

## Trabajos de investigación en Bachillerato

### FICHA DEL..PROYECTO

*Título: ¿Mens sana in corpore sano o al revés?.*

*Departamento: Educación Física*

*Profesor responsable: Virgilio Lorenzo*

*Cursos: 2010-2011*

#### *Descripción:*

Los griegos y romanos habían intuido mucho antes que nosotros que la mente sana es el subproducto de un cuerpo sano, pero no habían podido demostrarlo. Hoy, afortunadamente, contamos con numerosas pruebas experimentales que nos han convencido de que el cuidado de la salud física produce una mejor salud mental. Las horas pasadas en el gimnasio no sólo desarrollan los músculos, sino la memoria; un cuidado diario de la dieta –el otro soporte de la salud– mejora el ánimo y la capacidad cognitiva.

El presente proyecto pretende estudiar si los hábitos de vida saludables (actividad física, alimentación, descanso,...) están relacionados de alguna forma con el rendimiento escolar.

