

CONOCIMIENTO DEL YOGA EN ALUMNADO ADOLESCENTE Y SU PERSPECTIVA SOBRE SU INCLUSIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

YOGA KNOWLEDGE IN ADOLESCENT STUDENTS AND THEIR PERSPECTIVE ON ITS INCLUSION IN PHYSICAL EDUCATION

Recibido el 28 de junio de 2022 / Aceptado el 8 de diciembre de 2022 / DOI: 10.24310/riccafd.2022.v11i3.15051
Correspondencia: Miguel Lucena Romero. mlucena@uma.es

Jurado-Castro, JM^{1,2,3CD}; Lucena Romero, MA^{4ABCEF}

¹ Unidad de Metabolismo e Investigación Pediátrica. Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC). Hospital Universitario Reina Sofía. Universidad de Córdoba, España, juradox@gmail.com

² Escuela Universitaria de Osuna (Centro Adscrito a la Universidad de Sevilla), España.

³ CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, España.

⁴ Universidad de Málaga, España, mlucena@uma.es

Responsabilidades

^ADiseño de la investigación, ^BRecolector de datos, ^CRedactor del trabajo, ^DTratamiento estadístico, ^EApoyo económico, ^FIdea original y coordinador de toda la investigación.

RESUMEN

El yoga ha demostrado ser un ejercicio efectivo para evitar enfermedades físicas y mentales desde las primeras etapas del crecimiento, mejorando, por tanto, la salud de los niños y adolescentes, y, por ende, la salud del adulto. Este estudio tuvo como objetivo conocer el grado de juicio y comprensión por parte de alumnado adolescente sobre la práctica del yoga, así como la perspectiva de estos, sobre la inclusión del yoga en la educación. Se realizó una encuesta anónima a 269 participantes en diferentes institutos de Andalucía (España). El conocimiento por parte de los alumnos adolescentes estudiantes sobre el yoga es muy limitado. Sin embargo, el alumnado consideró relevante la práctica del yoga bien como asignatura optativa o curricular, por lo que, aún el desconocimiento del alumnado adolescente sobre el yoga en general, existió un grado de consciencia en favor de esta actividad en la mejora de la educación.



■ PALABRAS CLAVE

yoga, educación física, adolescentes, educación.

■ ABSTRACT

Yoga has proven to be an effective exercise to prevent physical and mental illnesses from the early stages of growth, thus improving the health of children and adolescents, and, therefore, the health of adults. This study aimed to find out the degree of judgment and understanding by adolescent students about the practice of yoga, as well as their perspective on the inclusion of yoga in education. An anonymous survey was conducted on 269 participants in different institutes in Andalusia (Spain). The knowledge on the part of the adolescent student students about yoga is very limited. However, the students considered the practice of yoga to be relevant, either as an optional or curricular subject, so that, despite the lack of knowledge of the adolescent students about yoga in general, there was a degree of awareness in favor of this activity in improving education.

■ KEY WORDS

yoga, physical education, adolescents, education.

■ INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, se ha mostrado un conspicuo interés por parte de los investigadores más jóvenes en introducir y usar la práctica del yoga en las instituciones educativas (1). Esta práctica se concibe como un método innovador y eficaz capaz de desarrollar en niños y adolescentes ciertas capacidades psicológicas y físicas imprescindibles a la hora de enfrentarse a las diversidades de la vida cotidiana: gestión de emociones, capacidad de concentración, fortalecimiento de la salud física, habilidades de comportamiento, entre otras (2). El yoga se ha descrito como un ejercicio adecuado para la mejora de la salud física, siendo amplios los beneficios fisiológicos y físicos derivados de su práctica, como la mejora de la composición corporal, reducción de la tensión arterial y frecuencia cardíaca, modulación del sistema autónomo nervioso, así como una mejora de las capacidades físicas de fuerza muscular, capacidad cardiorrespiratoria, flexibilidad, equilibrio y coordinación (3-5). Igualmente, el yoga se ha concebido como un vehículo ventajoso para evitar ciertos trastornos y enfermedades físicas y mentales desde las primeras etapas del crecimiento (6).



De acuerdo a datos mundiales sobre tendencias de fitness para 2022, el yoga ha sido situada en el puesto número 15, por encima de actividades, como, por ejemplo, aplicaciones móviles de entrenamiento, entrenamiento personal online a distancia, incluso, grupos colectivos de ejercicio (7).

Como es bien sabido, la niñez y la adolescencia son dos períodos vitales que determinan sólidamente todas las posibilidades futuras de las personas. En la niñez, los aspectos biológicos, psicológicos y sociales conforman los pilares del desarrollo humano. Los niños crecen físicamente, desarrollan su bienestar social, aprenden, estrechan vínculos con otros niños mediante juegos, radican sus primeras emociones, comienzan a practicar deportes, experimentan con la música, entre otros. Así, se entiende que la construcción de la personalidad e identidad nace en el período de la niñez (8). Sin embargo, durante la etapa de la adolescencia, no solo se conforman los aspectos ya señalados, sino que se trata de un período fundamental en el que pueden asomar ciertas enfermedades y trastornos cruciales para la vida. Entre estas, destacan sobremanera las fobias y trastornos sociales, producidas en ocasiones por el abuso de redes sociales, computadora y móvil, los trastornos disociales (9). Las malas conductas alimenticias que conllevan trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia, trastornos mentales, como depresión, distimia, ansiedad, adicciones, y uno de los trastornos más frecuentes, el déficit de atención con hiperactividad. Por tanto, las etapas de crecimiento son periodos clave en el establecimiento de patrones de conducta saludables para evitar hábitos insalubres que podrían tener un impacto negativo en la salud futura del adulto (10,11).

De esta manera, el yoga se presenta como una alternativa directa, una solución para contrarrestar dichas anomalías. Se ha comprobado que a través de su práctica pueden obtenerse efectos ventajosos en las emociones, se reduce radicalmente el estrés social y mejora ciertos síntomas asociados al ya citado déficit de atención con hiperactividad (12). Como valor añadido, en la gran mayoría de los estudios sobre el yoga se advierte sobre los efectos en la calidad de vida, la buena formación neuromuscular, cardiopulmonar y musculoesquelético y, cómo no, de las mejoras psicológicas en la etapa adolescente (6). En la misma línea, los efectos del mindfulness en la adolescencia son fundamentales tanto en el aspecto físico como en el psicológico. Este, igualmente reduce el estrés, alivia la ansiedad y, entre otros, conduce al bienestar psicológico y el control del dolor (13,14). Hoy día, existen aplicaciones móviles educativas basadas en el mindfulness que pueden ayudar a lograr beneficios derivados de su práctica (15).

La inclusión del yoga en la niñez y la adolescencia aporta beneficios vitales de diversa índole (16). El bienestar mental, la buena conducta



y la salud son algunas de las cuestiones tratadas más relevantes en las escuelas donde se ha incluido el yoga (17). Igualmente, un sistema educativo en el que se incluye el yoga proporciona a los alumnos una notable autorregulación emocional, mejora la conexión cuerpo-mente y desarrolla las capacidades físicas (18). Las consecuencias directas de estas competencias transversales en la educación desembocan en mejoras de comportamiento, estado mental, salud y en el rendimiento escolar (18).

En la etapa adolescente el desarrollo de la personalidad y de la mente se consideran de los factores psicológicos más relevantes, ya que durante este período se produce la trascendencia entre la niñez y la adultez (19). Es una etapa vital donde el control de la mente y los actos repercuten directamente en el futuro de los individuos. En este sentido, el yoga es uno de los ejercicios más recomendados en el desarrollo de la personalidad y en el autocontrol de las funciones de la mente (20). Los avances materiales que vive actualmente nuestra sociedad no conducen al bienestar prolongado sino más bien a un placer momentáneo que en exceso conlleva vicio, ansiedad, depresión, entre otros. Así, la inclusión del yoga en el ámbito adolescente no solo contribuye a moldear la mente y desarrollar los sentidos, este propagaría, a buen seguro, un mundo mejor, menos violento y, sobre todo, más consciente de los actos y de la conexión con su contexto.

A pesar de sus plausibles y contrastados beneficios, no existe evidencia sobre el conocimiento que poseen sobre el yoga los niños o adolescentes. Por lo que este estudio, tuvo como objetivo conocer el grado de juicio, comprensión por parte del alumnado andaluz (España) de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato sobre la práctica del yoga, así como la perspectiva de estos, sobre la inclusión del yoga en la educación.

■ MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y participantes

Se realizó un estudio descriptivo anonimizado en 269 adolescentes estudiantes de ESO y Bachillerato.

Para la selección de la muestra se contacto con los equipos directivos de los centros públicos y aquellos que accedieron, se les ofreció la participación voluntaria en el estudio a todo el alumnado de ESO y Bachillerato. Para este estudio, se seleccionaron adolescentes entre 13 y 17 años de años pertenecientes a la educación pública de la comunidad autónoma de Andalucía (España). Se seleccionaron participantes de



todas las capitales de provincia de Andalucía e igualmente se tuvieron en cuenta a las zonas más rurales.

Debido a que no se recogieron datos sensibles de salud no fue requerido un informe favorable de un comité de ética de acuerdo a la Declaración de Helsinki (21).

Evaluación del conocimiento del yoga y la perspectiva del alumnado sobre su inclusión en la educación

Se realizó una encuesta aleatoria y anónima, diseñada por los propios investigadores y asesorados en su confección por expertos en yoga (1), con el objetivo de evaluar el conocimiento de la teoría y la práctica del yoga, a partir de las opiniones propias de los alumnos.

En primer lugar, se obtuvo información sobre la edad y el curso de los participantes. Posteriormente, la encuesta se dividió en tres secciones: 1) Conocimiento del yoga (preguntas 1-4).; 2) Funciones del yoga en la etapa adolescente (preguntas 5-10).; 3) La importancia del yoga en la música, el baile y deportes olímpicos como la gimnasia rítmica (preguntas 11 y 12).; 4) Opinión sobre la necesidad de inclusión en la educación (preguntas 13 y 14).

La encuesta estuvo compuesta por 13 preguntas de respuestas cerradas elegibles: 1) ¿Qué es el yoga?; 2) ¿De dónde es originario?; 3) ¿Cuándo se origina el yoga?; 4) ¿Qué es un/a asana?; 5) El yoga es para...; 6) El yoga lo practican solo...; 7) El yoga moldea la mente...; 8) El yoga es una práctica física, mental y espiritual.; 9) ¿Crees que la práctica de yoga te ayudaría con tus estudios?; 10) ¿Crees que la práctica de yoga ayudaría a construir un mundo mejor?; 11) Si tocas un instrumento, ¿puede el yoga ayudarte en esto? 12); Si te gusta la gimnasia rítmica o el baile, creo que el yoga...; 13) ¿Te gustaría que el yoga fuera una asignatura en tu instituto?; 14) ¿Crees que el yoga puede ser una manera de inclusión?.

Análisis estadístico

Se calcularon los estadísticos descriptivos (media y desviación típica) mediante el software IBM SPSS Statistics v.24.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, EE. UU.). Se calculó la significación mediante la prueba chi-cuadrado para determinar la validez o el grado de diferencia de las respuestas, siendo, el nivel de significancia estadística establecida para este estudio de $p \leq 0,05$.



■ RESULTADOS

Se recogió información de 269 adolescentes (15 ± 2 años).

Conocimiento del yoga

El porcentaje de acierto de las preguntas 1, 2, 3 y 4 fue recogido en la tabla 1.

Tabla 1. Validez de las respuestas de las preguntas sobre el conocimiento del yoga: 1) ¿Qué es el yoga?; 2) ¿De dónde es originario?; 3) ¿Cuándo se origina el yoga?; 4) ¿Qué es un/a asana?.

Variables	Respuesta correcta (%)	Respuesta incorrecta (%)	<i>p-value</i>
Pregunta 1	14,1	85,9	<0,05
Pregunta 2	74	26	<0,05
Pregunta 3	49,4	50,6	0,714
Pregunta 4	54,6	45,4	0,471

Funciones del yoga en la etapa adolescente

El 98,5% de los participantes respondió que el yoga es para “hombres y mujeres”, un 1,5% respondió “mujeres” ($p < 0.05$).

El 94,4% alegó que el yoga lo puede practicar todo el mundo sin importar la edad, respondiendo “personas adultas” un 6% ($p < 0.05$).

Respecto a la pregunta 7 “¿el yoga moldea la mente?” un 65,4% respondió de manera afirmativa, un 31,2% propuso un “quizás”, mientras que solo un 3,4% respondió que “no influye en la mente” ($p < 0.05$).

El 94,8% respondió que el “yoga es una práctica física, mental y espiritual” ($p < 0.05$).

Respecto a la ayuda del yoga para estudiar, el 50,6% pensó que les ayudaría a concentrarse mejor, un 26,4% alegó que les serviría como herramienta de relajación antes de un examen, mientras que un 23% que no les serviría de nada ($p < 0.05$).

Solo al 26% de los participantes les pareció que “el yoga puede ayudar a construir un mundo mejor”, un 56,1% respondió “quizás” y un 17,8% respondió “no” ($p < 0.05$).



La importancia del yoga en la música, el baile y Deportes Olímpicos como la gimnasia rítmica

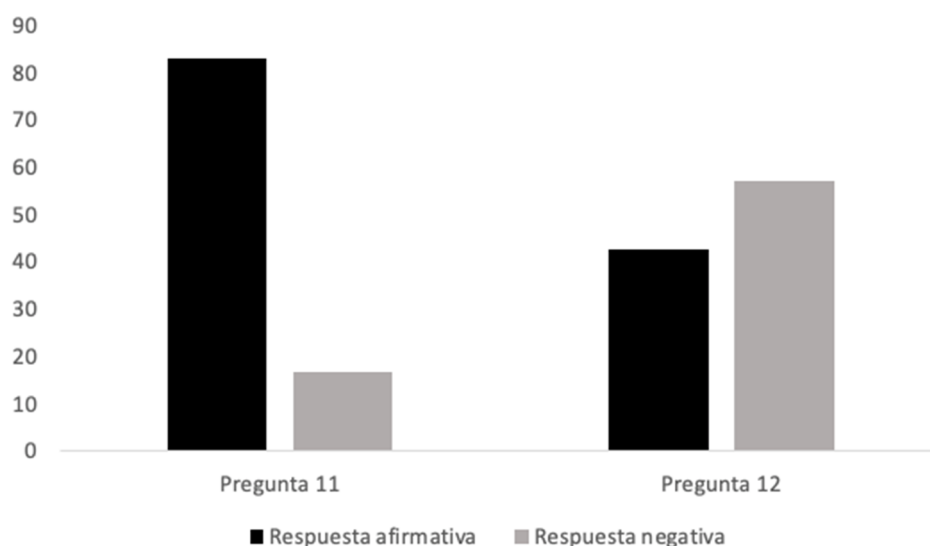
Un 66% de los alumnos pensó que la práctica yóguica ayuda, entre otras, a potenciar la capacidad pulmonar, a la relajar los músculos después de clases intensas de instrumentos, y que promueve la concentración en los momentos previos de una actuación e igualmente mejora la capacidad manual de instrumentos como el piano, la guitarra o el violín.

Los alumnos y alumnas que en este caso practicaban gimnasia rítmica y baile afirmaron que el yoga ayudaría a ser más grácil y flexible (62,7%) y a mejorar la flexibilidad y la ejecución de ciertos movimientos (41,5%).

Opinión sobre la necesidad de inclusión en la educación

Un 83,1% consideró relevante la posibilidad del yoga, bien como asignatura optativa o curricular. Un 42,8% contempló el yoga como un modo de inclusión efectivo en el círculo del alumnado frente a los problemas de adaptación en el aula, el absentismo y al acoso físico y psicológico al que someten los alumnos a sus propios compañeros (Figura 1).

Figura 1. Porcentaje de respuestas afirmativas y negativas del alumnado sobre su posicionamiento para que el yoga fuera una asignatura (Pregunta 11) y el pensamiento sobre el yoga como un modo de inclusión (Pregunta 12)



■ DISCUSIÓN



Desde la perspectiva de la educación pública, según los datos de este estudio, los adolescentes no son totalmente conscientes de la originalidad y eficacia del yoga. Por lo general, el conocimiento sobre el ejercicio yóguico entre los adolescentes es vago y confuso. Estos no son conscientes de su origen y beneficios saludables que se aportan a través de su práctica, sobre todo, en esta etapa de crecimiento.

Hasta la fecha no se conoce ningún estudio que haya abordado, desde la perspectiva que lo hace este estudio, el grado de juicio, comprensión y conocimiento del yoga en población adolescente, ni siquiera en población adulta. A pesar de que exista una gran cantidad de practicantes en todo el mundo (22), el yoga continúa siendo un desconocido en la sociedad, al menos, en la española, no se es consciente aún de los beneficios psicológicos y físicos que se pueden obtener en esta práctica. De hecho, el yoga se incluye normalmente como una sesión más en los gimnasios y centros de bienestar, junto a otras actividades aeróbicas, como el *Body Pump*, *Cycling* o *Zumba*. Este suele ser concebido como una sesión importante para finalizar la jornada deportiva y destensar los músculos. En este sentido, toda esta trasquilada percepción sobre el ejercicio del yoga se traslada, como no podía ser de otra manera, a todas las esferas de la sociedad: niños, adolescentes, adultos y ancianos.

En cuanto a la etapa educativa adolescente, por lo general, no es conocedora de los orígenes del yoga. El yoga, aunque su origen se remonte a la India, según Iyengar (20), “la necesidad del yoga la tienen todos los seres humanos de todas las partes del mundo, independientemente de su casta, clase, nacionalidad y sexo”. De acuerdo con el mismo, el yoga es un “ejercicio global”, una verdadera “disciplina holística”, “un ejercicio tonificante”, una parte esencial para la vida que abarca desde los aspectos fisiológicos, psicológicos hasta el ético, mental e intelectual.

De acuerdo a los datos recogidos en el presente estudio, un 74% respondió que origen del yoga fue en la India, mientras que el resto se decantó por la opción de China. Esto se podría explicar quizá por la cercanía geográfica de ambos países e igualmente debido a que el yoga se ha extendido junto con otras prácticas espirituales y físicas en el continente asiático en las últimas dos décadas.

Sin embargo, los alumnos no conocían cuál es la esencia del yoga, a saber, una vía espiritual, ni cuándo se origina, hace más de dos mil años. Un 14,1% de los alumnos encuestados ha seleccionado la opción “vía espiritual”, mientras que la gran mayoría se decantó por la opción “técnica de relajación” (50,2%), “técnica de estiramientos” (26%) y “deporte” (9,7%), respuestas que, sin duda, están totalmente vinculadas a la manca información referida anteriormente sobre las actividades aeróbicas realizadas en los gimnasios, es decir, una actividad física a



realizar después de un esfuerzo corporal para relajar y destensar los músculos.

En esta misma línea, el conocimiento histórico de los alumnos sobre el nacimiento del yoga fue igualmente confuso. Solo un 49,4% eligió la respuesta correcta, “hace más de 2000 años”. El resto osciló entre el siglo XX (27,9%) y la Edad Media (22,7%). Así, dada la variedad de respuestas, se entiende que el nivel de conocimiento por parte de los alumnos sobre la historia del yoga y su origen es aún un reto por conseguir en la educación pública.

Una de las preguntas más complicadas a ojos del alumnado fue qué es un asana. En el ámbito del yoga, los asanas son las posturas del cuerpo que conectan con todos los sentidos, “esta interiorización hace que los sentidos externos dejen de interferir con los objetos del mundo y se conecten con los sentidos internos” (20,23). Solo un 54,6 % seleccionó la opción “postura”, mientras que el resto eligió las opciones “movimiento” y “respiración”.

Otra de las preguntas de la encuesta realizada que más llamó la atención después de haber conocido el confuso grado de conocimiento sobre los orígenes del yoga fue “¿el yoga moldea la mente?”. Aquí, se esperaba un rango de respuestas más cercana al no que al sí. Sin embargo, un 65,4% respondió de manera afirmativa, un 31,2% propuso un “quizás”, mientras que solo un 3,4% respondió que no influye en la mente. Esta información recogida implica que, aún el desconocimiento del alumnado adolescente sobre el yoga en general, existe un grado de consciencia en favor de esta actividad en la mejora de la educación.

De hecho, en otra de las preguntas realizadas sobre la inclusión del yoga en la educación pública con el objetivo de mejorar las capacidades mentales y las técnicas de estudio, la mitad de los participantes (50,6%) pensó que el yoga ayuda en la concentración y la relajación previa a los exámenes e igualmente proporciona una mejoría en las técnicas de estudio. Mientras que un 26% pensó que el yoga en la educación ayudaría a construir un mundo mejor desde las primeras etapas de crecimiento.

Al leer las respuestas del alumnado adolescente andaluz se observa que la gran mayoría considera necesario o, al menos, sugestivo, poder practicar yoga en las aulas de los institutos públicos. De ahí que un 83,1% considere relevante la posibilidad de su práctica bien como asignatura optativa o curricular. En esta línea y en referencia a lo citado anteriormente sobre las consecuencias positivas en el aula, un 42,8% contempla el yoga como un modo de inclusión efectivo en el círculo del alumnado frente a los problemas de adaptación en el aula, el absentismo y al acoso físico y psicológico al que someten los alumnos a sus propios compañeros.



El balance realidad-desconocimiento discierne la necesidad de innovar en el aula y la ausencia en valores que tanto se reitera en los medios de comunicación cuando se advierte sobre la problemática del bullying, las fobias y los trastornos mentales más frecuentes, como la falta de concentración. En este sentido, el yoga desempeña un papel fundamental en todo este desarrollo, pues a través de su práctica se contribuye en el fortalecimiento de la salud física y mental de los alumnos adolescentes e igualmente refuerza la creación de vínculos sociales entre compañeros (24).

Así pues, en cuanto a la pregunta realizada en las encuestas sobre la efectividad del yoga en el uso de instrumentos, un 66% de los alumnos pensó que la práctica yóguica ayuda, entre otras, a potenciar la capacidad pulmonar, a la relajar los músculos después de clases intensas de violín o guitarra y promueve la concentración en los momentos previos de una actuación e igualmente mejora la capacidad manual de instrumentos como el piano, la guitarra o el violín. En este sentido, se ha demostrado que el yoga puede ayudar a mejorar el aprendizaje y desarrollar herramientas de afrontamiento de los problemas en los estudiantes de música (25).

En el ámbito deportivo ocurre algo parecido. Para esta encuesta se seleccionó, por un lado, el baile y, por otro, uno de los deportes olímpicos que más ha crecido en la última década, la gimnasia rítmica. En cuanto al primero, el baile requiere no solo de una óptima preparación física, sino de una concentración total a la hora de expresar a través del movimiento, la creación y la gestualidad (26). Respecto del segundo, deporte olímpico desde 1894, es una disciplina que combina elementos del ballet, gimnasia y danza (27). Además, en este se emplean diversos instrumentos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. En la ejecución de un montaje de gimnasia rítmica se crea un sincretismo entre ejercicio físico, flexibilidad, expresión, baile, conexión con la música y armonía corporal en el movimiento. Pues bien, en ambas disciplinas la práctica del yoga resulta cuasi inherente, bien para mejorar ciertas capacidades físicas como la flexibilidad y la acrobacia, bien en el sentido de la creación artística que se requieren en ambas disciplinas (27). Los alumnos y alumnas que en este caso practicaban alguna de estas dos disciplinas afirmaron mediante las encuestas realizadas que el yoga ayudaría a ser más grácil y flexible (62,7%) y a mejorar la flexibilidad y la ejecución de ciertos movimientos (41,5%). El yoga puede incrementar las posibilidades de cualquier deportista en cualquiera de sus niveles, base o profesional. Aunque la flexibilidad sea quizá la capacidad física de la que más se versa en los medios de comunicación, aspectos como la reducción del estrés, el aumento de la fuerza en todas las partes del cuerpo, el equilibrio, la recuperación y la concentración resultan



para los deportistas un elemento clave en el éxito a nivel individual y colectivo en todos los niveles y categorías del deporte (1).

Los docentes de Educación Física deben implantar metodologías que favorezcan la satisfacción para facilitar la adquisición de hábitos saludables (28), con el fin de satisfacer las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute del aprendizaje (29). En España todavía no se ha contemplado la posibilidad de incluir el yoga como asignatura complementaria en la educación pública. El objetivo principal de trasladar el yoga al sistema educativo parece ser una necesidad emergente, si bien a partir de su aprendizaje y práctica se contribuye directamente en la construcción de la personalidad y el desarrollo de mental, con todo lo que ese proceso conlleva en los adolescentes. El estrés, la baja autoestima, el miedo, la falta de vínculos sociales, desconcentración, trastornos y problemas físicos, derivados de malas posturas, son algunas de las causas que podrían evitarse bajo un sistema asesorado por profesionales del yoga (22). Dadas estas circunstancias, parece necesaria la formación de profesores y posteriormente de alumnos en el mundo del yoga. Para ello y a modo de propuesta, quizá una forma de introducción gradual podría ser a partir de la asignatura obligatoria de Educación Física. En este sentido, los maestros y profesores de esta materia emplearían parte de su programación docente a la práctica del yoga. Esto sería plausible a través de un contacto previo y continuo de los docentes con profesores expertos de yoga. Una vez se canalice la teoría y la práctica yóguica entre los docentes y su puesta en marcha funcione en el alumnado, de lo cual no tenemos duda, una solución futura sería implementar una asignatura optativa dedicada en exclusiva al yoga.

■ CONCLUSIÓN

El conocimiento de los alumnos adolescentes estudiantes de la ESO y bachillerato sobre el yoga es muy limitado, no conociendo la historia y su origen. La mayor parte del alumnado consideró relevante la práctica del yoga bien como asignatura optativa o curricular, por lo que, aún el desconocimiento del alumnado adolescente sobre el yoga en general, existió un posicionamiento en favor de esta actividad en la mejora de la educación.

■ REFERENCIAS



1. Martínez Lillo RI. “ Vivir mejor, estar mejor” un PIE en la UMA. Málaga: UMA Editorial; 2021.
2. Eggleston B. The Benefits of Yoga for Children in Schools. *Inter J Health, Well & Soc.* 2015; 5(3).
3. Jurado-Castro JM. Yoga como ejercicio para la mejora de la salud física. EN: Martínez Lillo RI. “ Vivir mejor, estar mejor” un PIE en la UMA. Málaga: UMA Editorial; 2021. 143-159.
4. Del Río Valdivia J, Margarita-Salazar C, Andrade-Sánchez A, Flores-Moreno P, Barajas-Pineda L, Anaya-Solorzano P. Utilización de la yoga en la mejora del peso corporal y flujo pico espiratorio de personas con sobrepeso y obesidad. *SPORTK.* 2020; 9(1):45-53.
5. Steele S, Williamson-Reisdorph C, Dybdal L, Quindry J. Four weeks of trauma-informed yoga intervention and autonomic tone in female veteran and non-veteran college students. *J Hum Sport Exerc.* 2022; 17(3):586-597
6. Galantino M, Galbavy R, Quinn L. Therapeutic Effects of Yoga for Children: A Systematic Review of the Literature. *Pediatr Phyl The.* 2008; 20(1): 66-80.
7. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2022. *ACSM’s Health Fit. J.* 2022; 26(1): 11-20.
8. Sepúlveda MG. Psicoterapia constructivista evolutiva con niños y adolescentes. *Mediterráneo;* 2020.
9. Sánchez NF. Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Ment.* 2013; 36(6): 521-527.
10. Lake AA, Mathers JC, Rugg-Gunn AJ, Adamson AJ. Longitudinal change in food habits between adolescence (11-12 years) and adulthood (32-33 years): the ASH30 Study. *J Public Health.* 2006; 28(1): 10-16.
11. Telama R. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obes Facts,* 2009; 2(3): 187-195.
12. Birdee GS, Yeh GY, Wayne PM, Phillips RS, Davis RB, Gardiner P. Clinical Applications of Yoga for the Pediatric Population: A Systematic Review. *Acad Pediatr.* 2009; 9(4): 212-220.
13. Zoogman S, Goldberg SB, Hoyt WT, Miller L. Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness.* 2015; 6: 290-302.
14. Kallapiran K, Koo S, Kirubakaran R, Hancock K. Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents: a meta-analysis. *Child Adolesc Ment Health.* 2015; 20(4): 182-194.
15. Martínez Gimeno T, López Secanell I. Evaluación de aplicaciones de mindfulness con fines educativos: Desarrollo de un prototipo de app para adolescentes. *Didacticae.* 2022; (12):88-106
16. Nanthakumar C. The benefits of yoga in children. *J Integr Med.* 2018; 16(1): 14-19.



17. Khalsa SBS, Butzer B. Yoga in school settings: a research review. *Ann N Y Acad Sci.* 2016; 1373(1): 45-55.
18. Butzer B, Bury D, Telles S, Khalsa SBS. Implementing yoga within the school curriculum: A scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. *J Child Serv.* 2016; 21;11(1):3-24.
19. Harter S. Desarrollo de la personalidad y de la identidad. *Antología de lecturas,* 2006; 45.
20. Iyengar. *La esencia del yoga.* Barcelona: Kairós; 2010.
21. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA.* 2013; 310(20):2191-4.
22. Ross A, Friedmann E, Bevens M, Thomas S. National survey of yoga practitioners: mental and physical health benefits. *Complement Ther Med.* 2013; 21(4):313-323.
23. Bal BS, Kaur PJ. Effects of selected asanas in hatha yoga on agility and flexibility level. *J Sport Health Res.* 2009; 1(2):75-87
24. Centeio EE, Whalen L, Thomas E, Kulik N, McCaughtry N. Using yoga to reduce stress and bullying behaviors among urban youth. *Health.* 2017; 9(3):409-424.
25. Olabe N, Pereira C. The benefits of yoga and meditation for learning a musical instrument. *NTQR.* 2020; 2:121-38.
26. Nicolás GV, Ortín NU, López MG, Viguera JC. La danza en el ámbito de educativo. *Retos.* 2010; (17):42-45.
27. Olivero EC. *Hijas del sueño olímpico: Crónicas del equipo nacional de Gimnasia Artística Deportiva femenino.* Editorial Libros.com; 2019
28. Aznar Ballesta A, Vernetta M. Satisfacción e importancia de la Educación Física en centros educativos de secundaria. *RICCAFD.* 2022; 11(2):44-57.
29. Navarro-Patón R, Rodríguez Fernández JE, Eirín Nemiña R. Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria. *Sportis Sci J.* 2016 ;2(3):439-55.