



Valoración de la condición física y nutricional del alumnado

El presente proyecto se ha sustentado en la creación de grupos de trabajos interdisciplinarios compuestos por alumnado de las **Familias Profesionales de Dietética y Actividades Físicas y Deportivas** de los centros **IES La Fuensanta e IES Emilio Canalejo Olmeda**.

La idea sobre la que ha pivotado el mismo ha sido la búsqueda de mecanismos que aproximen los procesos de enseñanza-aprendizaje a la realidad del mercado laboral, además de enriquecer la formación de nuestro alumnado desde un prisma interdisciplinar.

Desde el ciclo de Dietética se ha abordado la valoración del estado nutricional y de la dieta, mientras que desde Actividades Físicas se ha realizado una valo-

ración sobre el estado de salud, hábitos de práctica de actividad física y nivel de condición física de la persona, todo ello desde una perspectiva de trabajo integral.

El proyecto se estructura en una serie de fases que detallamos a continuación:

1ª Fase: Trabajo en aula con profesor de los contenidos abordados en el proyecto, desde una perspectiva teórica y específica de cada ciclo formativo. Cada ciclo trabaja desde sus módulos los contenidos correspondientes.

2ª Fase: Confección de grupos interdisciplinarios entre alumnado de los dos ciclos formativos (6 personas aproximadamente por grupo).

3ª Fase: Proceso colaborativo de formación. Intercambio de información específica (actividad física / nutrición). Realización de videollamadas en las que el alumnado de un ciclo explica sus contenidos específicos a los del otro.

4ª Fase: Trabajo de campo.

- Selección de la muestra: 32 personas mayores 18 años estudiantes de FP de nuestros respectivos IES.
- Elaboración de material (documentos): protocolos.
- Implementación de pruebas / registros para valoración. Utilización de cuestionario Google Forms para registro de datos.
- Valoración condición física: VO2 max: Course-Navette, Fuerza: Dinamometría manual y salto horizontal, ADM: Sit and Reach | Cuestionario de valoración del estado de salud: PAR-Q | Cuestionario de valoración de hábitos de práctica de actividad física: IPAQ | Valoración nutricional: Cuestionarios estructurados con recordatorio de 24 horas, registro dieté-



IES La Fuensanta



tico, cuestionario de frecuencia de consumo (estandarizado o no) | Valoración antropométrica y composición corporal: Talla, Peso: peso actual y peso ideal, Índice de masa corporal, Pliegues cutáneos, Perímetros corporales (Circunferencia del brazo y Perímetro abdominal) | Bioimpedancia

5ª Fase: Análisis de datos y conclusiones. Trabajo en grupo interdisciplinar.

6ª Fase: Generación de informes. Individualizados (asignación de sujetos a cada grupo).

