



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PERCEPCIÓN DEL ALUMNADO DEL GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UTILIZACIÓN DE LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO HERRAMIENTA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y ALIMENTARIA.

Cristina Castejón-Riber

Profesora del área de Didáctica de la Expresión Corporal.
Universidad de Córdoba (España).
Email: ccastejon@uco.es

José Manuel Armada Crespo

Profesor del área de Didáctica de la Expresión Corporal
Universidad de Córdoba (España).
Email: m62arcrij@uco.es

RESUMEN

La Educación Física resulta un contexto favorable para el trabajo de los hábitos alimentarios en el contexto educativo (López-Gil et al., 2020; Carrillo-López et al., 2020). Dentro de la Educación física se encuentra la Expresión Corporal como bloque de contenidos que puede resultar de interés para el trabajo de dichos hábitos de salud (Som et al., 2007). El objetivo de la presente investigación es evaluar la percepción del alumnado de la asignatura de Educación Física y Salud del grado de Educación Primaria, sobre la utilización de la Expresión Corporal como herramienta para trabajar educación nutricional y alimentaria en el alumnado de Educación Primaria. Una propuesta de sesión de Expresión Corporal para el trabajo de los hábitos alimentarios en Educación Primaria se puso en práctica con un total de 57 estudiantes divididos en tres grupos. Para ello se siguió la metodología expresiva de Montávez y Zea (1998). El alumnado consideró que la sesión aportaba información valiosa para el desarrollo de hábitos saludables; que la sesión era viable para su desarrollo en Educación Primaria y que la Expresión Corporal es un contenido útil para trabajar la nutrición en esta etapa educativa. Asimismo, las personas participantes llevarían a cabo esta sesión con su alumnado. A modo de conclusión, el alumnado participante considera la Expresión Corporal una herramienta adecuada para trabajar educación nutricional y alimentaria con el alumnado de Educación Primaria.

PALABRAS CLAVE:

Educación para la salud; Expresión Corporal; Educación Primaria; Educación Física; Educación Nutricional y Alimentaria.

PERCEPTION OF PRIMARY EDUCATION STUDENTS OF THE USE OF BODY EXPRESSION AS A NUTRITIONAL AND FOOD EDUCATION TOOL IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES.

ABSTRACT

Physical Education is a favorable context for the work of food choices in the educational context (López-Gil et al., 2020; Carrillo-López et al., 2020). Body Expression is a content within Physical Education, that may be of interest for the work of said health habits (Som et al., 2007). The objective of this research is to evaluate the perception of the students of the Physical Education and Health subject of the Primary Education degree, on the use of Body Expression as a tool to work on nutritional and food education in Primary Education students. A proposed session of Body Expression for the work of eating habits in Primary Education was put into practice with a total of 57 students divided into three groups. For this, the expressive methodology of Montávez and Zea (1998) was followed. The students considered that the session provided valuable information for the development of healthy habits; that the session was viable for its development in Primary Education and that Body Expression is a useful content to work on nutrition in this educational stage. Likewise, the participants would carry out this session with their students. In conclusion, the participating students consider Body Expression an adequate tool to work on nutritional and food education in Primary Education students.

KEYWORD

Health Education; Body expression; Primary Education; Physical Education; Nutritional and Food Education.

INTRODUCCIÓN.

Para Wallen y Davis (2010), una de las labores de los y las profesionales de la Educación Física es la promoción de estilos de vida saludable. La Educación Nutricional y Alimentaria consideran que es uno de los contenidos fundamentales para impulsar estos estilos de vida saludables entre el alumnado de primaria siendo esto prioritario para prevenir problemas de salud como el sobrepeso o la obesidad infantil. En la misma línea se encuentran López-Gil et al. (2020) y Carrillo-López et al (2020), reconociendo en su trabajo el contexto educativo en general, y la Educación Física en particular, como escenarios propicios para el trabajo de hábitos alimentarios saludables.

La educación nutricional, o mejor dicho la Educación Nutricional y Alimentaria, se define como cualquier combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos institucionales, diseñadas para motivar y facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias que conduzcan a la salud y el bienestar. Esta educación se desarrolla de diferentes formas, que involucran actividades a nivel individual, institucional, comunitario y de políticas y sistemas sociales a través de colaboraciones, que apoyan elecciones saludables (Contento y Koch, 2021).

En los escolares españoles se han utilizado diferentes estrategias de intervención para trabajar el contenido de Educación Nutricional y Alimentaria (López-Gil et al., 2020). Estas estrategias consistieron principalmente en sesiones teóricas sobre hábitos saludables, aunque también hay intervenciones de sesiones teóricas de nutrición y práctica de ejercicio e incluso gamificación como herramienta para la enseñanza de hábitos de vida saludable. Para más información se puede consultar la revisión sistemática de López-Gil et al. (2020) donde se presentan todas estas estrategias.

Es destacable que en el trabajo de López-Gil et al. (2020) no se presenta ningún artículo en el que se haya trabajado la Expresión Corporal como estrategia de intervención en los hábitos alimentarios. Som et al (2007) desarrollaron una experiencia basada en el trabajo de Expresión Corporal en alumnado de 6º de primaria para promover los hábitos saludables, de manera que el alumnado participante tomó conciencia de dichos hábitos saludables de manera significativa en comparación con el grupo control, pero no trabajaron específicamente la Educación Alimentaria y Nutricional. En relación con la Expresión Corporal, una de las principales impulsoras de esta disciplina, Stokoe (1967), plantea que esta disciplina promueve el desarrollo integral del ser humano, además de los aspectos referidos a la exteriorización de ideas, sentimientos y estados de ánimo.

En el trabajo que aquí se presenta se ha considerado que la Expresión Corporal puede ser una estrategia de interés para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables en el alumnado de primaria. Este planteamiento parte de las experiencias previas como la de Som et al (2007), de la búsqueda del desarrollo integral para el ser humano que propone Stokoe (1967), además de que, como propone Montávez (2021), la Expresión Corporal se nutre de técnicas corporales artísticas saludables. Para ello se ha incorporado una sesión donde se combinan ambos contenidos para el alumnado de la asignatura de Educación Física y Salud del grado de Educación Primaria, puesto como se ha presentado anteriormente se

considera prioritario que los maestros y maestras en formación cuenten con recursos para poner en práctica en el futuro desempeño de su profesión.

El objetivo de la presente investigación es evaluar la percepción del alumnado de la asignatura de Educación Física y Salud del grado de Educación Primaria, sobre la utilización de la Expresión Corporal como herramienta para trabajar educación nutricional y alimentaria con el alumnado de Educación Primaria.

1. MÉTODO.

1.1. MUESTRA.

Cincuenta y siete estudiantes de cuarto del grado de Educación Primaria de la asignatura del Educación Física y Salud, de la Universidad de Córdoba, participaron en este estudio. Todos ellos dieron su consentimiento a participar en una investigación educativa al rellenar el cuestionario de evaluación. Aunque los resultados se presentan de forma conjunta. Estos estudiantes fueron divididos en 3 grupos de prácticas para realizar la sesión.

Grupo 1 de las 8:15 con 13 estudiantes.

Grupo 2 de las 9:15 con 21 estudiantes.

Grupo 3 de las 10:15 con 23 estudiantes.

1.2. INTERVENCIÓN EDUCATIVA.

La intervención consistió en una sesión de Expresión Corporal orientada para el alumnado de educación primaria sobre Educación Alimentaria. Se plantea, como recomendación, que el alumnado de educación primaria vea los contenidos de educación alimentaria en otras asignaturas y que la clase de Educación Física sirva de repaso de contenidos y para crear hábitos saludables. En esta investigación se utilizó la metodología del Flipped Classroom donde los conceptos teóricos se vieron en un video de 5 minutos y 44 segundos de duración, realizado por los investigadores y subido a la plataforma Edpuzzle, donde los estudiantes no sólo tenían que visualizar el video, si no también contestar a algunas preguntas sobre el contenido para asegurar su comprensión. Para el desarrollo de la sesión se utilizó la estructura de sesión propuesta por Montávez y Zea (1998).

La sesión es la primera de una Unidad Didáctica (UD) enfocada a la Educación Alimentaria. Las sesiones de esta UD son las siguientes:

- Sesión 1. Alimentos y formas de clasificarlos.
- Sesión 2. La importancia del balance energético.
- Sesión 3. La pirámide nutricional y el método del plato.
- Sesión 4. La dieta mediterránea.
- Sesión 5. Sesión de repaso.

La sesión 1 y la que se evalúa en esta investigación se describe a continuación:

- **Objetivos de educación alimentaria de la sesión:**
 - Repasar la clasificación de los alimentos, según su estado físico, su origen, la manipulación a la que fue sometido, la función nutritiva principal que desempeñan en el movimiento.
 - Conocer la composición nutricional de diferentes tipos de alimentos.
 - Reconocer que los alimentos naturales son una opción más saludable que los ultraprocesados.

- **Material:**

Ciento diez fichas de diferentes tipos de alimentos, la información para confeccionarlas se obtuvo de la página web de la Fundación Española de la Nutrición y fueron elaboradas por los investigadores, seleccionando los alimentos más representativos. En la figura 1 se muestra en ejemplo de ficha, estas fichas tienen un tamaño de medio folio.

Música actual que favorezca el movimiento.



Cereales y derivados		
Pan integral Whole wheat bread		
	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)
Energía (Kcal)	258	129
Proteínas	8	4
Lípidos totales (g)	1,4	0,7
Hidratos de carbono (g)	49	24,5
Fibra (g)	8,5	4,3
Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas	Proteínas, fibra, selenio, fósforo, hierro, magnesio, zinc, tiamina y niacina.	
Otra información importante		

Cristina Castañón Ribes

Figura 1. Ejemplo de ficha de alimentos por las dos caras. Fuente: propia.

Tiempo total de la sesión 45 minutos, que es la duración de las clases de Educación Física en Educación Primaria, aunque se puede prolongar hasta una hora si se dispone del tiempo.

Introducción (sobre 5 min)

Previamente los estudiantes han trabajado los tipos de alimentos en otras asignaturas, en nuestro caso se ha visualizado un video en Edpuzzle. Hoy vamos a repasar los diferentes tipos de alimentos. Naturales, procesados, energéticos, reguladores, plásticos, frutas, verduras, carnes, pescados, embutidos,... Se le pregunta al alumnado si tienen alguna duda sobre lo visto en el video.

CALENTAMIENTO EXPRESIVO

Ejercicio 1.

- **Introducción:** Esta es una actividad para conocer a los compañeros.
- **Objetivo educación alimentaria:** Conocer las diferentes categorías de los alimentos.

- Otros objetivos de educación física:
 - Trabajar la expresión corporal.
 - Superar la inhibición y conocer a los compañeros.
- Material: Música
- Tiempo: 10-15 min
- Información inicial: Antes de comenzar el juego los estudiantes deben de pensar en su alimento natural y procesado preferido. Se explicará que siempre que sea posible se deberán elegir alimentos naturales o lo menos procesados posibles ya que son más saludables.
- Desarrollo del ejercicio: Los estudiantes se desplazan por el pabellón andando al ritmo de la música, cuando cruzo la mirada con alguien me acerco a saludarle, me presento y le digo mi alimento preferido natural (p.e.: las naranjas) y procesado (p.e.: el helado). Si los alumnos coinciden deben de celebrarlo como si hubieran ganado un premio.
- Variantes:
 - Igual, pero dos grupos de alimentos diferentes. Por ejemplo:
 - Productos lácteos y frutas.
 - Carnes y pescados.
 - Verduras y legumbres.
 - Dulces y bebidas.
 - En lugar de andar al ritmo de la música, me muevo representando mi alimento preferido y me acerco a la persona que crea que está representado un alimento igual al mío o del mismo grupo de alimentos.

ESPACIO DE CREACIÓN

Ejercicio 2.

- Objetivo educación alimentaria: Repasar los grupos de alimentos y empezar a conocer la composición nutricional de los alimentos.
- Otros objetivos de educación física:
 - Representar corporalmente objetos y alimentos en función de su valor nutricional y su influencia en el propio movimiento.
- Material: Fichas de alimentos, música.
- Tiempo: 5-10 min
- Información inicial: Transmitir a los estudiantes que toda la información que puedan obtener en este ejercicio les será útil para el siguiente juego.
- Desarrollo del ejercicio: Los estudiantes se desplazan por el pabellón bailando al ritmo de la música, a la señal del docente los estudiantes deberán coger la ficha de alimento que esté más cerca, leer su composición nutricional y seguir bailando.
- Variantes:
 - Bailar de diferentes maneras.
 - Bailar como me evoque ese alimento.

- Bailar en parejas.

Ejercicio 3.

- **Objetivo educación alimentaria:** Repasar la composición nutricional de los alimentos
- **Otros objetivos de educación física:**
 - Mejorar la velocidad de reacción y desplazamiento.
 - Trabajar la expresión corporal mediante el baile.
- **Material:** Fichas de alimentos distribuidas en una media pista de baloncesto del pabellón, música.
- **Tiempo:** 10-20 min
- **Desarrollo del juego:** Bailando por parejas unidos por una comba u otro material. El docente indicará a los alumnos que elijan alimentos según su clasificación o según su composición nutricional, cuando pare la música tendrán que ir a buscarlo y lo tendrán que comparar con el compañero para ver quien se ha acercado más a lo que ha pedido el docente. Al finalizar, dejar la ficha distribuida por el suelo. Los estudiantes tendrán que bailar según les haya evocado el alimento que hayan seleccionado.
- **Indicaciones del docente:**
 - Elegir un alimento de origen natural con la mayor cantidad de proteínas posibles.
 - Elegir un alimento de origen natural con la mayor cantidad de carbohidratos posibles.
 - Elegir un alimento de origen natural con la mayor cantidad de grasas posibles.
 - Elegir un alimento con la mayor cantidad de grasas posibles.
 - Elegir un alimento con la mayor cantidad de Calorías posibles.
 - Elegir un alimento con la menor cantidad de Calorías posibles.
 - Elegir un alimento con la mayor cantidad de grasas saturadas.
- **Variantes:**
 - Cambio de parejas.
 - Al parar la música o a la señal, soltar la comba o el material utilizado y buscar un alimento que coincida con las indicaciones del docente, por ejemplo, de origen animal, quien lo encuentre y vuelva antes al material utilizado gana.
 - Para recoger las fichas colocar a los estudiantes a una distancia de las fichas a la señal tienen que traer el número mayor de fichas de alimentos naturales o procesados. Gana el estudiante que consiga un mayor número. En la figura 2 podemos ver la gráfica de la última variante:

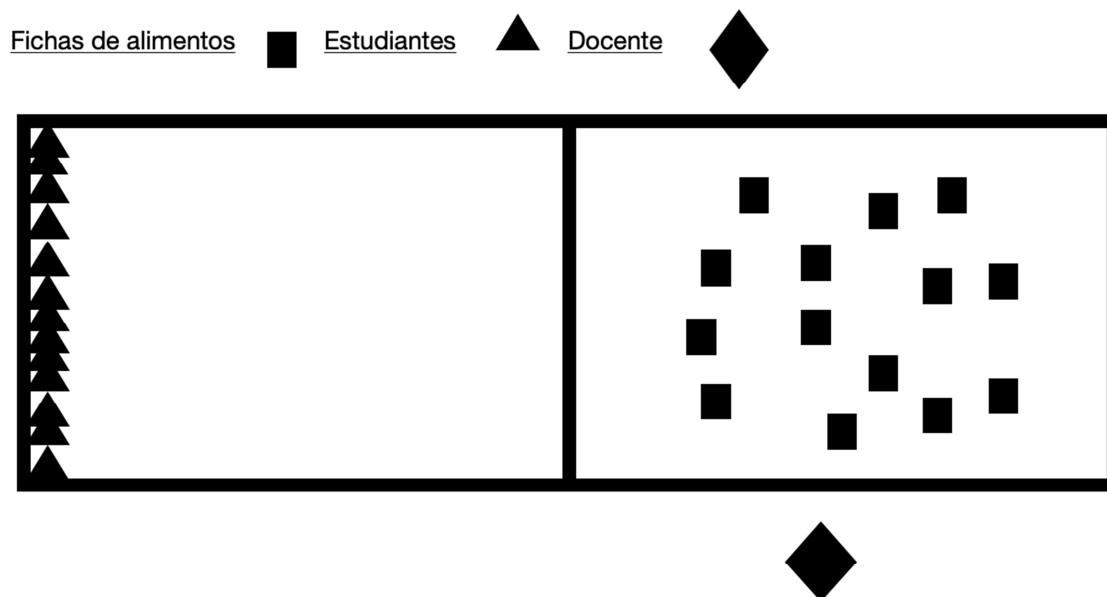


Figura 2. Gráfica de la última variable del ejercicio 3. Fuente: propia.

RELAJACIÓN HOLÍSTICA

Ejercicio 4

- **Objetivo educación alimentaria:** Diferenciar los alimentos según su función.
- **Otros objetivos de educación física:** Mejorar la expresión corporal a través de la mímica.
- **Información inicial:** Cada alumno deberá representar un alimento, representando su función nutricional primero, cuando lo aciertan debe seguir representando el alimento hasta que descubran lo que es por su forma, tamaño, por como se come o cualquier característica que pueda ayudar a sus compañeros a averiguar lo que es, sólo se puede utilizar la mímica.
- **Material:** Ninguno.
- **Tiempo:** 5-10 min
- **Desarrollo del juego:** En grupos de 5-7 estudiantes. Todos deben representar al menos un alimento.
- **Variantes:**
 - Por parejas

REFLEXIÓN COMPARTIDA (5-10 min):

Nos sentamos en semicírculo y comentamos lo que hemos aprendido hoy.

1.3. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Mediante la aplicación Google Forms, el alumnado de forma anónima contestó a un cuestionario con una serie de ítems y sus posibles respuestas:

Acepto participar en una investigación educativa. Sí / No

Para la presente investigación se van a analizar los siguientes ítems relacionados con la Expresión Corporal (en la figura 3 se puede ver como el alumnado visualizaba el cuestionario), para la respuesta a estos ítems se utilizó la escala Likert del 1 al 5 en las respuestas (Matell y Jacoby, 1971), siendo 1 Totalmente en desacuerdo y 5 Totalmente de acuerdo:

1. Considero que la sesión ofrece información valiosa para el desarrollo de hábitos saludables.
2. La sesión es viable para trabajarla en Ed. Primaria.
3. La expresión corporal es un contenido mediante el que se puede realizar trabajos de nutrición en primaria.
4. Implementaría esta sesión con mi alumnado.

The figure displays three screenshots of a questionnaire interface. Each screenshot shows a statement followed by a five-point Likert scale. The scale is represented by five radio buttons labeled 1 to 5, with 'Totalmente en desacuerdo' on the left and 'Totalmente de acuerdo' on the right. The statements are: 1. 'Considero que la sesión ofrece información valiosa para el desarrollo de hábitos saludables', 2. 'La sesión es viable para trabajarla en Ed. Primaria.', and 3. 'La expresión corporal es un contenido mediante el que se puede realizar trabajos de nutrición en primaria.' The second screenshot also includes a vertical ellipsis icon above the statement.

Figura 3. Captura de pantalla de los ítems 2 al 4 del cuestionario según lo visualizaba el alumnado. Fuente: propia.

1.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se utilizó el programa estadístico SPSS v.25 para hallar los estadísticos descriptivos, las tablas de frecuencia y los porcentajes de los ítems estudiados.

2. RESULTADOS.

En la tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de los ítems estudiados.

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos de los ítems estudiados.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estandar
Considero que la sesión ofrece información valiosa para el desarrollo de hábitos saludables	57	3	5	4,72	0,491
La sesión es viable para trabajarla en Ed. Primaria	57	3	5	4,74	0,552
La expresión corporal es un contenido mediante el que se puede realizar trabajos de nutrición en primaria	57	3	5	4,61	0,620
Implementaría esta sesión con mi alumnado	57	3	5	4,72	0,526
N válido (por lista)	57				

En las tablas 2 a 5, se presentan los resultados de las tablas de frecuencia de los ítems estudiados con sus porcentajes.

Tabla 2.
Ítem 1.

Considero que la sesión ofrece información valiosa para el desarrollo de hábitos saludables			
Respuestas de la escala de Likert	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
3 (Neutro)	1	1,8	1,8
4 (De acuerdo)	14	24,6	26,3
5 (Totalmente de acuerdo)	42	73,7	100,0
Total	57	100,0	

Tabla 3.
Ítem 2

La sesión es viable para trabajarla en Ed. Primaria			
Respuestas de la escala de Likert	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
3 (Neutro)	3	5,3	5,3
4 (De acuerdo)	9	15,8	21,1
5 (Totalmente de acuerdo)	45	78,9	100,0
Total	57	100,0	

Tabla 4.
Ítem 3

La expresión corporal es un contenido mediante el que se puede realizar trabajos de nutrición en primaria			
Respuestas de la escala de Likert	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
3 (Neutro)	4	7,0	7,0

4 (De acuerdo)	14	24,6	31,6
5 (Totalmente de acuerdo)	39	68,4	100,0
Total	57	100,0	

Tabla 5.
Ítem 4

Implementaría esta sesión con mi alumnado			
Respuestas de la escala de Likert	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
3 (Neutro)	2	3,5	3,5
4 (De acuerdo)	12	21,1	24,6
5 (Totalmente de acuerdo)	43	75,4	100,0
Total	57	100,0	

3. DISCUSIÓN.

3.1. ÍTEM 1 “CONSIDERO QUE LA SESIÓN OFRECE INFORMACIÓN VALIOSA PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES”.

La Educación Alimentaria y Nutricional se debe centrar sobretodo en el desarrollo de hábitos nutricionales saludables (Contento y Koch, 2021), ese es el motivo por el cual se introdujo este ítem. Como se observa en la tabla 1, de media al alumnado le ha parecido que sí ofrece información valiosa para el desarrollo de hábitos saludables con una media y DS de $4,72 \pm 0,5$. De hecho, como se ve en la tabla 2, el 24,6 % del alumnado estaba de acuerdo y el 73,7% totalmente de acuerdo por lo que más del 98% del alumnado les pareció que sí se ofrecía información valiosa para el desarrollo de hábitos saludables.

3.2. ÍTEM 2 “LA SESIÓN ES VIABLE PARA TRABAJARLA EN ED. PRIMARIA”

Otra cuestión que de importante dentro de la sesión es su viabilidad en estudiantes de Educación Primaria, ya que el alumnado participante será docente de primaria en el futuro y la sesión en realidad estaba dirigida al alumnado de entre 6 y 12 años y no a universitarios.

Como se ve en la tabla 1, este ítem, tiene la máxima puntuación con una media y DS de $4,74 \pm 0,55$. En este ítem hay un 5,3 % del alumnado que no está seguro dando una puntuación de 3, mientras que el 15,8% estaba de acuerdo y el 78,9 totalmente de acuerdo como se puede ver en la tabla 3.

En ocasiones sesiones demasiado sofisticadas, pueden ser poco viables, por ello ver la viabilidad de la sesión es un dato importante, de todas formas, sería interesante repetir la sesión con alumnado de primaria para ver su desarrollo.

3.3. ÍTEM 3 “LA EXPRESIÓN CORPORAL ES UN CONTENIDO MEDIANTE EL QUE SE PUEDE REALIZAR TRABAJOS DE NUTRICIÓN EN PRIMARIA”

Como se ha mencionado en la introducción Wallen y Davis (2010) ya establecieron que se puede realizar Educación Nutricional en las clases de Educación Física, pero ellos no especifican con que contenido. Con esta

investigación, y con este ítem en particular, se ofrece una visión más específica de la Expresión Corporal.

En realidad, este ítem no estaba referido a esta sesión en particular en la que se centra esta investigación, si no a la Expresión Corporal en general, si bien es verdad que la respuesta podría haber sido diferente si ellos no hubieran tenido la experiencia de esta sesión. Como muestra la tabla 1, de media, el alumnado está de acuerdo con la afirmación con una puntuación $4,61 \pm 0,62$. En este ítem hay un 6,8 % del alumnado que no esta seguro dando una puntuación de 3, mientras que el 23,7% estaba de acuerdo y el 66,1% totalmente de acuerdo como se puede ver en la tabla 4.

3.4. ÍTEM 4 “IMPLEMENTARÍA ESTA SESIÓN CON MI ALUMNADO”

Resulta de interés incluir esta afirmación porque realmente refleja si la sesión es adecuada para el alumnado. Se considera que los y las estudiantes tienen criterio para discernir y utilizar sesiones prácticas y sencillas con su alumnado. Podría pasar que la sesión les gustara mucho, pero les pareciera difícil de implementar, por ejemplo, pero en este caso, según muestran los resultados parece que si les gustaría implementarla. En la tabla 1 se observa que, de media, el alumnado implementaría esta sesión con su alumnado con una puntuación de $4,72 \pm 0,53$. En este ítem hay un 3,4 % del alumnado que no esta seguro dando una puntuación de 3, mientras que el 20,3% estaba de acuerdo y el 72,9% totalmente de acuerdo como se puede ver en la tabla 5.

4. CONCLUSIONES.

El alumnado de la asignatura de Educación Física y Salud del grado de Educación Primaria, después de tener la experiencia de una sesión de Expresión Corporal orientada a la Educación Nutricional y Alimentaria, ha expresado mediante un cuestionario que la utilización de la Expresión Corporal como herramienta para trabajar los contenidos de educación nutricional y alimentaria en el alumnado de Educación Primaria puede ser adecuada.

Sería interesante trasladar esta propuesta, desarrollada con el alumnado universitario, al alumnado de Educación Primaria, para poder confirmar que la Expresión Corporal es una herramienta adecuada en esta población.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Contento, I. & Koch, P. A. (2021). Nutrition education : linking research, theory, and practice (4a ed.). Jones & Bartlett Learning.

Carrillo-López, P. J., García Perujo, M., García Cantó, E., & Rosa Guillamón, A. (2020). Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físico-saludables. Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(264), 62-75.

Fundación Española de la Nutrición. Alimentos y Bebidas. Recuperado de <https://www.fen.org.es/vida-saludable/alimentos-bebidas>

López-Gil, J. F., Cavichioli, F. R., & Lucas, J. L. Y. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 786-792.

Matell M.S., Jacoby J (1971). Is there an optimal number of alternatives for Likert scale items? *Study. Educational and psychological measurement*, 31, 657-674.

Montávez, M. (2021). Expresión corporal. Te propongo un reto. *EmásF: revista digital de educación física*, (72), 5-8.

Montávez, M. y Zea, M.J. (1998). Expresión Corporal. Propuestas para la acción. *Re-Crea*.

Som, A., Fernández, M. D., & Medina, J. (2007). Efecto de un programa de intervención basado en la expresión corporal sobre la mejora conceptual de hábitos saludables en niños de sexto curso. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(90), 12-19.

Stokoe, P. (1967). *La Expresión Corporal y el niño*. Ricordi.

Wallen, M., & Davis, K. (2010). Should nutrition education be taught in physical education?. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(1), 4-7.

6. AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a nuestros estudiantes la participación en esta investigación sin ellos no hubiera sido posible. También nos gustaría agradecer a Natalia Sánchez López su colaboración desinteresada durante el desarrollo de la sesión.

Fecha de recepción: 11/1/2022
Fecha de aceptación: 24/1/2021