



CICLISMO

INSTITUCIÓN: COLEGIOS DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS DEL ESTADO DE MÉXICO
INTEGRANTES: MAXIMILIANO FLORES GARCIA
LIMON HERNANDES LUIS ANGEL
JOSE GUADALUPE REYNOSO CARBAJAL
SANTIAGO



¿CUÁNTAS HORAS TENEMOS QUE HACER DE CICLISMO?

Las horas recomendadas para hacer ciclismo varían según tu objetivo: para salud general, 30 minutos diarios o 2-4 horas semanales son suficientes; para ciclistas recreativos o de fondo, 3-5 horas a la semana son un buen punto de partida, mientras que para carreras o rendimiento, se requieren entre 6 y más de 10 horas semanales, dependiendo de la intensidad y el tipo de evento.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA LA SALUD?

El ciclismo es una actividad física aeróbica que fortalece el sistema cardiovascular. Practicar ciclismo de forma constante ayuda a que el corazón trabaje de manera más eficiente, lo que suele reflejarse en una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo, indicador de buena condición física.



IDENTIFICACIÓN DE VALORES

Variable independiente (x):
Minutos de ciclismo a la semana.

Variable dependiente (y):
Frecuencia cardíaca en reposo (latidos por minuto).

EXPRESIÓN MATEMÁTICA Y TIPO DE FUNCION

Se propone un modelo lineal decreciente, ya que al aumentar el tiempo de ciclismo, la frecuencia cardíaca disminuye gradualmente.

Expresión matemática:

Donde:

X= minutos de ciclismo por semana

Y = frecuencia cardíaca en reposo

Tipo de función: Función lineal decreciente



DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE CAMBIO

El comportamiento del fenómeno es decreciente, ya que conforme aumenta el tiempo semanal de ciclismo, la frecuencia cardíaca en reposo disminuye de manera constante. Esto refleja el efecto positivo del ciclismo sobre la salud cardiovascular.