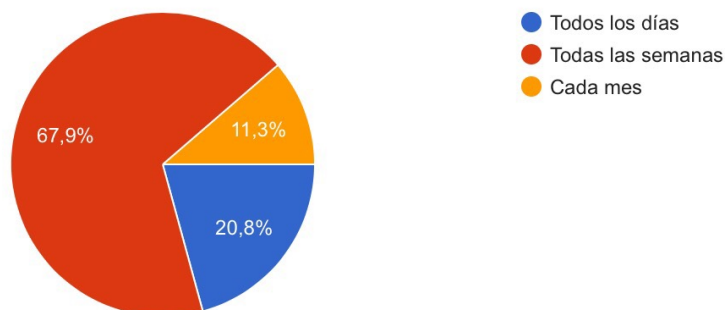
Gráfica 5: ¿De donde sueles sacar las recetas?

La mayoría de los encuestados sacan las recetas de la familia. Por otro lado están los que las sacan por internet, más o menos la misma cantidad de gente que no cocina.



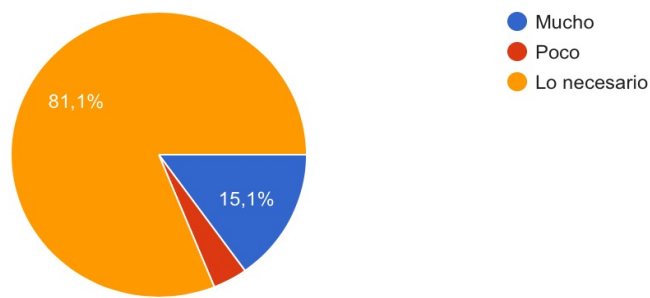
Gráfica 6: ¿Donde sueles comprar los productos?

Una gran mayoría compra los productos en el mercado, mientras un 21% aproximadamente las compra en otros establecimientos.



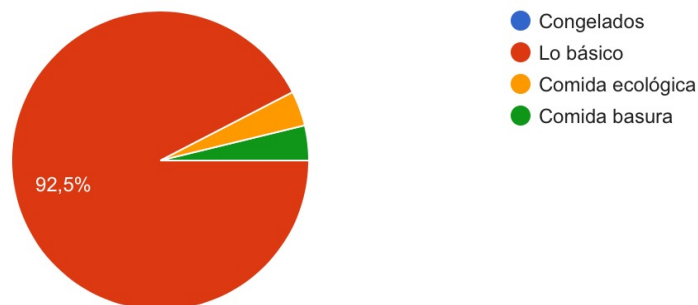
Gráfica 7: ¿Cada cuanto compras?

En el siguiente gráfico se muestra que la gran mayoría comprar todas las semanas mientras que un 32% compra entre todos los días y todos los meses.



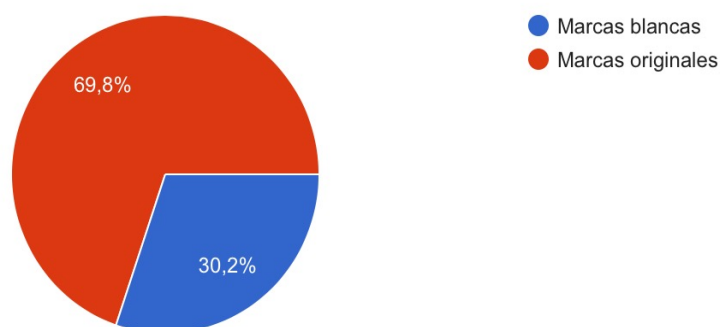
Gráfica 8: ¿Que cantidad compras?

Según esta gráfica lo normal es comprar lo necesario, ya que comprar de menos no es lo habitual.



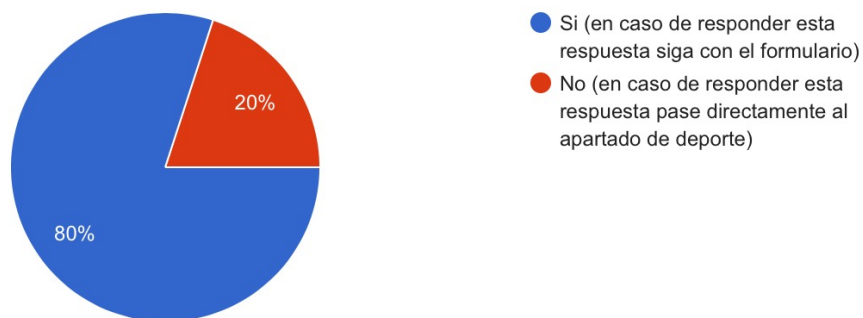
Gráfica 9: ¿Que sueles comprar?

La gran parte elige comprar lo básico ya que comprar congelados y comida basura no es una buena opción. Vemos que el porcentaje que elige comprar comida ecológica también es muy bajo.



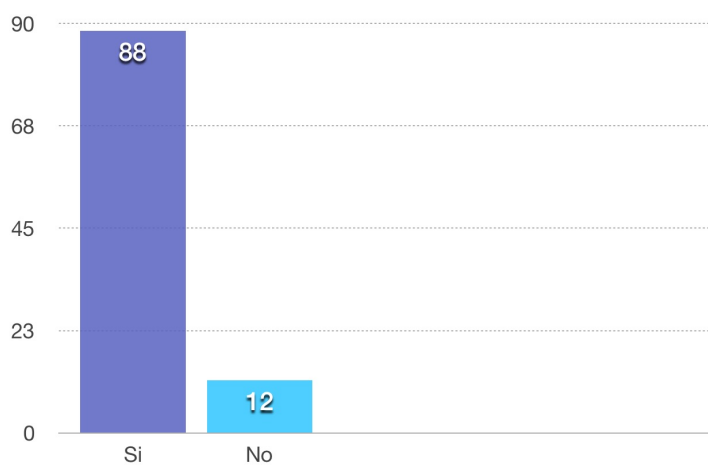
Gráfica 10: ¿Qué marcas compras?

La gran parte de los encuestados (casi un 70%) opta por comprar marcas originales ya que suelen tener mejor calidad.



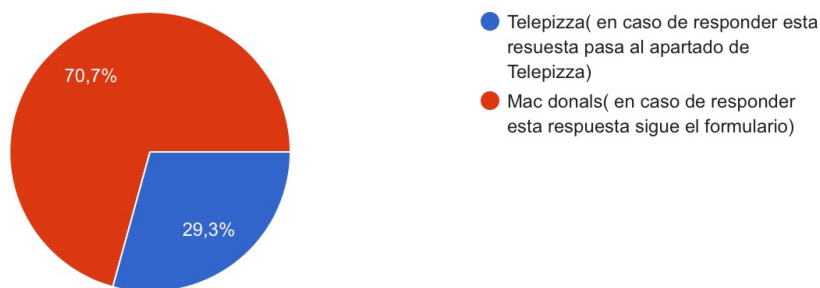
Gráfica 11: ¿Consideras que llevas una alimentación saludable?

La gran mayoría, un 80% en concreto, considera que lleva una alimentación saludable.



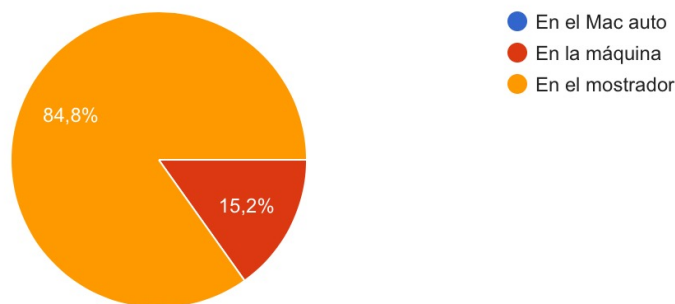
Gráfica 12: ¿Sueles ir a algunos de estos sitios?

Al preguntarles por si asisten a sitios de comida rápida para comer, observamos que una gran parte de los encuestados sí acuden o han acudido.



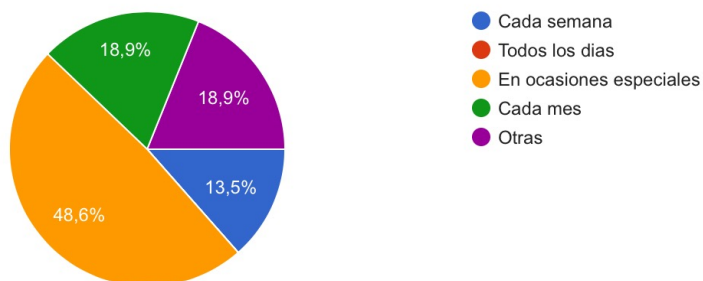
Gráfica 13: ¿A cual vas más frecuente?

Gran parte de los encuestados opta por ir al Macdonals, frente a casi un 30% que va a Telepizza.



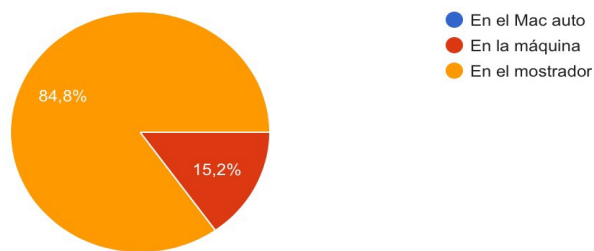
Gráfica 14: ¿Como sueles pedir?

Mayormente la gente suele pedir para comer allí y la minoría pide para llevar, siendo más cómodo.



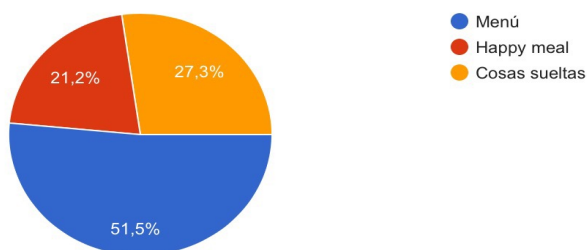
Gráfica 15: ¿Cada cuanto acudes?

Casi la mitad de los encuestados acuden en ocasiones especiales, mientras ninguno de ellos van todos los días.



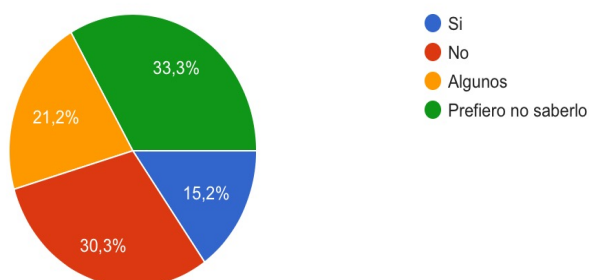
Gráfica 16: ¿De qué forma sueles pedir la comida?

Una gran parte pide su comida a través del mostrador mientras que en el Macauto no es habitual pedir.



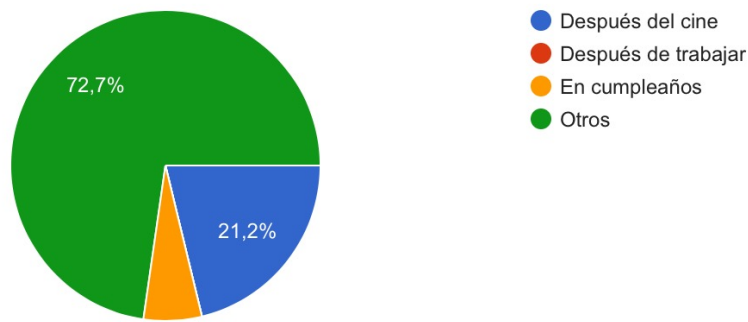
Gráfica 17: ¿Qué pides normalmente?

La mitad de los encuestados optan por pedir un menú, en cambio la otra mitad opta por pedir cosas sueltas o happy meal.



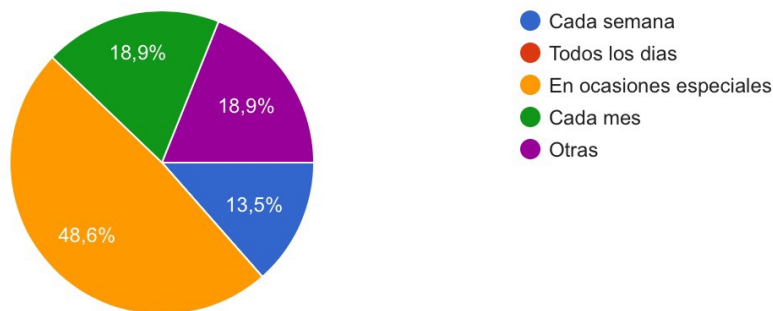
Gráfica 18: ¿Sabes que contiene cada producto?

Teniendo en cuenta que comer en estos establecimientos no es lo más saludable, vemos que un 33% de los encuestados prefiere no saber lo que contienen los productos que consumen.



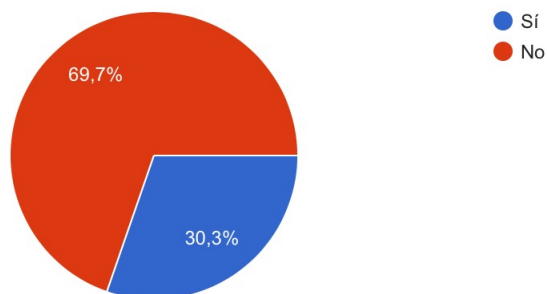
Gráfica 19: ¿Cuándo vas normalmente?

Una gran parte va a estos establecimientos en otras ocasiones no mencionadas.



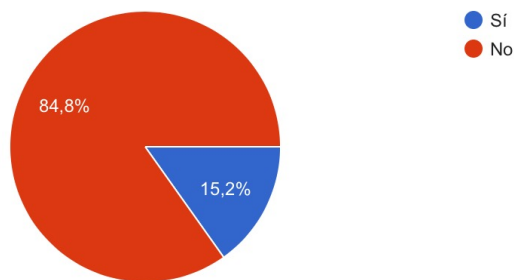
Gráfica 20: ¿Cada cuánto sueles ir?

Casi la mitad acude solamente en ocasiones especiales, mientras que casi un 20% acude cada mes.



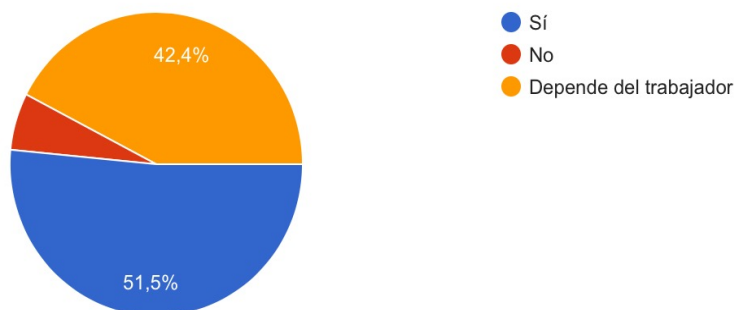
Gráfica 21: ¿Tienes la app de Mcdonalds?

Las apps de este tipo de establecimientos permiten ofertas y descuentos, aun así una gran parte no la tiene.



Gráfica 21: ¿Te parece saludable?

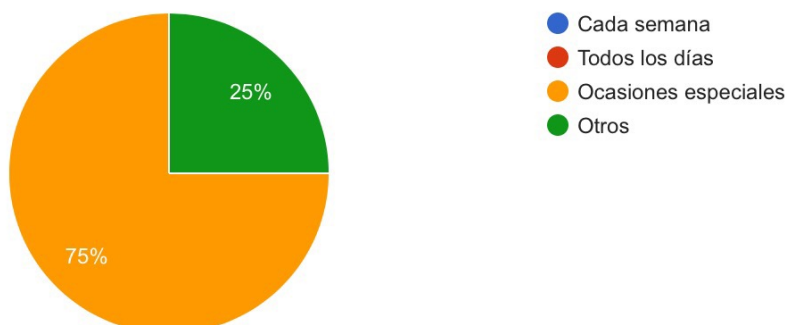
Aunque acudan, una gran parte de nuestros encuestados piensan que no es bueno para nuestra salud.



Gráfica 22: ¿Crees que hay un buen servicio?

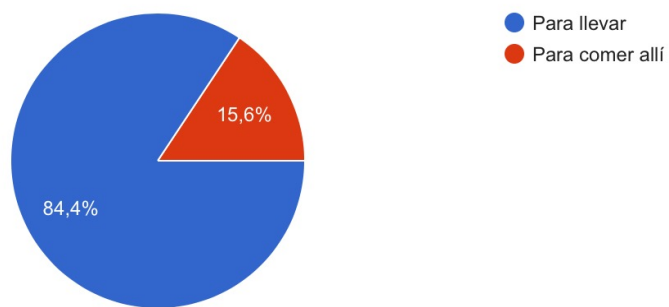
La mitad de los encuestados piensan que hay un buen servicio, aun así el trabajador también influye.

Telepizza



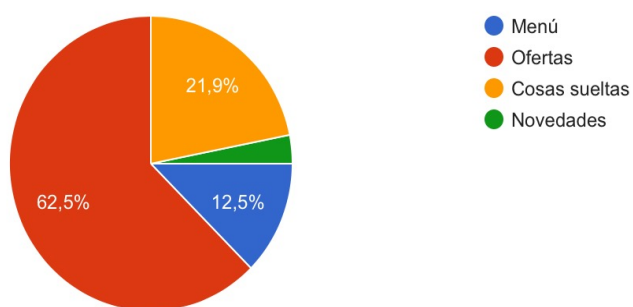
Gráfica 23: ¿Cada cuanto sueles ir?

El 75% acude en ocasiones no mencionadas.



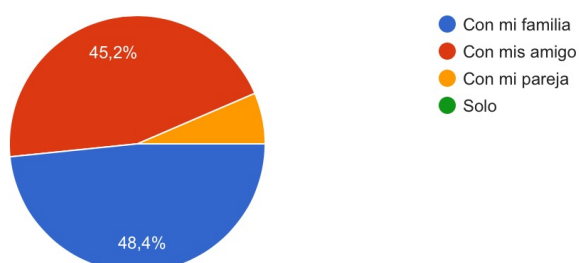
Gráfica 24: ¿Como sueles pedir?

Una gran mayoría prefiere pedir para llevar, mientras apenas un 16% prefiere comer en el local.



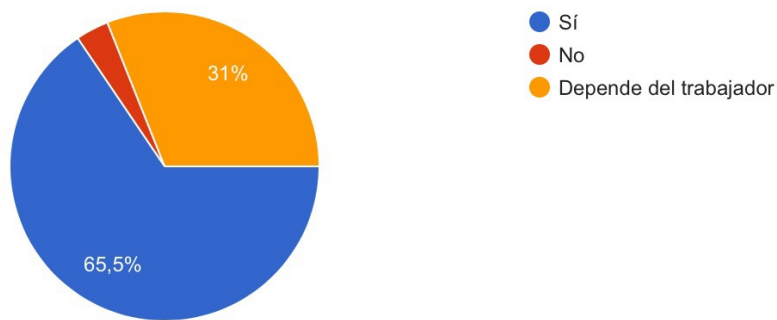
Gráfica 26: ¿Qué sueles pedir?

Lo más frecuente en nuestros encuestados es pedir ofertas, no obstante pedir las novedades no es lo más frecuente.



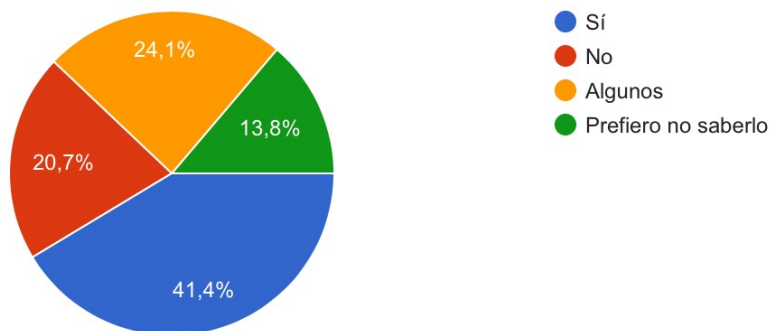
Gráfica 27: ¿Con quien sueles ir?

Casi la mitad de los encuestados acuden con la familia, mientras que nadie va solo.



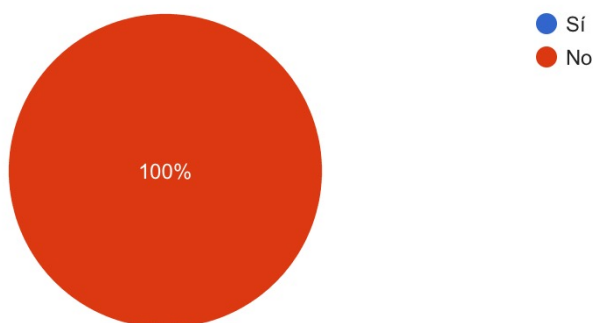
Gráfica 28: ¿Te gusta el servicio?

Una gran mayoría está de acuerdo con el servicio, aun así el trabajador también influye.



Gráfica 29: ¿Sabes que contiene cada producto?

Una gran parte tiene conocimientos de los productos utilizados mientras que otros prefieren no saberlo.



Gráfica 30: ¿Tienes la app de Telepizza?

La mayoría absoluta no tiene la app de Telepizza.

6. Conclusión 1ª encuesta

A partir de esta encuesta hemos podido obtener varias conclusiones, que desarrollamos a continuación.

En primer lugar, podemos ver que mayormente los encuestados realizan 4 comidas al día y no siempre cocinan. El establecimiento más habitual entre nuestros encuestados para realizar la compra semanal es el mercado, además gran mayoría opta por las marcas originales. En general consideran que llevan una alimentación saludable y equilibrada.

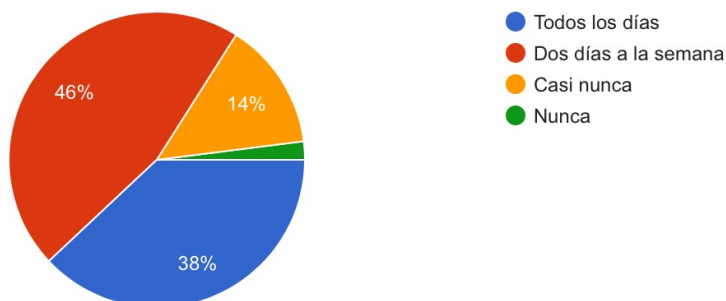
En segundo lugar, es habitual entre nuestros encuestados acudir a establecimientos de comida rápida como McDonalds y Telepizza, y se observa una clara preferencia por el McDonalds. Mayormente no acuden con frecuencia ya que, en la pregunta "cada cuanto acuden", la respuesta "en ocasiones especiales" ocupa casi la mitad de los resultados en la gráfica. Un menú es la opción más común para nuestros encuestados.

También, preguntamos si el tipo de comida que sirven estos establecimientos les parecía saludable, la respuesta a esta pregunta mayormente fue que no, aun así la consumen.

Por otro lado, la app de McDonalds y la de Telepizza no es nada habitual entre nuestros encuestados, ya que nadie de ellos tiene la app de Telepizza y solo un 15% tiene la app de McDonalds. Con ello, se pierden importantes ofertas y novedades en diferentes productos.

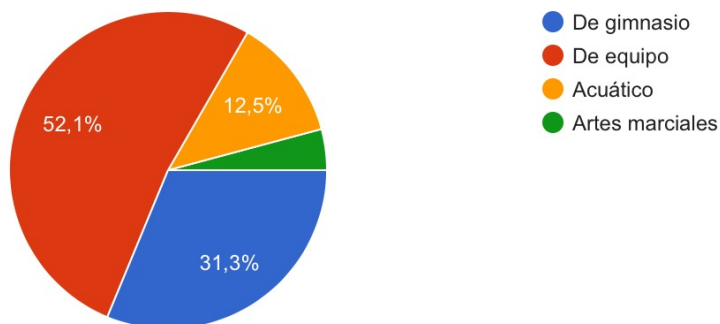
Sobre el servicio, hemos podido observar que aunque piensen que hay un buen servicio el trabajador influye en una gran parte.

7. Segunda encuesta



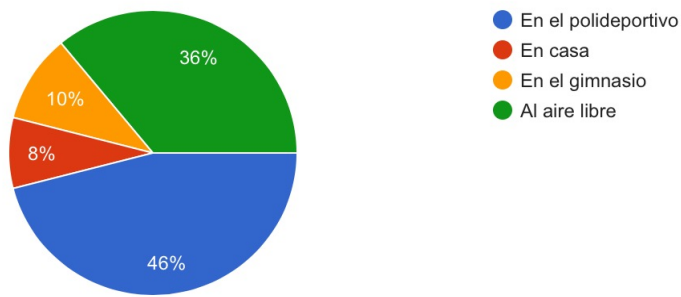
Gráfica 1: ¿Cada cuanto sueles hacer deporte?

Respecto a la participación tuvimos una mayoría de gente que en esta primera pregunta confirma que hace deporte dos días a la semana, pero también hay una gran mayoría que hace deporte todos los días.



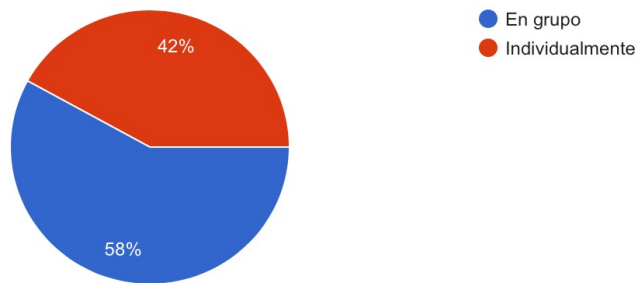
Gráfica 2: ¿Qué tipo de deporte haces?

Esta gráfica demuestra que la gran mayoría de gente hace deporte de equipo como por ejemplo baloncesto o fútbol. Un 31% de los encuestados acude al gimnasio.



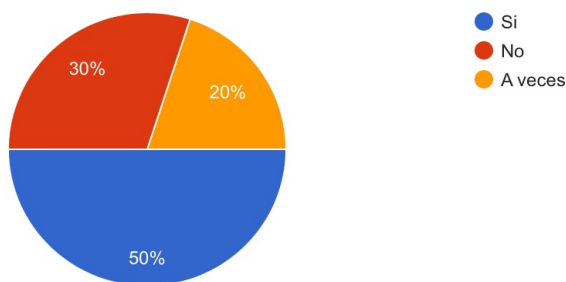
Gráfica 3: ¿En donde lo practicas?

Como podemos observar, una gran parte de la gente realiza deporte en un polideportivo pero casi un 36% lo realiza al aire libre.



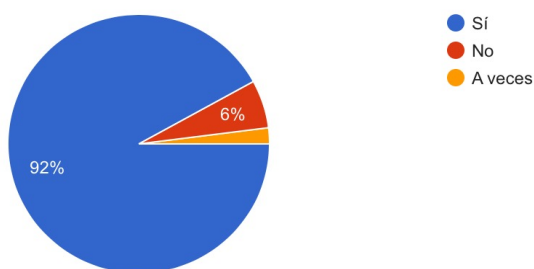
Gráfica 4: ¿Cómo lo practicas?

La siguiente cuestión deja bastante igualados los porcentajes, pero, resaltando un poco más la gente que lo practica en grupo



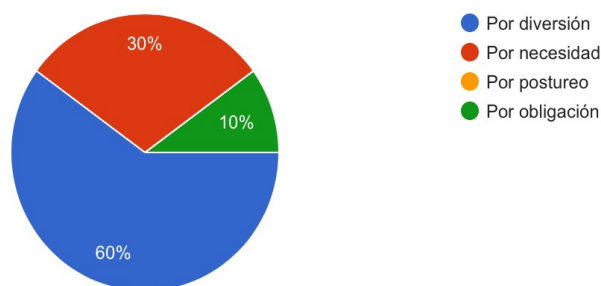
Gráfica 5: ¿Antes de hacer deporte calientas?

Después de plantear la pregunta sobre calentamiento, observamos que casi la mitad lo lleva a cabo.



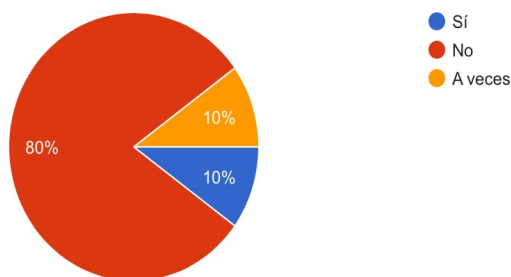
Gráfica 6: ¿Lo consideras importante para tu salud?

Nos dispusimos a preguntar si lo consideraban algo importante o simplemente a veces, y afortunadamente la mayor cantidad de gente lo toma por algo importante



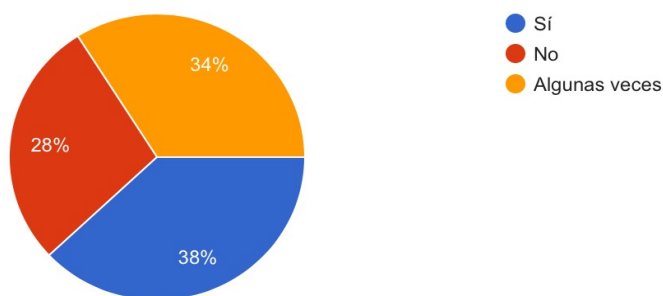
Gráfica 7: ¿Porque lo haces?

Está pregunta consistía en el motivo por el que hacen deporte y el resultado es muy positivo ya que más de la mitad de la gente lo hace para divertirse y pasar un buen rato.



Gráfica 8: ¿Complementas el ejercicio con batidos de proteínas o vitaminas?

Observamos que solo un 10% complementa su ejercicio con suplementos de vitaminas o proteínas.



Gráfica 9: ¿Comes antes y después de hacer deporte?

Los resultados de esta cuestión han resultado ser bastante igualados resaltando un poco más la gente que sí que come antes y después de hacer deporte.

8. Conclusión 2º Encuesta

De esta encuesta hemos sacado la siguiente conclusión:

La mayoría de la gente que ha realizado esta encuesta, hace deporte todos los días. Este deporte realizado suele ser de equipo según la mayoría, y habitualmente suele ser realizado en un polideportivo o al aire libre.

Según las cuestiones, hemos contemplado que la mayor parte de la gente calienta y estira, antes y después de realizar deporte. Cuando nos dispusimos a preguntar si consideraban realizar deporte una actividad saludable, la respuesta mayoritaria fue que sí lo consideran importante para la salud. Nos alegró saber que, como nosotras, la gran parte lo realiza por diversión.

Por último observamos que la gran mayoría no lo complementa con batidos o vitaminas. Los resultados de "Comes antes y después de hacer deporte" estuvieron muy igualadas, pero la mayoría sí que comía antes y después.

9. Referencias

Alimentación saludable:

-<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable>

Comida basura:

-<http://noticias.universia.es/cultura/noticia/2015/09/28/1131651/10-consecuencias-abusar-comida-basura.html>