

Los hábitos alimentarios en educación física a través de un aprendizaje cooperativo

Autor: Jiménez Iglesias, José Manuel (Maestro. Especialidad en Educación Física, Maestro. Especialidad en Educación Física).

Público: Maestros de Educación Física. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

Título: Los hábitos alimentarios en educación física a través de un aprendizaje cooperativo.

Resumen

En este artículo se pretende adquirir hábitos alimentarios saludables en los alumnos y alumnas y mejorarlos desde una propuesta de aprendizaje cooperativo, además de comprobar y evaluar la influencia favorable de conductas saludables tras la puesta en práctica de la unidad formativa en el área de Educación Física; de analizar mediante encuestas las conductas de salud en los escolares antes y después de la propuesta de intervención (pretest y posttest); y valorar la utilización del aprendizaje cooperativo como herramienta o instrumento metodológico específico para mejorar los hábitos alimentarios de los escolares.

Palabras clave: hábitos alimentarios saludables, aprendizaje cooperativo, Educación Física.

Title: Eating habits in physical education through cooperative learning.

Abstract

The purpose of this article is to purchase healthy food habits in students and to improve them from a proposal for cooperative learning, in addition to test and evaluate the favorable influence of healthy behaviors following the implementation of the Training Unit in the area of physical education; to analyze using surveys health behaviors in the school before and after the intervention proposal (pretest and posttest); to assess the use of cooperative learning as a tool or specific methodological instrument to improve the eating habits of the school.

Keywords: healthy food habits, cooperative learning, physical education.

Recibido 2017-09-15; Aceptado 2017-10-04; Publicado 2017-10-25; Código PD: 088070

El exceso de sobrepeso y obesidad observado en los escolares del centro educativo, nos hace plantearnos que sea debido a una malnutrición infantil, por lo que surge la necesidad de aportar un ocio activo y saludable, y el cuidado del cuerpo desde el área de Educación Física para adquirir hábitos alimentarios saludables y mejorarlos desde un aprendizaje cooperativo como herramienta metodológica, para los alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º curso de Educación Primaria, de un CEIP de un barrio periférico de la ciudad de Murcia, dónde hay una gran variedad multicultural y un alto absentismo. Para ello, se utiliza un diseño de una propuesta de intervención educativa con un pretest-posttest y los instrumentos utilizados para recoger los datos han sido diversos: encuestas, hojas de registro, observaciones y grupos de discusión entre el equipo docente, teniendo como referente varios modelos de aprendizaje cooperativo. Los resultados muestran casi a la totalidad, una tendencia a una adquisición positiva de los hábitos alimentarios y su mejora con un aprendizaje cooperativo tras la intervención.

Así, la Educación Física en la Educación Primaria queda recogida como una disciplina específica dentro de la actual legislación vigente, al estar presente la actividad física como un componente clave de la salud para el desarrollo global del alumno, mediante acciones que ayuden a la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, uno de ellos la alimentación.

Nos encontramos por tanto, ante una temática relevante para el profesorado de Educación Física, ya que nos aporta una base teórico-científica para promover la actividad física, un ocio y estilos de vida saludables en nuestras sesiones, y para el alumnado al ser nuestra área dinamizadora del desarrollo armónico, integral y competencial, en cuanto a la responsabilidad y autonomía en el cuidado del cuerpo y a la mejora de la autoestima.

Por ello, **la alimentación** es uno de los hábitos más importantes que determinan un estilo de vida saludable, y una adecuada adquisición de estos hábitos comienza desde la infancia, ya que se establece una fuerte correlación entre la obesidad infantil y la adulta. Así, con la presente propuesta de intervención intentaremos que **los alumnos adquieran hábitos alimentarios y los mejoren utilizando un aprendizaje cooperativo**, justificando la elección de esta temática con los siguientes tópicos del trabajo:

- **Objetivos y competencias profesionales:** reducir el sobrepeso de los alumnos con el desarrollo de hábitos alimentarios saludables y un ocio activo a través de una metodología cooperativa.
- **Historia de vida:** como docente de Educación Física, se ha observado el alto número de alumnos y alumnas con un elevado sobrepeso en las aulas, lo que ha producido una alarmante preocupación por fomentar unos hábitos de vida saludables y conseguir cambios permanentes en la calidad de vida, con el objetivo de prevenir numerosas enfermedades y sus graves repercusiones en la salud pública, tales como la anorexia, la obesidad, la bulimia, enfermedades cardiovasculares, diabetes o diversos cánceres.
- **Necesidades identificadas en el campo educativo:** concienciar a los alumnos de manera cooperativa les ayudará a conseguir hábitos alimentarios más consolidados y significativos para ponerlos en práctica en la vida real, que influirá de manera positiva en su aspecto social y por lo tanto, en su salud.

Este trabajo surge como competencia profesional al observar el alto número de alumnos con sobrepeso en las aulas, lo que nos obliga a fomentar unos hábitos de vida saludables y conseguir cambios permanentes en su calidad de vida, para prevenir futuras enfermedades.

Actualmente, existe una importante demanda social ante temas de diferente calado que preocupan al ciudadano, como es el exceso de sedentarismo, obesidad y malnutrición infantil entre la población, la necesidad de aportar un ocio activo y saludable, o el cuidado del cuerpo desde un punto de vista saludable y estético, que podemos trabajar desde nuestra área, siendo estos datos defendidos en **el informe Eurydice de la Comisión Europea (2013), la Organización Mundial para la Salud (2013), y el Programa Activa dentro del Plan de salud de la Región de Murcia 2010/2015** (el 15% de los niños y el 7% de las niñas son obesas, mientras que el sobrepeso afecta al 22% de los niños y el 21% de las niñas de la Región de Murcia, situando a la Región en los niveles más altos de España), por lo que la Educación Física se contempla como fundamental en las edades de escolarización al ser un medio para el desarrollo de una vida plena, al promover la actividad física y la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, tanto dentro como fuera de la escuela.

Así, considerando las anteriores referencias, las contribuciones específicas que los docentes deben abogar para conseguir un estilo de vida activo y saludable en los centros son:

- Favorecer en los escolares el desarrollo de competencias físicas, sociales y cognitivas asociadas a la actividad física.
- Educarlos para que sean responsables del cuidado de su cuerpo.
- Planificar y organizar el uso de las instalaciones, promocionando programas de actividad física antes y después del horario escolar.
- Evaluar y aportar informes sobre el progreso de los escolares.
- Colaborar con las administraciones para fomentar la salud a través de la actividad física en nuestros centros educativos.
- Formación docente permanente en materia de actividad física y salud.

También debemos luchar contra la adopción de conductas nocivas para la salud como son la falta de higiene personal, la higiene postural, el sueño y el descanso, la no dosificación del esfuerzo, los estados de ansiedad y estrés, y las drogodependencias que pueden afectar no sólo a la salud física sino además a la dimensión emocional, temáticas que profundizaremos en posteriores trabajos sobre la salud corporal.

Por lo que la presente propuesta de intervención tiene como **objetivo general** adquirir hábitos alimentarios saludables en los alumnos y alumnas y mejorarlos desde una propuesta de aprendizaje cooperativo; y como **objetivos específicos**:

- Comprobar y evaluar la influencia favorable de conductas saludables tras la puesta en práctica de la unidad formativa en el área de Educación Física.
- Analizar mediante encuestas las conductas de salud en los escolares antes y después de la propuesta de intervención (pretest y postest).
- Valorar la utilización del aprendizaje cooperativo como herramienta o instrumento metodológico específico para mejorar los hábitos alimentarios de los escolares.

Y consta de **5 fases**: la primera: evaluación inicial para conocer los hábitos alimentarios de los escolares de 3º, 4º, 5º y 6º curso mediante una encuesta (pretest), la segunda: diseño de una Unidad Formativa en el área de Educación Física sobre la alimentación escolar utilizando un modelo de aprendizaje cooperativo, la tercera: su desarrollo, la cuarta: evaluación de los estándares y a través de la misma encuesta (postest), y la quinta: aplicación de un cuestionario a los alumnos acerca de su experiencia sobre el desarrollo del aprendizaje cooperativo en la unidad formativa.

En el **marco teórico**, destacamos las definiciones de salud de **Rodríguez García (2006)** que la define como “el proceso a través del cual el hombre desarrolla sus capacidades y alcanza la plenitud de autorrealización personal y social”; **y de la Organización Mundial para la Salud (2013)** que la define como “un completo estado transitorio de bienestar físico, psíquico y social, y no solo la mera ausencia de enfermedad”. En la actualidad, estas dimensiones se integran en un nuevo paradigma en el que el hombre es un ser “bio-psico-social”, que no solo está condicionado por su fisiología, sino también por los vínculos que adquiere con la sociedad y el medio ambiente.

Una de las dimensiones fuertemente asociadas al estado de salud de una persona es la **calidad de vida**, **Rodríguez García (2006)** la define como “el conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida o al grado de felicidad o satisfacción disfrutado por un individuo, especialmente en relación con la salud y sus dominios”, y establecen el concepto de “calidad de vida relacionada con la salud” para designar la evaluación clínica del “estado funcional” y el “bienestar psico-social y mental” del individuo. También establece una serie de **indicadores** para evaluar la calidad de vida de una persona: la salud, la alimentación, la educación, la ocupación, las condiciones de trabajo y de vivienda, la seguridad social, la vestimenta adecuada y los derechos humanos. Asimismo, establece una jerarquía de estos indicadores en cuatro ámbitos:

- **Seguridad personal** como necesidad biológica y económica.
- Ambiente físico o **entorno vital**.
- Ambiente social o **relaciones sociales**.
- **Ambiente psíquico**, referido a la autorrealización personal.

Uno de los parámetros que condicionan el estado de salud y calidad de vida es el **estilo de vida** adoptado por el individuo, que podemos definirlo como el conjunto de hábitos que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo, y que se adquieren y desarrollan durante los procesos de socialización, ya sea en la relación con la familia y amigos, o por la influencia de la escuela, los medios de comunicación, y otros. También podemos destacar una serie de características del estilo de vida, siendo las siguientes:

- Subjetivo: ya que es difícil de definir y cuantificar.
- Relativo: debido a que no existe un modelo absoluto.
- Dinámico: depende del contexto en el que se desarrolla.
- Interdisciplinar: todos los agentes sociales tienen responsabilidades en su promoción orientada a la salud.

Por todo ello, la salud es uno de los principales objetivos del estilo de vida de una persona, y **Rodríguez García (2006)** plantea los siguientes determinantes y su porcentaje de influencia: el estilo de vida (50%), el medio externo (20-25%), la genética (15-20%), y el sistema sanitario (10%).

De igual modo que no existe un estado óptimo de salud, es difícil adoptar un estilo de vida ideal ya que se encuentra fuertemente condicionado por diversos factores como la cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la condición física, las tradiciones o el ambiente de trabajo y hogar.

Uno de los hábitos más determinantes de un estilo de vida saludable es la alimentación.

Posteriormente, hemos contextualizado la alimentación en el currículo en la **Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa**, en el **Real Decreto 126/2014**, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria **y en el Decreto 198/2014**, de 5 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, con el objetivo de etapa k: “Valorar la higiene y la

salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”, el bloque de contenidos 1 “El cuerpo. Imagen y percepción y el 4 “Actividad física y salud”, los criterios de evaluación 5, 7 y 13 y los cinco estándares de aprendizaje referentes a estos contenidos, y en **la Orden ECD/65/2015**, de 21 de enero, que describe las relaciones entre competencias, contenidos y criterios de evaluación, con la competencia de Aprender a aprender, las Competencias sociales y cívicas, el Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y la Conciencia y expresiones culturales. Sin olvidar la educación en valores con la Educación para la salud y la Educación del consumidor.

Así mismo, en el **artículo 10 del Real Decreto 126/2014** se describen una serie de elementos transversales que se manifiestan de forma relevante en la sociedad actual, impregnando las experiencias diarias de los alumnos. Por ello, es necesario que dichos contenidos aparezcan también integrados en nuestra área y sean abordados de forma global. En el quinto punto, se dicta que “las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil, y promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos”.

En la **LOGSE/1990** estos contenidos eran llamados temas transversales, y en la **LOE/2006** se denominan educación en valores, una de ellos la **Educación para la salud**, siendo no solamente en la escuela donde se educa nutricionalmente al alumnado, ya que en esta labor son decisivos la familia, el entorno y los medios de comunicación social (televisión, anuncios publicitarios, redes sociales,...), pudiendo producirse contradicciones entre los diversos mensajes, por lo que es necesario analizarlos para enseñar a los alumnos estrategias que les permitan en el futuro tomar sus propias decisiones. Por lo que no sólo debemos trabajar la educación alimentaria por sí misma, sino también **la educación del consumidor** para conseguir que los alumnos sean futuros consumidores responsables.

La **educación nutricional o alimentaria** se inserta en la Educación para la salud, tema transversal que se debe trabajar desde las diferentes áreas el currículo, de ahí su interdisciplinariedad, por ejemplo, desde el área de Ciencias Sociales se pueden investigar los cambios en los hábitos alimentarios de las distintas culturas y su posible relación con los descubrimientos; en Ciencias Naturales se podrían analizar dietas partiendo del menú semanal del comedor escolar; o en el área de Lenguas extranjeras (Inglés o Francés) se pueden conocer y aprender los comportamientos alimentarios en los países de la cultura del idioma estudiado.

Ahora bien, para que estas actuaciones sean eficaces, es importante que el diseño de las mismas esté recogido en los distintos niveles de concreción curricular (currículo legislativo, Proyecto de centro y Programación docente) que veremos más adelante.

Hay datos sociológicos de diversos autores especializados en esta temática que constatan la presencia de multitud de hábitos alimenticios inadecuados en la etapa de Primaria, circunstancia que obliga a tratar de forma prioritaria este tema en el ámbito educativo, resaltando la importancia y vinculación que posee la familia de nuestro alumnado.

Como por ejemplo, en los hábitos alimenticios de los alumnos de Educación Primaria españoles existe un alto consumo diario de leche y fruta, y suficiente de legumbres; un 13% de los escolares en Primaria no consumen fruta, incrementándose esta proporción a un 18% en Enseñanza Secundaria. El consumo de pescado es menos frecuente que el de carne, que es consumida diariamente por un 65%. Un 44% consume embutidos a diario. Por otro lado, también resulta preocupante el elevado consumo de dulces y refrescos azucarados que suponen el tercer producto más consumido. Se observa una disminución en el número de comidas realizadas diariamente, sobre todo en el caso de las chicas (a los 15 años el 20% de las chicas no merienda ni desayuna a diario) con respecto a los chicos.

En todo ello, la intervención y vinculación de la familia será esencial para instaurar y consolidar determinadas conductas relacionadas con la alimentación en el niño en la escuela. El abordaje de este problema no puede ser un hecho aislado y debe encuadrarse en el marco educativo de la alimentación saludable, siendo la estrategia más adecuada para promocionar la salud y prevenir numerosas enfermedades y sus graves repercusiones en la salud pública (enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes,...) y así como los llamados trastornos de alimentación: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y el trastorno por atracón.

Es bastante usual que el alumnado pueda realizar sus comidas en la escuela, de forma que el Proyecto Educativo del Centro incluya las modificaciones y normas para que el comedor escolar sea un ejemplo de alimentación saludable, y sea

clave para un correcto desarrollo de los hábitos alimentarios. Cabe destacar que dichas medidas deben ser aplicadas también en las cafeterías de los centros de Educación Secundaria, y no sólo en los comedores.

La comunidad (servicios de salud, profesionales, industria, y otros servicios ligados a la escuela) deben también mostrar mensajes positivos y fomentar hábitos de vida saludable para reforzar así las labores realizadas por los centros y las familias, sobre todo en la alimentación del escolar.

Veamos ahora la repercusión que tiene la alimentación de los educando en la etapa de Educación Infantil y en la etapa de Educación Primaria.

La importancia de la alimentación en la Educación Infantil viene justificada por diferentes aspectos:

- Alejamiento de una dieta equilibrada.
- Hábitos higiénicos básicos poco desarrollados (cepillado de dientes, lavado de manos, cambio de ropa tras la sudoración, etc.).
- Ausencia de una distribución coherente en los períodos de toma de alimentos a lo largo del día.
- Aumento desmedido del consumo de golosinas y azúcares refinados (a veces, los padres acceden en su compra al chantaje de sus hijos).
- Influjo de la publicidad, cada vez más potente, con la consiguiente adopción de dietas extrañas y alejadas de lo que ha sido nuestra cocina tradicional.
- Pérdida de costumbres alimentario-sociales saludables en la sociedad de hoy día (comensalismo).

Todos estos aspectos requieren una atención especial, ya que se debería satisfacer una serie de objetivos imprescindibles en el desarrollo global de la personalidad del alumnado:

- Posibilitar un estado fisiológico correcto, que permita el adecuado funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas.
- Permitir una buena evolución estatura-ponderal.
- Conseguir un bienestar psíquico y social.
- Desarrollar un nivel de aptitud y condición física que le permita actuar autónomamente en su vida habitual.
- Permitir un rendimiento escolar satisfactorio.

Con respecto a la etapa de **Primaria**, hemos de abordar contenidos para que los escolares adquieran conocimientos esenciales y hábitos que se consoliden en la etapa adulta. En este sentido, destacamos toda una serie de objetivos fundamentales a cubrir en esta etapa educativa:

- Tener conocimiento de todos aquellos alimentos que contribuyen a nuestro correcto desarrollo y que han de formar parte de nuestra dieta diaria.
- Identificar aquellos alimentos portadores de excesivas calorías que contribuyen al sobrepeso y a la mala salud.
- Identificar los lugares donde pueden adquirirse los mejores productos alimenticios, como así las cadenas alimenticias de “comida basura”.
- Conocer la importancia del estado de conservación de los alimentos y distinguir los que están en buen y mal estado.
- Distinguir los alimentos en función del grupo y familia a la que pertenecen, y su pertenencia a la pirámide alimenticia.
- Adquirir unos buenos hábitos de higiene alimentaria, tanto en la elaboración de alimentos como en su consumo.
- Asumir la importancia de frutas, verduras y pescado en la alimentación diaria, y su repercusión en el organismo.
- Conocer la importancia de una correcta hidratación y los efectos de su inadecuada administración.

- Conocer las raciones diarias necesarias a consumir en cada uno de los grupos de alimentos para mantener una vida saludable.
- Conocer aquellos alimentos que nos procuran los diferentes principios inmediatos: proteínas, grasas e hidratos de carbono.
- Conocer los hábitos alimenticios antes, durante y después de la realización de actividad física.
- Adquirir una conciencia crítica con los productos que el marketing alimenticio nos lanza constantemente.
- Identificar los alimentos que contienen exceso de colesterol y grasas saturadas.
- Conocer los riesgos para la salud de una alimentación inadecuada.
- Identificar las bebidas saludables y las no saludables.
- Conocer las características de una dieta completa y sus componentes.
- Conocer las necesidades energéticas para la práctica de actividad física.

Y en cuanto a los **métodos de enseñanza**, utilizamos los estilos de enseñanza socializadores con el desarrollo de técnicas de trabajo cooperativo, definidos por **Ruiz-Omeñaca y colaboradores (2007)** como “una metodología basada en el trabajo en grupos, en la cual cada escolar trabaja con sus compañeros/as para mejorar su aprendizaje, y el de los demás”, siendo sus características: la organización en grupos heterogéneos, el reparto de responsabilidades a nivel individual y grupal, la igualdad de oportunidades; adquirir el aprendizaje depende de la intervención de todos, no existe competición, la resolución de problemas en grupos cooperativos, los proyectos cooperativos, y el aprendizaje basado en problemas, teniendo todos estos estilos una orientación motriz. Diferenciándolo con el método de enseñanza individual y competitiva, como también se diferencia entre el aprendizaje cooperativo y el trabajo en grupo.

Por lo que la **adecuación de los métodos de Educación Física en Primaria**, el maestro actuará como guía, y priorizará técnicas y estilos de enseñanza de tipo productivo, ambientes de aprendizajes creativos, y búsqueda de respuestas divergentes en la práctica corporal y motriz. En base a esto, se recomendará el empleo en mayor medida de técnicas de indagación, que proponen la intervención activa y autónoma del alumnado en la resolución de problemas, y favorecen una mayor implicación cognitivo-motriz en coherencia con el enfoque competencial del área. En el diseño de las sesiones se favorecerá el planteamiento de retos y el desarrollo de los procesos de reflexión sobre la propia actuación motriz por parte del alumnado, así como un elevado tiempo de compromiso motor.

En esta propuesta de intervención, queremos destacar a **Johnson, Johnson y Holubec (1999)** por la curva de rendimiento del grupo de aprendizaje, los componentes esenciales del aprendizaje cooperativo (interdependencia positiva, responsabilidad individual y corresponsabilidad, participación igualitaria o equitativa, interacción simultánea, habilidades sociales y autoevaluación de los grupos) y los resultados obtenidos al lograr mayores esfuerzos para aprender, relaciones más positivas entre el alumnado y mayor salud mental.

También realizamos una evaluación del proceso educativo a través del análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas del aprendizaje cooperativo en el área de Educación Física), y explicamos los modelos de enseñanza cooperativa.

Ahora, procedemos al **desarrollo de la propuesta de intervención**, siendo el responsable de llevar a cabo esta propuesta de intervención el propio docente, con la ayuda de los tutores de los cuatros grupos para resolver los inconvenientes que se presenten a lo largo de la unidad formativa y para optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje. Aunque como se ha mencionado anteriormente la ayuda de las familias, de los demás profesionales del centro y de toda la comunidad educativa es imprescindible para realizar esta propuesta de intervención.

Además, consideramos las características motrices, psicológicas y socio-afectivas del alumnado, del centro y de las familias, siendo la muestra formada por 3º (19 alumnos), 4º (14 alumnos), 5º (12 alumnos) y 6º curso (15 alumnos) de Educación Primaria (de 9 a 12 años), de un Centro Educativo de Educación Infantil y Primaria de un barrio periférico de la ciudad de Murcia. Se eligen estos niveles educativos porque es dónde se evidencian un elevado número de alumnos con sobrepeso, debido al contexto sociocultural desfavorable en el que viven, por lo que se plantea el aprendizaje cooperativo para la mejora de los hábitos alimentarios saludables.

Estos alumnos se encuentran en la **fase evolutiva motriz** de “movimientos especializados” en la etapa de transición de Gallahue (de 7 a 10 años: multitud de destrezas y riqueza motora) y en la etapa de aplicación (de 11 a 13 años: orientación hacia un estilo deportivo). Seguidamente realizamos un análisis del desarrollo motriz del alumnado atendiendo a su edad y unificando dos cursos educativos para su mayor comprensión.

En cuanto al **desarrollo psicológico**, estos alumnos se encuentran en el “período de operaciones concretas” (7-11 años) de Piaget, marcada por el despliegue del realismo y la aparición de la representación o estructuración mental de las relaciones espaciales y del esquema corporal, y en el “período de operaciones formales (11-12 años en adelante) dónde se adquiere el razonamiento hipotético-deductivo, con el que el pensamiento se independiza de la acción, pudiendo realizar operaciones mentales más complejas. Igualmente analizaremos las características cognitivas en los cursos participantes en la propuesta de intervención.

Y por último, en su **desarrollo afectivo-social**, pueden encontrarse algunos rasgos de la etapa anterior, aunque progresivamente irá evolucionando hacia una etapa más tranquila, experimentando cambios muy significativos desde muy temprano. Se consolidan las relaciones sociales y se afianza el sentido de la pertenencia al grupo, aunque surgen subgrupos homogéneos de compañeros y compañeras. También aparecen los líderes. Y en cuanto a la relación con los adultos (padres y profesores), se comienza a desplazar a los compañeros. Es importante destacar que existe una nueva moral de colaboración entre ellos, como el establecimiento de normas. Los juegos contribuyen al desarrollo afectivo social de los niños, aparece el respeto a las normas y reglas y se estabiliza la actividad lúdica, siendo la Educación Física imprescindible para potenciar valores como el respeto, la cooperación y la coeducación,

Dadas las características de esta propuesta de intervención, se cree conveniente describir el contexto socioeducativo del **centro de Educación Infantil y Primaria**, tiene 3 unidades de Educación Infantil y 6 unidades de Educación Primaria, siendo de una línea el centro y teniendo de ratio por clase 18 alumnos/as. Habiendo así un total de 16 maestros en el centro. La proporción entre el número de niños y niñas en los grupos es bastante equilibrada.

En cuanto a las **familias de los alumnos**, viven casi la totalidad en la localidad y muy próximo a los edificios del centro. El interés de las familias por la vida del centro es dispar: existe una parte comprometida que se agrupa en torno a la Asociación de Padres y Madres de los Alumnos del centro (AMPA), que colabora en cuantas actividades extraescolares se realizan, pero la regla general es la participación inducida por los maestros y maestras en talleres, excursiones, etc. Por otro lado, tenemos a un grupo de familias que no participan alegando razones entre las que se encuentran: no disponer de tiempo por motivos laborales o no considerarlo necesario.

Por último, realizamos la fundamentación epistemológica y didáctica de la Educación Física, **quedando recogida como una asignatura específica** dentro del **Real Decreto 126/2014**, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, al desarrollar la competencia motriz que influye en la educación integral y competencial del alumno, siendo su eje principal el cuerpo y movimiento, que nos hará conocer sus posibilidades lúdicas, expresivas, de comunicación y de relación, pero también podremos conocerlo mejor, sus límites y posibilidades, aceptarlo y mejorarlo para utilizarlo con eficacia. Todo ello justifica la importancia de los hábitos alimentarios en los escolares que son objeto de esta propuesta de intervención.

Siendo las dos Unidades Formativas, una para 3º y 4º curso, y otra para 5º y 6º curso, utilizando el planteamiento de **López Pastor y colaboradores (2003)** para organizar la sesión en tres momentos educativos:

- Momento de encuentro (10-15 minutos) dividido en tres fases:
 - Recibimiento: explicación de la sesión a desarrollar.
 - Compartir el proyecto para situar al alumno con un debate.
 - Juego de transición a la parte principal: activación del sistema simpático y que pertenezca a una Unidad Didáctica Activa para el compromiso motor (**MECD, 2014**).
- Momento de construcción de aprendizaje (30-35 minutos): juegos y actividades de mayor nivel de activación para la adquisición de los contenidos planteados.
- Momento de despedida (5-10 minutos): se disminuye progresivamente el esfuerzo, para la educación sensorial y la relajación muscular y mental. Dividido en dos fases:
 - Juego de relajación.
 - Despedida: conclusiones aprendidas y aseo personal.

Teniendo en cuenta los principios y criterios metodológicos y didácticos generales, y la evaluación del proceso del aprendizaje y del proceso de enseñanza, como así la selección de las actividades cooperativas como:

- Debate sobre la alimentación diaria de los alumnos durante la semana y el fin de semana y sobre el tipo de deporte que realizaban, con qué frecuencia lo practicaban, utilizando el modelo cooperativo de Juegos de rol (Role-play).
- - El trabajo final para 3º y 4º consiste en la composición creativa de una canción sobre los hábitos alimentarios saludables, y realización de la pirámide alimentaria en una cartulina con recortes de revistas de alimentos, utilizando el modelo de aprendizaje cooperativo de Juegos de Torneos para su realización y para su presentación un modelo cooperativo de Equipos cooperativos.
- Y el trabajo final para 5º y 6º consiste en la realización de la pirámide de hidratación y alimentaria en la cartulina, y la creación de palabras con su inicial relacionadas con la alimentación imitando el juego de “Pasapalabra”, utilizando el modelo de aprendizaje cooperativo de Juegos de Torneos, y para su presentación un modelo cooperativo de Equipos cooperativos.
- Los juegos de actividad física mediante un modelo cooperativo de Enseñanza recíproca, como **“Las hamburguesas obesas”** para 5º y 6º curso: se divide la clase en dos grupos, uno de ellos se sitúa en un lado de la pista y se distribuyen por parejas y metidos en un aro grande como “hamburguesas obesas” deberán transportar una pelota con diversas partes del cuerpo como la cabeza, la espalda o el hombro, hasta el final de la pista, dónde se encontrará el otro grupo que leerán una adivinanza para averiguarla y cambiar la pelota por un dibujo de la pirámide alimentaria en forma de puzle que deberán formar correctamente al llegar a su grupo y darle el turno a otra pareja para realizar la misma tarea motriz hasta completar el puzle.

Finalmente, analizamos **los documentos del centro** como el Proyecto Educativo, la Programación General Anual, la Memoria final y la Programación docente; y **los planes del centro** como el Plan de acción tutorial, el Plan de atención a la diversidad, el Plan de convivencia, el Plan de fomento de la actividad física y el deporte.

En las **conclusiones**, procedemos a analizar si los alumnos han asimilado los contenidos saludables en las encuestas de pretest y postest con 27 gráficas, comprobando que hubo una notable mejora en los hábitos alimentarios después del desarrollo de la propuesta de intervención, como por ejemplo la importancia del ejercicio físico diario, de la alimentación variada y equilibrada, y además de la hidratación y el importante papel que el agua desempeña en nuestro organismo.

También hemos evaluado los estándares de aprendizaje para comprobar las conductas alimentarias de los escolares tras el desarrollo de la unidad formativa, consiguiendo la mayoría de los alumnos una evaluación positiva, suspendiendo solamente 2 alumnos en 3º, 4º y 6º, y uno sólo 5º.

Por último, hemos valorado la utilización del aprendizaje cooperativo como herramienta o instrumento metodológico específico para mejorar los hábitos alimentarios con el cuestionario final, obteniendo la mayoría positivas respuestas, lo que deriva que la Unidad Formativa ha sido totalmente óptima para el proceso de enseñanza y aprendizaje, y para la consecución de los objetivos planteados en esta propuesta de intervención.

Como **reflexión final**, los resultados muestran casi a la totalidad, una tendencia a una adquisición positiva de los hábitos alimentarios y su mejora con un aprendizaje cooperativo tras la intervención.

Una vez realizada la propuesta educativa, y su análisis a través de toda la información leída en los diversos artículos revisados y relacionados con esta temática, se sugieren varios interrogantes para **futuras líneas de investigación**:

- Si tuviéramos un número mayor de participantes, ¿hubiéramos alcanzado los objetivos propuestos?
- ¿Cómo interfiere el aprendizaje cooperativo, como herramienta metodológica específica, en el alumnado con problemas sociales de conducta para aprender hábitos alimentarios saludables?
- ¿Educación Física es el área más significativa para la adquisición de los hábitos alimentarios saludables y para mejorarlos a través de un aprendizaje cooperativo?
- ¿El absentismo influye en las conductas alimentarias de nuestro alumnado?

- ¿Los hábitos alimentarios saludables vienen influidos en los alumnos y alumnas por una desestructuración familiar, economía o cultura familiar?

También debemos plantearnos futuras investigaciones sobre la lucha contra la adopción de conductas nocivas para la salud como son la falta de higiene personal, la higiene postural, el sueño y el descanso, la no dosificación del esfuerzo, los estados de ansiedad y estrés, y las drogodependencias que pueden afectar no sólo a la salud física sino además a la dimensión emocional, temáticas que influyen en la salud corporal, como es nuestro tema tratado de alimentación.

Bibliografía

- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Decreto 198/2014, de 5 de septiembre, por el que establece el currículo de la Educación Primaria en la Región de Murcia.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, *que describe las relaciones entre competencias, contenidos y criterios de evaluación*. Ministerio de Educación, Ciencia y Deporte. (BOE, de 29 de enero).
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). *Unidades didácticas activas*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Consejería de Sanidad y Consumo. *Programa Activa dentro del Plan de salud de la Región de Murcia 2010/2015*. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo.
- Comisión Europea EACEA/Eurydice (2013). *La Educación Física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Informe Eurydice. Luxemburgo. Oficina de publicaciones de la Unión Europea.
- Johnson, Johnson y Holubec (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Barcelona: Paidós.
- López Pastor, V. M., Monjas, R. y Pérez, D. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la Educación física escolar*. Barcelona: Inde.
- Omeñaca, R. y Ruiz, J.V. (2007). *Juegos cooperativos y Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.
- Organización Mundial para la Salud (2013). *La salud en la agenda para el desarrollo después de 2015*. 66ª Asamblea Mundial de la Salud.
- Rodríguez-García, P.L. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: Inde.