

Descripción general del proyecto y las actividades

Nº Proyecto. 31

Título del Proyecto. ¡¡SÉ TU PERSONAL TRAINER!!

Centro educativo solicitante. IES LA PUEBLA

Coordinador/a. CAROLINA M^a GARCÍA CUCHARERO

Temática a la que se acoge. Ciencia, alimentación y vida saludable.

1

Objetivos y justificación:

- Fomentar el conocimiento de la vida saludable en el alumnado así como su aplicación en su vida cotidiana.
- Diferenciar los conceptos básicos sobre alimentos saludables, basándose en los principios inmediatos.
- Conocer las razones que hacen que algunos alimentos no sean saludables relacionándolos con sus posibles enfermedades asociadas.
- Estudiar las diferentes dietas alimentarias que se conocen prestando especial atención a las dietas de nuestro tiempo: veganas/ proteicas/ etc.
- Explicar algunas curiosidades alimentarias que fomentan la vida saludable o mejoran la actividad físico deportiva (bebidas isotónicas, comida antes de entrenamientos, etc).
- Relacionar el concepto de vida saludable con la realización de deporte y ejercicio físico de forma razonable.
- Relacionar el gasto energético deportivo en forma de calorías con la alimentación y los principios inmediatos ingeridos en la dieta a través de medios tecnológicos.
- Ser capaz de relacionar en el deporte la frecuencia cardíaca y el rendimiento deportivo.
- Investigar y explicar la relación que existe entre el metabolismo y la realización de ejercicio físico y la importancia de hacer este ejercicio de forma correcta.

-Conocer qué es el dopaje deportivo, cómo funcionan las sustancias dopantes y cuáles son sus efectos en cuanto a la salud y al rendimiento deportivo.

-Investigar sobre los tejidos inteligentes que se utilizan en las actividades deportivas: Tejidos evacuadores de sudor, calcetines de ayuda al retorno venoso, tejidos impermeables, neopreno...

-Investigar sobre los materiales de amortiguación utilizados en las zapatillas deportivas para la mejora del rendimiento físico.

-Darse cuenta de la importancia de llevar una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico acorde con un equilibrio mental.

Vivimos en un mundo limitado por el tiempo en el que nuestra alimentación, ocio y trabajo están muy controlados. Esto se deja ver en nuestro estilo de vida, con mucho estrés y prisas. Nuestros alumnos/as también se ven sometidos a este tipo de vida y hace que el tipo de nutrición no sea la adecuada y se tomen muchos productos precocinados y no frescos, así como el tiempo de ocio para el deporte a veces queda muy supeditado a un plano muy inferior. Todo esto tiene consecuencias directas, como son tasas de obesidad infantil muy elevadas, enfermedades de nuestro tiempo en algunos alumnos (diabetes, hipertensión, etc), adicciones a tecnologías que impiden el ocio deportivo (videojuegos, redes sociales...). Por tanto debemos crear conciencia a nuestro alumnado de la necesidad de tener una vida menos estresada, un alimentación equilibrada y un ejercicio físico saludable para su completo estado de bienestar. De ahí el nombre de nuestro proyecto, que implica todos los estilos de vida saludables anteriormente dichos, sin perder de vista que esto se debe hacer con un equilibrio mental, teniendo en cuenta algunos trastornos relacionados con la dieta (anorexia) o con el deporte (vigorexia).

Relación de actividades

• Actividad 1. HOLA, SOY TU PERSONAL TRAINER

Interrogante que plantea. ¿Cuál es nuestro estilo de vida? ¿Qué es un estilo de vida saludable? ¿Qué parámetros básicos tenemos que tener en cuenta para tener una vida sana?

Descripción de la actividad. Se trata de a actividad inicial de nuestro proyecto, donde se recibirá al público visitante. Nuestros alumnos actuarán como divulgadores metiéndose en la piel de un personal trainer o entrenador personal. De hecho, irán vestidos con material deportivo y camisetas que los identifique como entrenadores personales.

De esta manera, introducirán a los visitantes en la importancia de tomar conciencia del estilo de vida estresante que llevamos con un sencillo test de sus actividades cotidianas para llegar a la conclusión de que necesitamos cambiarlo. Una vez hecho esto, se le presentará al visitante un sencillo juego con imágenes en fichas al que jugarán con un dado de tetraedro en el que deberán elegir tres de ellas que serán las que representen tres temas básicos a tener en cuenta en un estilo de vida saludable, que por ende son los que abordaremos en nuestro proyecto. Una vez acertada la asociación de imágenes, los visitantes recibirán una pequeña pulsera que deberán ir pasando por cada parte del stand para completar su "formación" como entrenadores personales dándole especial importancia a la recompensa deportiva que obtenemos con el hecho de las endorfinas en nuestro cuerpo..

3

Material necesario.

- Atuendo deportivo de los entrenadores personales
- Fichas con imágenes
- Pulseras de formación como entrenadores personales

Consideraciones especiales. NINGUNA

Duración. 4 MINUTOS

• Actividad 2. SOMOS LO QUE COMEMOS

Interrogante que plantea. ¿Conocemos los tipos de nutrientes que hay en un alimento? ¿Diferenciamos los nutrientes según su composición de glúcidos, lípidos y proteínas? ¿Sabemos las ventajas e inconvenientes de cada tipo de nutriente?

Descripción de la actividad. Con esta actividad el alumno divulgador actuará como entrenador personal que conoce los distintos tipos de nutrientes que existen en los alimentos. Esto es básicamente saber qué alimentos poseen más cantidad de glúcidos, lípidos o proteínas.

Inicialmente el divulgador explicará los tipos de nutrientes que existen y su importancia y papel en nuestro metabolismo con un sencillo juego de asociación por símbolos e imágenes. El juego se llama LA CAJA DE LOS NUTRIENTES. Y es una caja con tres ranuras en la que se irán introduciendo fichas con distintas comidas en función de que su componente mayoritario sea glúcido, lípido o proteína. el divulgador irá formulando unas preguntas de unas tarjetitas tales como “¿Crees que la pasta posee lípidos?” Si aciertan al introducir en la ranura, se encenderá una carita verde y si e equivocan, se encenderá una carita roja.

Una vez que tengan claro esto, los divulgadores continuarán haciendo ver que alimentos tienen cada nutriente, y resaltarán los falsos mitos que al público en general le hacen pensar que un alimento tiene un nutriente y no otro (ejemplo pensar que el pan no es un azúcar, ya que no sabe dulce).

Interacción con el visitante. Se establece a través de las explicaciones de los divulgadores, del juego LA CAJA DE LOS NUTRIENTES y de las preguntas de los divulgadores.

4

Material necesario.

- Fichas del juego
- Tabla de triple entrada
- Juego LA CAJA DE LOS NUTRIENTES
- Cestas y alimentos simbolizados de atrezzo para adornar

Consideraciones especiales. NINGUNA

Duración. 4 MINUTOS

- **Actividad 3. ¿QUÉ ME QUITA LA SED?**

Interrogante que plantea. ¿Cómo es la pérdida de líquidos después de realizar ejercicio físico? ¿Qué elemento se necesita reponer después del deporte? ¿Qué líquido ayuda mejor a la reposición de electrolitos? ¿En qué se fundamenta esa reposición de electrolitos? ¿Cómo actúa el agua para saciar la sed?

Descripción de la actividad. En esta parte de nuestro stand nuestros personal trainers se encargarán de explicar la importancia de reponer electrolitos y agua antes y durante la realización del ejercicio físico.

En este punto, los divulgadores explicarán el concepto de ósmosis y la importancia que tiene la misma en la reposición de agua por nuestro organismo. Para ello los visitantes podrán realizar una experiencia en la que verán como actúan los fluidos isotónicos/hipertónicos e hipotónicos con respecto a las membranas biológicas celulares. Para explicarlo, se dispondrá de una serie de esquemas y dibujo realizados por los divulgadores, que ayudarán a aclararlo.

Para explicar cómo funciona el proceso osmótico en las células de las personas que realizan deporte usaremos una maqueta que explica el proceso de ósmosis a través de una bandeja vibradora separada por lo que asemeja a una membrana biológica. Unas bolitas de dos colores representarán las moléculas de agua y sales de las células. La vibración de esta bandeja a través de una excéntrica y unos muelles hará que las bolitas que representan las moléculas de agua se muevan desde el medio hipotónico al hipertónico para explicar así el fenómeno osmótico de la isotonía que ocurre en las células cuando se realiza ejercicio físico.

Teniendo ya claro como funciona la ósmosis, los divulgadores pasarán a analizar qué son las bebidas isotónicas y el fundamento de porqué hidratan más rápidamente, prestando especial atención a la cerveza sin alcohol como bebida reponedora debido a su carácter isotónico y a su concentración de electrolitos.

Interacción con el visitante. Se consigue a través de la explicación de nuestros alumnos que actúan como personal trainers, a través de la maqueta inicial que explica el fenómeno de ósmosis así como de la maqueta final que explica el fenómeno de isotonía.

Material necesario.

- Agua
- Máquina vibradoras
- Bolitas de colores
- Material de esponja
- Peceras de metacrilato
- Émbolo
- Suero fisiológico
- Dibujos explicativos

5

Consideraciones especiales. Necesidad de tener cercano una fuente de agua
Necesidad de limpieza de esta parte de la actividad por las posibles fugas de agua

Duración. 5 MINUTOS

• **Actividad 4. FASHION DIETS VICTIMS**

Interrogante que plantea. ¿Hay modas en cuanto a la dieta en la sociedad actual? ¿Cuáles son las dietas actuales más de moda en nuestra sociedad? ¿En qué se basan? ¿Qué ventajas e inconvenientes tienen esas dietas con respecto a la salud?

Descripción de la actividad. Con esta actividad los visitantes aprenderán cuáles son las dietas más de moda actualmente, sus fundamentos, sus características, sus ventajas e inconvenientes.

Se comenzará con una explicación inicial del concepto de dieta para pasar a las tendencias sociales que se han seguido a lo largo de la historia en el tema nutrición y resaltando típicos tópicos con respecto a la nutrición que ha ido cambiando. Se continuará preguntando a los visitantes si conocen nombres de algunas dietas o tendencias actuales alimentarias y conforme vayan diciendo los nombres de algunas de las dietas más importantes se le preguntará si conocen sus características. Para conocerlo mejor, los divulgadores someterán a los visitantes a un juego que llamaremos EL CAÑONAZO DE LAS DIETAS. Consiste en una maqueta que asemeja a un cañón. Este cañón estará conectado a una pantalla de ordenador. En la pantalla de ordenador irán apareciendo preguntas con distintas opciones, los visitantes deben elegir la opción correcta, si no lo hacen, el CAÑÓN explotará y soltará unas serpentinas. De esta manera los visitantes irán conociendo las características de cada una de las dietas.

Interacción con el visitante. Se establece con las explicaciones de los divulgadores hacia los visitantes y con el juego llamado EL CAÑONAZO DE LAS DIETAS.

Material necesario.

- Juego llamado EL CAÑONAZO DE LAS DIETAS
- Ordenador
- Pantalla

Consideraciones especiales. NINGUNA**Duración.** 3MINUTOS

6

Actividad 5. EL EFECTO YO-YO EN LAS DIETAS MILAGRO

Interrogante que plantea. ¿Qué son las dietas milagro? ¿En qué se basan? ¿Cuáles son las claves de su éxito en cuanto a pérdida de peso? ¿Cuáles son sus inconvenientes a nivel de salud?

Descripción de la actividad. Esta actividad servirá para que los personal trainers expliquen qué son las dietas milagro y el efecto en la salud que provocan las mismas.

Inicialmente los divulgadores explicarán que en las dietas milagro la disminución desproporcionada de alimentos y la consiguiente disminución en calorías provoca en nuestro cuerpo una pérdida de peso inicial muy rápido, debido a que esa pérdida es en primera instancia de agua y seguidamente de masa muscular. Una vez que esto ocurre, nuestro metabolismo se “acostumbra o adapta” a la bajada de calorías y actúa queriendo almacenar parte de las pocas calorías que está consumiendo. En el momento que la persona sometida a estas dietas, habiendo conseguido la bajada de peso, se relaja y comienza a comer de forma normal se da en ella el EFECTO YO-YO O EFECTO REBOTE. El efecto yo-yo consiste en la forma de actuar de nuestro cuerpo cuando recibe el aporte “extra de calorías” al que no estaba acostumbrado, en ese momento. El metabolismo actúa queriendo almacenar este “extra” que según su nuevo estado no necesita, y lo almacena en forma de lípidos de reserva. Es por ello que detrás de las dietas milagro, el efecto rebote hace que la persona recupere muy rápidamente el peso perdido y lo que es peor, incluso lo aumente y lo haga en forma de grasa.

Para explicar este complejo proceso los divulgadores contarán con una maqueta interactiva que podrá manipular el público visitante. Esta maqueta contará con un sistema de dos jeringuillas con dos líquidos coloreados, una representará el líquido interno de las células y otra las reservas lipídicas. Dichas jeringuillas estarán conectadas a un eje que se podrá manipular con una leva. Conforme los divulgadores vayan explicando cómo los fluidos corporales se pierden en las dietas milagros y el tejido de reserva lipídico va aumentando en un organismo, a la vez, los émbolos de una y otra jeringuilla se irán moviendo de forma simultánea para que así los visitantes entiendan perfectamente como funciona el efecto yo-yo con los líquidos corporales y las grasas. La leva se moverá accionada por uno de los divulgadores.

Material necesario.

- Maqueta explicativa del Efecto YO-YO
- Jeringuillas
- Líquidos coloreados

- Ordenador portátil

-Agua

Consideraciones especiales. Necesidad de tener fuente de agua cercana

Duración. 3 MINUTOS

- **Actividad 6. LA GASOLINA DE NUESTRO CUERPO**

7

Interrogante que plantea. ¿Qué nutrientes se consumen principalmente al realizar el ejercicio físico? ¿Cómo actúa nuestro metabolismo de forma general en ese consumo energético? ¿Por qué algunos alimentos como el alcohol no pueden usarse como energía metabólica? ¿Qué son y cómo s

Descripción de la actividad. Con esta actividad los divulgadores dejarán claro cuál es el principal nutriente que se usa en el metabolismo como nutriente energético o “gasolina de nuestro cuerpo”. Además se explicarán los procesos metabólicos más importantes en cuanto al consumo de glúcidos, lípidos y proteínas de reserva así como algunas curiosidades.

Para hacerlo, los divulgadores comenzarán con una breve explicación del proceso metabólico de consumo de energía de nuestro cuerpo y cuáles son los nutrientes necesarios en ese proceso metabólico. A continuación, se explicarán que el consumo de unas reservas u otras dependerá de la intensidad del ejercicio físico así como de la duración del mismo. Para explicarlo, se ayudarán de un video juego que crearán los divulgadores, llamado ¿QUÉ QUEMAS SI ENTRENAS? El videojuego tendrá varias opciones de ejercicio físico y varias intensidades para realizarlo. Para que el visitante interactúe con el videojuego, podrá jugar con él a través de un botón interruptor que deberá pulsar y dependiendo del ritmo de pulsación e intensidad el ejercicio físico será más intenso.

Jugando, el visitante irá descubriendo a través de gráficos y diagramas de barras que crecen o disminuye que según la intensidad y duración del ejercicio se va gastando primero a baja intensidad las reservas de glucógeno y lípidos y conforme pasa el tiempo el gasto es mayor de lípidos de reserva. Si se abusa del ejercicio verán con el videojuego como lo que ocurre es que se empieza a destruir la proteína que conforma el músculo.

También se verá como si se aumenta el ritmo de ejercicio, es decir, es más intenso el consumo metabólico es mayor de azúcares que de grasa.

Este videojuego se ha creado a través de una plataforma de programación básica, llamada scratch, que es una plataforma online de acceso gratuito.

Interacción con el visitante. Se consigue con las explicaciones de los divulgadores así como la interactividad que ofrece el videojuego con su botón pulsador y su pantalla para el público visitante.

Material necesario.

- Ordenador portátil

-Videojuego creado por los personal trainers.

Consideraciones especiales. NINGUNA

Duración. 4 MINUTOS

- **Actividad 7. LACTATO A RITMO CARDÍACO**

Interrogante que plantea. ¿Qué es la frecuencia cardíaca? ¿Qué relación tiene con el ejercicio físico? ¿Cómo se calcula la frecuencia máxima cardíaca? ¿Qué implicaciones tiene en el ejercicio físico adecuado? ¿Qué diferencia existe entre el ejercicio aeróbico y el anaeróbico? ¿Qué relación existe entre la formación de lactato y el ejercicio anaeróbico?

Descripción de la actividad. En esta parte del proyecto los personal trainers explicarán la importancia que tiene controlar el ritmo cardíaco a la vez que la forma aeróbica/anaeróbica de realizar el ejercicio físico y la relación que tiene esto con la formación de lactato. Explicarán la divergencia que existe entre aerobio y anaerobio a través de una actividad con una bicicleta de verdad, que han modificado con una dinamo y un procesador arduino, la han llamado CARDIOBICI.

El ejercicio aeróbico es el que se hace usando la cantidad correcta de oxígeno, y el anaeróbico es cuando se fuerza más y al hacer el ejercicio la cantidad de oxígeno que entra en el cuerpo es insuficiente. Dependiendo de que se haga uno u otro las consecuencias metabólicas para nuestro organismo son distintas. Jugando en nuestra cardiobici, al darle a los pedales de forma constante y suave, se encenderá una luz verde que indicará que estamos haciendo el ejercicio aeróbico, cuando el visitante le dé con más velocidad a los pedales, la luz verde pasará a roja indicando que se ha pasado la frecuencia máxima cardíaca y por tanto el ejercicio ya es anaeróbico. Se irá explicando a la vez que se produce el pedaleo en la bici, las consecuencias del ejercicio aerobico o anaeróbico en el organismo con unos paneles explicativos.

¿Cómo funciona la cardiobici? Arduino es un pequeño procesador que va mirando constantemente el valor del voltaje que es proporcional, como hemos indicado antes, a la velocidad de giro y por tanto a la energía mecánica aplicada. Cuando dicha energía sea baja y el color es verde se representa ciclo aeróbico y cuando dicha energía (voltaje) sea mayor que un determinado valor (color rojo) estaremos en un ciclo anaeróbico.

Interacción con el visitante. Se establece con las explicaciones de los divulgadores, la toma de pulso en tres ocasiones, la realización de la actividad física y la interpretación de la gráfica en la pantalla del ordenador.

Material necesario.

- Bicicleta.
- Arduino.
- Dinamo.
- Leds rojos y verdes
- Paneles explicativos.
- Ordenador portátil para ver gráficas de pulso cardíaco

Consideraciones especiales. NINGUNA

Duración. 5 MINUTOS

- **Actividad 8.** ¿QUÉ ME DICES DEL DOPAJE?

Interrogante que plantea. ¿Qué es el dopaje en el deporte? ¿Cuál es el fundamento principal del dopaje? ¿Qué es la EPO? ¿Cómo actúa la EPO? ¿Qué inconvenientes a nivel de salud presenta el consumo de EPO? ¿Qué son las hormonas del crecimiento con respecto al deporte? ¿Cómo actúan

9

Descripción de la actividad. Con esta actividad nuestros personal trainers dejarán claro al público visitante lo que es el dopaje deportivo así como sus efectos en los entrenamientos y en la salud. Para ello, se comenzará explicando qué se conoce como dopaje. Una vez claro este concepto se dará una visión general de cómo ha evolucionado el dopaje en la historia deportiva en general. A continuación se llevarán a cabo dos actividades concretas sobre el dopaje:

- Dopaje con hormonas de crecimiento: A través de una maqueta en la que se usará la tecnología de arduino, que simbolizará un vaso sanguíneo conectado a una jeringuilla, y esta a su vez a lo que simbolizará un biceps muscular. Dicho biceps estará hecho de globos alargados que conforme entre la hormona del crecimiento hará que una bomba de aire actúe y comience a inflar unos pequeños globos alargados que representarán las fibras musculares. El visitante irá accionando el mecanismo para así entender el proceso de actuación de las hormonas del crecimiento en las fibras musculares. Así, Nuestros divulgadores explicarán como este aumento del volumen de fibras musculares se genera gracias a la hormona del crecimiento y no relacionado con el trabajo del musculo, relacionándolo después con los inconvenientes que conlleva para la salud.

- Dopaje con Eritropoyetina (EPO): Tendremos otra maqueta que simbolizara el torrente sanguíneo con todas sus células, pero nos vamos a centrar en los glóbulos rojos. Nuestros entrenadores personales explicarán la importancia de los glóbulos rojos y de la entrada de oxígeno en sangre a la hora de realizar ejercicio físico. De nuevo esta maqueta con la tecnología de arduino se conectará con una jeringuilla que simbolizará la inyección de EPO en sangre. Cuando se simbolice la entrada de EPO, se verá a través de una cinta transportadora como la cantidad de glóbulos rojos aumenta rápidamente (dichos glóbulos rojos se representarán con bolitas rojas). En este momento el divulgador explicará los beneficios de esto para el deportista a nivel de rendimiento. A continuación se le pedirá al visitante que siga añadiendo "EPO" en la maqueta representativa para que él mismo vea los inconvenientes que puede provocar el abuso de EPO. Lo que sucederá ahora será que la cinta transportadora se quedará atrancada y disminuirá la velocidad de paso de glóbulos rojos. Así se explicará que la sangre con gran cantidad de EPO se espesa demasiado y el corazón no puede bombearla de forma correcta y puede inducir a un infarto cardíaco.

Interacción con el visitante. Se establece con las explicaciones de los divulgadores, la maqueta que explica el funcionamiento de la hormona del crecimiento dentro del organismo como dopaje así como la maqueta que explica cómo actúa la EPO como dopaje dentro del organismo y sus consecuencias.

Material necesario.

- Maqueta explicativa hormona del crecimiento
- Jeringuilla

- Agua
- Colorante
- Dispositivo arduino
- Maqueta explicativa EPO
- Jeringuilla
- Agua
- Colorante
- Dispositivo arduino
- Ordenador portátil

Consideraciones especiales. NECESIDAD DE AGUA CERCANA

10

Duración. 5MINUTOS

• **Actividad 9. TECNOCIENCIA DE MATERIALES DEPORTIVOS**

Interrogante que plantea. ¿Existe una tecnología específica en los materiales y prendas deportivas? ¿Cuál es la tecnología de los materiales que evacuan el sudor? ¿Cuál es la tecnología de amortiguación de las zapatillas según el deporte realizado? ¿Qué composición química tienen los tejidos y materiales deportivos?

Descripción de la actividad. Esta actividad comenzará por parte de los divulgadores explicando la importancia de utilizar unos materiales adecuados para un mejor rendimiento deportivo. Se logrará a través de un sencillo juego que hemos llamado CON/ SIN en el cual los entrenadores personales mostrarán imágenes y datos comparativos de varias actividades deportivas con el material adecuado y sin él para que el visitante observe la diferencia importante de su uso.

A continuación, se pasará de forma específica a explicar este tipo de materiales centrándose en tres ámbitos:

-Material que evacua el sudor: se mostrara una camiseta con este tipo de material comparándola con otra de tejido convencional y el visitante pulverizará ambas de igual manera. Se dejará durante el tiempo de explicación de esta actividad y al final de la misma el mismo divulgador pasará un paño absorbente por ambas camisetas comprobando la diferencia entre ambas en cuanto a la humedad en tan poco tiempo.

-Materiales específicos para deportes acuáticos: Neopreno. Se explicará las características de estos materiales en cuanto a elasticidad, regulación de la temperatura, aerodinamicidad, etc. y se fundamentarán sus propiedades basándose en su composición química. Todo ello se hará con una prenda de este material que el visitante podrá tocar y comprobar.

-Material específico de zapatillas deportivas: Se explicará el tipo de material que se usa en las zapatillas de deporte, sus características y su composición química resaltando su importancia sobre todo en cuanto a la amortiguación. Para darnos cuenta de esto, el divulgador enseñará una experiencia a los visitantes de la diferencia de amortiguación según el tipo de material que posean las plantillas de las zapatillas. Para ello se tendrán plantillas hechas de distintos materiales, tanto deportivos como no y todas ellas se verán sometidas a una fuerza de una bolita en forma de péndulo que dejará claro la deformación de estos materiales y su elasticidad, explicando de esta manera cómo amortiguan los materiales de las zapatillas y su importancia..

Material necesario.

- Fotografías y tablas de datos impresas para realizar el juego de CON/SIN
- Camisetas antitranspirante y camiseta de algodón
- Pulverizador con agua
- Camiseta de neopreno
- Zapatillas de adorno
- Plantillas hechas con distintos materiales
- Péndulos colgantes

Consideraciones especiales. Necesidad de tener agua cercana y zona de limpieza para el pulverizador

Duración. 5 MINUTOS

- **Actividad 10. MENS SANA IN CORPORE SANO**

Interrogante que plantea. ¿Cómo ha cambiado el concepto de aspecto físico saludable con el paso del tiempo? ¿Cómo afectan los cánones sociales al concepto de aspecto físico saludable? ¿Es importante realizar ejercicio físico y comer de forma racional en su justa medida? ¿Cuáles so

Descripción de la actividad. Esta actividad será la actividad final de nuestro proyecto y por ende, la actividad de conclusión del mismo. En ella se tratará de explicar al visitante la importancia de realizar ejercicio físico y controlar la alimentación de forma racional y en su justa medida ya que de no hacerlo así puede traer graves consecuencias para nuestro organismo.

Para ello, se comenzará preguntando al visitante cuál es el aspecto físico que ellos creen que tendría una persona con un estilo de vida saludable respecto a la salud y al deporte. Después de que el visitante conteste a ello, se mostrarán una serie de imágenes de personas con distinto aspecto y se irán haciendo preguntas a los visitantes con respecto al aspecto de estas personas y su salud, posible tasa de obesidad, posible complexión atlética, posible dopaje.... Comparándolo con la imagen de salud que hace unos años se tenía para dejar claro que los cánones estéticos sociales influyen en nuestra percepción del concepto de salud por la imagen.

Seguidamente los personal trainers reflexionaran sobre la importancia de la JUSTA MEDIDA o RACIONALIDAD del consumo de alimentos y la realización de ejercicio físico explicando que si no es así podemos tener alteraciones importantes, es decir, enfermedades asociadas como anorexia, bulimia y vigorexia. Para explicar en qué consisten dichas enfermedades y sus consecuencias los visitantes podrán realizar el juego llamado ENCUENTRA EL INTRUSO con el que los divulgadores les darán una fichas con imágenes, acciones o dibujos que están relacionados y siempre hay uno que no pertenece a esa asociación. Los visitantes deben ir descubriendo cuales están relacionados y cuáles no y de esa manera profundizarán en lo que es la anorexia, bulimia y vigorexia.

Se finalizará esta actividad reflexionando con una visión general sobre todas las actividades reaizadas y dando fé de que el visitante se ha convertido así en su propio PERSONAL TRAINER.

Interacción con el visitante. Se consigue con las explicaciones de nuestros personal trainers así como el uso de imágenes para conocer los estereotipos sociales asociados al culto al cuerpo así como en el ultimo juego Encuentra el intruso.

Material necesario.

-Fotografías
-Fichas del juego Encuentra el intruso (con fotografías, palabras, compuestos químicos, imágenes...).

Consideraciones especiales. NINGUNA

