Immagine che contiene testo, schermata, software, Carattere

Descrizione generata automaticamente

ARGOMENTO: **YOGA**

**Attraverso l’utilizzo dei dataset strutturati e non strutturati, l’obiettivo è quello di riuscire a rispondere alle seguenti domande:**

* Ci sono benefici derivanti dalla pratica dello Yoga ? Quali ?

A tal proposito sono stati recuperati due Dataset di tipo strutturato, nel file che segue:



In questo file:

**Dataset 1**: Con questo set di dati, è possibile ottenere informazioni dettagliate sulle abitudini di utilizzo quotidiano del telefono e determinare l'effetto che la pratica regolare dello yoga ha sulla riduzione dell'uso del telefono. Questo set di dati contiene informazioni sui minuti giornalieri di abitudini di utilizzo dello schermo, classificate per tipo di utilizzo, nonché l'effetto dello yoga su tali abitudini.

Le colonne sono le seguenti:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Index** | Numero della riga | Identificativo |
| **Data** | per tenere traccia dei giorni visualizzati | Attributo |
| **Week Day** | per identificare quale giorno è esattamente | Attributo |
| **Total Screen Time** | Tempo trascorso in questa categoria | Attributo |
| **Social Networking** | Tempo trascorso in questa categoria | Attributo |
| **Reading and Reference** | Tempo trascorso in questa categoria | Attributo |
| **Productivity** | Tempo trascorso in questa categoria | Attributo |
| **Health and Fitness** | Tempo trascorso in questa categoria | Attributo |
| **Entertainment** | Tempo trascorso in questa categoria | Attributo |
| **Creativity** | Tempo trascorso in questa categoria | Attributo |
| **Yoga** | Descrivese quel giorno è stato fatto yoga o meno | Attributo |

* **Dataset2**: Questo dataset strutturato consente di trarre alcune informazioni rispetto alle persone che praticano Yoga e non.

|  |  |
| --- | --- |
| sr no | Identificativo |
| Timestamp | Attributo |
| ID | Identificativo |
| Age | Attributo |
| Are you practicing yoga/meditation everyday? | Attributo |
| Is practicing yoga/meditation necessary? | Attributo |
| According to you, how much time one should take out from regular routine for practicing yoga? | Attributo |
| What do you think are the benefits of practicing yoga on regular basis? | Attributo |
| Are you working from office/home or attending online lectures? | Attributo |
| For how many hours you have to work and use laptop/phone? (put No if not applicable) | Attributo |
| Do you feel stressed due to work load? | Attributo |
| What do you think? will Meditation help you in reducing the stress? | Attributo |

Un altro Data set (3) è il seguente:

Immagine che contiene testo, schermata, numero, Carattere

Descrizione generata automaticamente

|  |  |
| --- | --- |
| Motivo | Identificatore |
| Donne | Attributo |
| Uomini | Attributo |
| Totale | Attributo |

**Dataset 1 non strutturato:**

In questa pagina web :[41 Yoga Statistics: How Many People Practice Yoga? (thegoodbody.com)](https://www.thegoodbody.com/yoga-statistics/)

Ci sono dati utili per estrapolare informazioni relative alla pratica dello Yoga ed ai suoi effetti positivi, avendo anche una panoramica sul valore economico rispetto al mercato di riferimento.

**Dataset 2 non strutturato**

**Immagine 1**

**Immagine che contiene Equilibrio, Forma fisica, persona, yoga

Descrizione generata automaticamente**

**Immagine 2**

**Immagine che contiene persona, Equilibrio, yoga, ginocchio

Descrizione generata automaticamente**

**Immagine 3**

**Immagine che contiene ginocchio, Equilibrio, Forma fisica, yoga

Descrizione generata automaticamente**

Quest’ultimo dataset non strutturato può aiutare a porre l’attenzione sulla tipologia di movimento per domandarsi in che modo si ottengono benefici dagli esercizi pratici di questa disciplina.