

Beneficios del yoga para la educación postural: propuesta de programa de intervención para educación primaria

Benefits of yoga for postural education: proposed intervention program for elementary education

*Carmen María Agudo Villarejo, **Javier Cachón Zagalaz, ***Eufrasio Pérez Navío, ****Amador Jesús Lara Sánchez

*Universidad de Jaén (España), ** Universidad de Jaén (España), *** Universidad de Jaén (España), ****Universidad de Jaén (España)

Resumen. La educación postural y los beneficios que el Yoga le aporta son especialmente importantes en los primeros niveles de la educación escolar. El objetivo de este trabajo es diseñar e implementar un programa piloto de intervención basado en la práctica del Yoga para trabajar la educación postural con el alumnado de primer ciclo de Educación Primaria. El método ha consistido en: (1) analizar los estudios realizados al respecto y los centros en los que se aplica esta técnica. (2) aplicar el programa de intervención basado en el Yoga con carácter lúdico apoyado en cuentos infantiles y observar las respuestas de profesorado y escolares. Las conclusiones indican que hay pocos centros educativos que pongan en práctica programas de Yoga para mejorar la postura corporal de su alumnado y que el profesorado le da gran importancia a su prevención. El programa, ha sido aceptado y aplicado como estudio piloto en un centro educativo de la provincia de Jaén.

Palabras clave: Yoga infantil, educación postural, programa de intervención, prevención, educación física.

Abstract. Postural education and the benefits that Yoga brings are especially important in the first levels of school education. The objective has been to design and implement a pilot intervention program based on the practice of Yoga to work on postural education with Primary Education students. The method has consisted of: (1) analyzing the studies carried out in this regard and the centers in which this technique is applied. (2) Apply the intervention program based on Yoga with a playful nature supported by children's stories and observe the responses of teachers and students. The conclusions indicate that there are few educational centers that offer Yoga practice programs to improve the body posture of their students and that teachers give great importance to its prevention. The program has been accepted and applied as a pilot study in an educational center in the province of Jaén.

Keyword: Children's yoga, postural education, intervention program, prevention, physical education

Fecha recepción: 08-01-24. Fecha de aceptación: 09-01-24

Carmen María Agudo
cagudo@ujaen.es

Introducción

La importancia de la educación postural y los beneficios que el yoga le aporta, especialmente en los primeros niveles de la educación, es algo aceptado académicamente, aunque se practica poco en el contexto escolar, sobre todo si se considera que el yoga se desarrolla escasamente en las clases de Educación Física (EF) y todavía menos si se trata de los primeros años escolares. Es por ello que en este trabajo se diseña un programa de intervención para mejorar la postura a través del yoga con el propósito de difundirlo, como material docente y aplicarlo en los centros escolares de Educación Primaria (EP).

Según la Real Academia Española de la Lengua (RAE, 2023) el término postura significa “planta, acción, figura, situación o moda en que está colocada una persona, animal o cosa”. Asimismo, se puede definir como “la posición de todo el cuerpo o de un segmento del mismo en relación con la gravedad, es el resultado del equilibrio entre las fuerzas musculares antigravitatorias y la gravedad” (Miralles, 1998).

La educación postural surge como un medio de tratamiento de los problemas de deformidades morfológicas y lesiones articulares músculo-fasciales (Souhard et al., 2022), tiene como finalidad promover hábitos posturales sanos para evitar alteraciones y deformaciones, y para evitar posiciones erróneas que provoquen la aparición de dolores o lesiones de espalda (Llavata-Pons, 2016; Vidal, 2016). Por ello es importante que la sociedad en general y el contexto educativo en particular, conozcan en qué consiste la

educación postural para conseguir una detección precoz de vicios posturales (González-Hernández, 2018).

En el ámbito educativo se observa la existencia de hábitos no saludables en la postura corporal de los escolares, relacionada en gran medida con las horas que permanecen sentados y vicios posturales adquiridos. Estos factores, entre otros, pueden ser causa de un desarrollo de la columna vertebral inapropiado y de una incorrecta postura de los niños y niñas (Chacón et al., 2018).

El Real Decreto (RD) 157/2022 sobre EP, expone entre sus objetivos:

“k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la EF, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

Dicho RD, plantea para el área de EF la competencia 1, entre otras:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, con comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.

Esta competencia específica, se aproxima a los retos de higiene y salud corporal que se pretenden conseguir actualmente y a los ODS 3 y 4. Según la normativa, la competencia citada, se adquiere mediante la participación activa en propuestas físico-deportivas que proporcionan al alumnado experiencias motrices y distintas formas de vivenciar la

práctica física (en este caso el yoga), con lo que se promueve la salud física, psíquica y social.

El RD 157/2022 continúa diciendo que esta competencia posee un carácter transdisciplinar que impregna la globalidad del área de EF, lo que se puede abordar desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte, así como desde una perspectiva de género o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Además, existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, desde las prácticas aeróbicas (correr a ritmo, combas, aeróbic o similares) o el análisis de situaciones cotidianas (del entorno próximo o en medios de comunicación) hasta las dinámicas grupales reflexivas (debates o análisis críticos) o los proyectos interdisciplinares, pasando por la integración de normas de seguridad y hábitos de higiene en prácticas motrices cotidianas o la simulación de protocolos de intervención ante accidentes deportivos, entre otros.

Asimismo, estudios realizados por Merchán (2020) revelan la situación del alumnado con la adopción de posturas incorrectas que serían posiciones estáticas o con movimientos restringidos donde musculatura y articulaciones se hallan en posiciones forzadas (García-Jiménez et al., 2012), y la prioridad de prevenir las complicaciones que estas generan mediante una adecuada educación postural. Los principales problemas de una inadecuada postura corporal derivan en lesiones de la columna vertebral, dado que es una estructura susceptible de alteraciones raquídeas (López-Aguilar & Cuesta-Vargas, 2007). Es por ello que se debe aumentar el tono muscular en esta zona para prevenir dichas lesiones, lo que coincide con lo afirmado por Cruz del Moral (2016) y Cruz del Moral et al. (2019) sobre el dolor de espalda infantil a causa de las cargas del material escolar.

Por tal motivo, la educación e higiene postural son aspectos sobre los que se apoya una correcta actividad física y unos hábitos posturales saludables, que debe acrecentar el profesorado de EF (García-Cascales, 2014). Los aspectos clave de la educación postural son los físicos, que engloban toma de conciencia corporal, los psicológicos y los del entorno (Amado-Merchán, 2020). En este sentido, Sprinter & Wise (2007) señalan que el alumnado en edad escolar se concientiza de la práctica de hábitos posturales correctos una vez recibida la educación al respecto. Dichos hábitos según Alvani et al. (2024) son:

- Mantenimiento de una posición recta al estar de pie: evitar encorvar la columna, así como relajar hombros y mantener la cabeza alineada con la columna vertebral.

Cuidado de la postura al sentarse: ajustar la silla según estatura, pies apoyados en el suelo sin cruzarlos y levantarse cada 30 minutos para activar el cuerpo.

- Levantamiento de objetos pesados (siempre proporcionales al peso del sujeto) manteniendo recta la columna al levantar objetos pesados del suelo, flexionando las rodillas

y manteniendo la columna recta, impulsando con las piernas para cargar el peso.

Por lo expuesto parece necesario hacer referencia al uso del yoga en el contexto educativo como una herramienta didáctica adecuada para trabajar en las aulas hábitos saludables que se realizan mediante juegos en los que el alumnado se divierte mientras que conecta y controla su cuerpo y su mente, aprende a relajarse e interioriza un adecuado control postural (Zamora, 2015).

El yoga se compone de una totalidad de disciplinas corporales y mentales originales de la India, cuya finalidad es lograr la perfección corporal y espiritual, así como la obtención del dominio del cuerpo y la mente (Lacerda, 2020).

Con los años, la práctica del yoga aumenta la concentración y el equilibrio corporal y mental. Logra alcanzar entre quienes lo practican un mayor nivel de serenidad mental y contribuye a mejorar la salud de órganos internos y músculos, así como el fortalecimiento de huesos. Alivia tensiones y ayuda a la pérdida de peso (Giménez et al., 2020). Asimismo, la práctica del yoga de manera didáctica en niños y niñas, ayuda a eliminar pensamientos negativos, favorece la relajación y concentración, el aprendizaje de una correcta respiración y un buen control postural (Flak & Coulon, 2006).

Según Botero (2007), los beneficios que los niños obtienen de la práctica del yoga son:

- Mejora de la respiración
- Uso energético efectivo
- Adecuado equilibrio corporal y mental
- Calma mental
- Apropiada conciencia corporal
- Perfeccionamiento de la postura corporal

En la actualidad, algunas escuelas de todo el mundo incluyen la práctica del yoga para trabajar las habilidades psicomotrices del alumnado, lo mismo que pueden encontrarse ejemplos en You Tube. Llavata (2016), señala los siguientes centros a nivel nacional:

Escuela 2 Cooperativa Valenciana: centro concertado que introduce la asignatura de yoga en el currículum dentro de la EF en Primaria e Infantil.

IES Montes Orientales de Granada: instituto de enseñanza secundaria público que incluye la práctica del yoga en secundaria dentro del horario escolar demostrando gran aceptación por parte del alumnado, docentes y padres.

Colegio Sant Josep de Barcelona: centro concertado que añade a su currículum el yoga como una asignatura más en horario lectivo, una vez por semana en las aulas de Primaria y de manera ocasional en Infantil.

Y a nivel internacional:

St Paul's Church of England Nuser y Primary School (England): en este centro el alumnado de Primaria realiza una sesión de yoga por semana en el área de EF.

Colegio Madrigal (Chile): este centro difunde la práctica del yoga en la educación a partir de su propia experiencia ya que obtuvieron resultados positivos en el desarrollo integral de sus alumnos y alumnas, en cuanto al empleo de esta herramienta.

Mount Desert Elementary School (Maine, EEUU): en las aulas de educación Infantil se realizan cada mañana sesiones cortas de yoga y más largas (sobre 40 minutos), en algunos momentos del horario lectivo.

Volviendo al cuidado postural, en el ámbito escolar se producen afecciones que tienen su origen en diversas causas por lo que es esencial tratar el tema de la educación postural mediante programas de intervención desde las primeras etapas educativas que han demostrado resultados favorables para la adopción de hábitos adecuados que prevengan lesiones posteriores (Martínez-González et al., 2008). Es por ello que desarrollar estos programas de manera longitudinal, durante todo el proceso formativo del alumnado, fomentará que se sostengan en el tiempo hábitos posturales correctos.

Los programas de intervención basados en yoga, ayudan al alumnado a conseguir evitar o corregir malos hábitos posturales a través de la activación física, control respiratorio y relajación, por lo que se considera un método pedagógico integral que posee beneficios saludables como la mejora del control emocional, incremento del tono muscular y aumento de la flexibilidad (Camino, 2023). Además, los programas de intervención basados en la disciplina del yoga, crean herramientas didácticas para que el profesorado pueda poner en práctica a la hora de trabajar la educación postural (Fuente-Torre & Herrán-Gascón, 2021).

Tras los diferentes trabajos revisados y expuestos sobre el tema, así como el estudio de las escuelas que aplican programas similares, el estado del arte indica el escaso diseño y aplicación de programas de intervención para mejorar la postura corporal, por lo que este trabajo plantea el diseño inicial y posterior implementación de un programa apropiado. El objetivo es diseñar e implementar un programa piloto de intervención basado en la práctica del yoga para trabajar la educación postural con el alumnado de EP.

Material y método

Al ser un programa piloto, inicialmente se usa la observación sistemática, como método de investigación educativa que posee un carácter intencionado y específico para comprobar cómo se trabaja la postura en la etapa de EP. Esta observación requiere una planificación previa que permita recopilar información acerca del problema o la cuestión que preocupa (Fuertes, 2011), para lo que se visitarán diferentes centros al objeto de observar las clases de EF y preguntar al equipo directivo si existen problemas derivados de la educación postural, las actividades que se realizan al respecto y la importancia que se les otorga.

Terminada la observación, se procede a la intervención en el centro que responde a las características iniciales del estudio (problemas de educación postural entre el alumnado y/o informes médicos de daños en la columna debidos a estos malos hábitos). El centro seleccionado es CEIP *Nuestra Señora de Zocueca*, ubicado en Bailén (Jaén). La muestra participante se compone de 13 escolares de 1º de EP.

El programa se realiza mediante la práctica de yoga que

se desarrolla a través de una metodología didáctica lúdica, participativa y adaptada a los intereses y al desarrollo psicoevolutivo del alumnado. Durante las sesiones, se incluyen narraciones de cuentos infantiles mientras suena una música suave que ayuda a su realización.

El programa, abierto y flexible, es un instrumento que pretende mejorar la postura sin establecer una secuencia específica de actividades, aunque sí están diseñadas en las sesiones correspondientes. Se basa en la práctica de 2 de los 8 estilos en los que se divide el yoga: (1) *ashtanga yoga*, que es la práctica que sincroniza movimientos y respiración de manera estricta y repetitiva para mejorar la circulación sanguínea y fortalecer el tronco; (2) *yoga yin*, práctica con la que se mantiene la postura varios minutos y ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, produciendo un estiramiento terapéutico (Hajesky, 2019). La unión de estos dos estilos permite realizar un esquema de ejercicios psicofísicos que contribuyen a la activación física, control de la respiración, de la postura y de la relajación. Estas sesiones contribuyen a trabajar contenidos específicos de la EF tales como la respiración, motricidad gruesa y fina o concentración, entre otros.

Las sesiones se aplican de forma experimental en el centro por el equipo de investigación una vez por semana utilizando entre 15/20 minutos de la clase de EF y contando con la participación del profesorado de la materia. Las sesiones se componen de 3 ejercicios (González-Deleze, 2019) que tienen como objetivo trabajar la mejora de las habilidades corporales y psíquicas.:

1. **Introdutorio**: que explica los elementos básicos de la práctica del yoga para implantar y comprender los conceptos tales como los términos “asana” que pasarán a nombrarse como animales para su mejor comprensión.

2. **Práctica inicial**: realización pautada de la asana que se indique (toma de contacto con las asanas a realizar en la sesión).

3. **Práctica específica**: mediante la narración de cuentos breves, se introducen diferentes asanas que son realizadas de manera fluida por los participantes.

Los materiales que se precisan para las sesiones son, folios, lápices, tarjetas de yoga, esterilla, ropa cómoda, música y un sitio amplio (aula, gimnasio o sala de usos múltiples).

En cada sesión se introduce al alumnado en la práctica del yoga de forma progresiva y lúdica, a través de la simulación de animales, incentivando su aprendizaje y fomentando sus beneficios psicofísicos. Se comienza con asanas básicas como la tortuga o el jaguar y se va progresando a asanas de mayor dificultad como la del armadillo que requiere una mayor flexibilidad. Los pasos a seguir son (González-Deleze, 2019):

a) Invitar al alumnado a ubicarse con sus esterillas por el espacio acondicionado, explicándole que harán una actividad divertida y, posteriormente, definiendo el yoga.

b) A continuación, se les plantean las siguientes cuestiones: ¿queréis convertirnos en animales? ¿queréis jugar? Se sacan las tarjetas de yoga que se deseen trabajar en esa sesión y se les pregunta qué animales son. Se les explica la postura

(viene en el reverso de la tarjeta, se les hace la demostración) y se le pide que imiten la asana.

c) Realizadas las asanas programadas (2/3 por sesión), se propone al alumnado que, en pequeños grupos, realicen un cuento con las asanas previstas, para después ir leyéndolo en voz alta y haciendo los movimientos de las mismas.

Para evaluar las sesiones el profesorado reflexiona con el alumnado sobre las actividades realizadas al objeto de

comprobar la interiorización de lo trabajado. Además, se realiza una lluvia de ideas en la que participan los escolares respondiendo a preguntas tales como ¿os ha gustado el cuento? ¿qué asana ha sido la más fácil de realizar? ¿cuál ha sido la más difícil?, a esto se suma la observación directa, para obtener resultados referentes a la efectividad del programa.

El material didáctico para el programa es el siguiente:

Tabla 1.
Asanas (González-Deleze, 2019)

Postura	Técnica	Beneficios	Tiempo
La tortuga	De pie, con las piernas ligeramente separadas y las manos juntas pegadas al pecho se inhala y exhala. (concentración en una respiración lenta).	Mejora la concentración	10-15 segundos 2 repeticiones
El jaguar	Se inhala y se salta hacia atrás. Se exhala y se baja al suelo con rodillas y palmas de las manos, se encorva la espalda y se finaliza extendiéndola.	Mejora el equilibrio y el control postural	5-10 segundos 2 repeticiones
La rana	De pie, con las manos juntas en dirección al cielo, se inhala. Se exhala y se baja con las palmas hacia abajo, se toca el suelo y se queda en cuclillas.	Mejora la flexibilidad	5-10 segundos 2 repeticiones
La cobra	Acostado boca abajo, se inhala mientras se extienden los pies en el suelo y se exhala a la vez que se estira el cuerpo levantando pecho y cara.	Mejora la flexibilidad	10 segundos 2 repeticiones
El perro	De pie, se inhala y se exhala mientras se estiran las piernas con los glúteos hacia el cielo y se coloca la espalda hacia abajo quedando en forma de V.	Mejora la circulación sanguínea. Activa la relajación	10 segundos 2 repeticiones
La Vaca	En posición cuadrúpeda, se inhala con la espalda recta, y se exhala mientras se eleva la cabeza y se corva la espalda hacia abajo a la vez que se mete abdomen.	Mejora la postura corporal y la flexibilidad. Estira y tonifica los músculos de la espalda	10 segundos 2 repeticiones
El gato	En posición cuadrúpeda, con la espalda recta, se inhala y se exhala mientras se baja la cabeza y se encorva la espalda hacia arriba.	Mejora la postura corporal y la flexibilidad. Estira y tonifica los músculos de la espalda	10 segundos 2 repeticiones
El flamenco	De pie, se inhala y se exhala mientras se sube la planta de un pie hacia la rodilla y se juntan las manos mirando al cielo.	Mejora el equilibrio y la concentración	5-10 segundos 2 repeticiones por lado
El águila	De pie, se inhala y se exhala mientras se lleva una pierna hacia el frente doblando la rodilla y poniendo las manos en los lados en forma de cruz.	Mejora la concentración y el equilibrio	5-10 segundos 2 repeticiones por lado
El saltamontes	Tumbado boca abajo, se inhala y se exhala mientras se eleva la cabeza y se abren los brazos a ambos lados del cuerpo hacia atrás y se elevan las piernas mientras se mete abdomen.	Mejora la postura corporal	5-10 segundos 2 repeticiones
La mariposa	Sentado, se inhala, se flexionan y cruzan las piernas y se apoyan las manos en las rodillas a la vez que se empujan estas hacia abajo mientras se exhala (simulando un aleteo).	Mejora la postura corporal y relaja el sistema nervioso	30 segundos 3 repeticiones
El conejo	De rodillas en el suelo, se inhala, se encorva la espalda y se baja despacio hasta juntar la cabeza con las rodillas a la vez que se exhala. Los brazos, rectos, se llevan hacia atrás y se apoyan en los talones.	Mejora la postura corporal y la flexibilidad. Estira y tonifica los músculos de la espalda. Activa la relajación	30 segundos 3 repeticiones
Ardilla	De pie, se inhala y se exhala a la vez que se baja hasta quedar en pose de cuclillas, con las piernas entre abiertas, se juntan las palmas de las manos.	Mejora la postura corporal y la flexibilidad. Estira y tonifica los músculos de la espalda. Activa la relajación	5-10 segundos 2 repeticiones
Armadillo	Tumbados en el suelo, se inhala y se exhala a la vez que se flexiona el cuello y se llevan las rodillas flexionadas a la cabeza. Los brazos quedan sujetando las piernas.	Mejora la postura corporal y la flexibilidad. Estira y tonifica los músculos de la espalda. Activa la relajación	5-10 segundos 2 repeticiones



Figura 1. Ejemplo de Asanas. Nota. Adaptado de Actividades de Infantil y Primaria (2021).

<https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/2021/04/16/bingo-de-yoga-para-ninos/bingo-yoga-ninos-1/>

El acercamiento del alumnado a estas actividades se hace de manera gradual, dando tiempo para su conocimiento y respetando sus ritmos de aprendizaje. Es por ello que la metodología adecuada para realizarlas consiste en repeticiones de las asanas y adecuación de los tiempos.



Figura 2. Sesiones. Nota. Elaboración propia

Resultados y Discusión

Previamente al desarrollo del programa y mediante la evaluación inicial llevada a cabo a través de la observación directa y conversaciones con el profesorado, se han encontrado hábitos no saludables en la postura corporal de los estudiantes, así como en los informes médicos que indican afecciones en la columna a causa de malos hábitos posturales, que coinciden con Cruz del Moral (2016) y Amado-Merchán (2020). Además, se ha encontrado una disposición favorable por parte del profesorado, en especial de EF, para llevar a cabo el programa.

Los programas de intervención basados en el yoga no cuentan con transferencia ni divulgación y no es fácil localizar centros educativos que usen esta metodología como parte de sus currículos, lo cual no ocurre con otros programas similares que no están basados en el yoga (Fernández-Campos, 2011). A pesar de ello, es cierto que el yoga es una herramienta en auge que se usa cada vez más en el ámbito educativo por parte del profesorado.

La aplicación del programa de intervención, tiene resultados positivos al igual que otros programas previos basados en el yoga llevados a cabo en los colegios citados anteriormente: Escuela 2 Cooperativa Valenciana, IES Montes Orientales de Granada, Colegio Sant Josep de Barcelona, St Paul's Church of England N Nursery y Primary School (England), Colegio Madrigal (Chile) y Colegio Mount Desert Elementary School (Maine, EEUU).

Tras la puesta en práctica del programa, se observan mejoras en los hábitos posturales del alumnado, como flexibilidad, respiración y concentración. Por otra parte, es posible que sirva de material didáctico a modo de guía y consulta de los profesionales del ámbito educativo, facilitando su inserción en los colegios, en lo que coincidimos con Amado-Merchán (2020), Llavata-Pons (201), Souchard et al. (2022), Vidal (2016). A la vista de los resultados, se deduce la importancia de que la sociedad en general y el contexto educativo en particular, conozcan en qué consiste la educación postural para conseguir una detección precoz de vicios posturales (González-Hernández, 2018).

Conclusiones

Se han encontrado siete centros educativos que ponen

en práctica programas de yoga para mejorar la postura de sus alumnos (citados en la introducción y en resultados y discusión).

La opinión de los docentes en general y, en especial los de EF, es dar gran importancia a la educación postural, así como a la detección y prevención de hábitos posturales mediante programas de educación postural.

El programa diseñado se ha aplicado con facilidad siendo satisfactoria su implementación en el colegio seleccionado y algunos de sus resultados.

Las mejoras que ha proporcionado la implementación del programa en el primer ciclo de EP han sido en la concentración, equilibrio, flexibilidad, coordinación en la respiración, y relajación.

Perspectivas de futuro

El programa de intervención aplicado, ha sido aceptado por distintos centros educativos en los que se desarrollará posteriormente.

El programa llevado a cabo, pese a que está diseñado para EP, es susceptible de ser desarrollado en la etapa de educación secundaria, aplicándole las correspondientes modificaciones de asanas y narraciones.

Agradecimientos

El Grupo de Investigación HUM653 de la Universidad de Jaén respalda y financia este proyecto.

Referencias

- Actividades de Infantil y Primaria (16 de abril de 2021). Bingo de yoga para niños. <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/2021/04/16/bingo-de-yoga-para-ninos/>
- Alvani, E., Shamsoddini, A., Letafatkar, A., Shahrbanian, S., Villafañe, J. H., & Rossetini, G. (2024). Efectividad del ejercicio neuromuscular en individuos con dolor lumbar: Una revisión narrativa. *Exercicios neuromusculares na lombalgia. Retos*, 54, 198-206. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.102993>
- Amado-Merchán, A. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *Npunto. Revista para profesionales de la salud*, 3(27), 4-22.
- Botero, A. (2007). *Yogando en la selva*. Norma.
- Camino, D. (17 de enero de 2023). Yoga para Niños: ¿Qué es? Para qué sirve y posturas. *El Blog de Aegon*. <https://blog.aegon.es/salud-deportiva/yoga-para-ninos/>
- Chacón, F, Ubago, J. L., La Guardia, J. J., Cepero, M., & Padiá, R. (2018). Educación e higiene postural en el ámbito de la EF: papel del maestro en la prevención de lesiones. *Revisión sistemática. Retos*, 34, 8-13. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.54319>
- Cruz del Moral, R. (2016). Prevalencia y cuantificación del dolor de espalda en escolares andaluces.

- Implementación de un programa de intervención en el área de EF. Tesis Doctoral. Universidad de Jaén.
- Cruz del Moral, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., Ruiz-Rico, G., & Cachón-Zagalaz, J. (2019). Programa de intervención para la reducción de algias de espalda en EF. *Journal of Sport and Health Research*, 11(2), 129-138.
- Fernández-Campos, M. J. (2011). Efecto de un programa de educación postural en educación física en primaria. Tres años de seguimiento. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.
- Flak, M. & Coulon, J. (2006). Niños que triunfan. El Yoga en la escuela. Cuatro vientos.
- Fuente-Torre, L. & Herrán-Gascón, A. (2021). Yoga y formación del profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 85(2), 73-94. <https://doi.org/10.35362/rie8523936>
- Fuertes, M. G. (2011). La observación de las prácticas educativas como elemento de evaluación y de mejora de la calidad en la formación inicial y continua del profesorado. *Redu*, 9(3), 237-258. <https://doi.org/10.4995/redu.2011.11228>
- García-Cascales, D. (2014). Hábitos higiénicos, alimenticios y ejercicio físico. Trabajo fin de Grado. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/40562>
- García-Jiménez, J. V., García-Pellicer, J. J., & Yuste-Lucas, J. L. (2012). Educación Física en inglés. Una propuesta para trabajar la higiene postural en EP. *Retos*, 22, 70-75. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34589>
- Giménez, G. C., Olguín, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>
- González-Deleze, A. L. (2019). Yoga para niños. *Antítesis Comunicación*.
- González-Hernández, A. (2018). La higiene postural el contenido relegado de la Educación Física. *Publicaciones Didácticas*, 102, 116-122.
- Hajesky, N. (2019). Los 501 mejores ejercicios de Yoga. Librero.
- Lacerda, D. (2020). 2100 Asanas. Todas las posturas del Yoga. Obelisco.
- Llavata-Pons, A. (2016). El yoga como recurso didáctico en Educación Infantil. Trabajo fin de Grado. Universidad Internacional de la Rioja. <https://1library.co/title/el-yoga-como-recurso-didactico-en-educacion-infantil>
- López-Aguilar, B. & Cuesta-Vargas, A. I. (2007). Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia. *Jóvenes y riesgos laborales*, 79, 147-156.
- Martínez-González, M., Gómez-Conesa, A., & Hidalgo-Montesinos, M. D. (2008). Programas de higiene postural desarrollados con escolares. *Fisioterapia*, 30(5), 223-230. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2008.09.003>
- Merchán A. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *NPunto*, 3(27), 4-22.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2022). RD 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la EP. Madrid: BOE 52, de 02/03/22. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>
- Miralles, R. (1998). Biomecánica clínica del aparato locomotor. Masson.
- RAE (2023). Diccionario de la Real Academia española de la Lengua (23ª ed.). <https://dle.rae.es/postura?m=form>
- Souchard, P., Pillastrini, P., & Meli, O. (2022). La Reeducación Postural Global. Grupo Asís Biomedica S.L.
- Springett, A. G. & Wise, J. E. M. (2007). Promoting healthy backs in schools: an evaluative study. *Health Education*, 107, 463-479. <http://dx.doi.org/10.1108/09654280710778592>
- Vidal, A. (2016). La postura corporal y el dolor espalda en alumnos de EP. Una revisión bibliográfica. *Revista Digital de Educación Física*, 37, 60-72.
- Zamora, L. (2015). El yoga en Educación Infantil. Trabajo fin de Grado. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/41292>

Datos de los autores:

Carmen María Agudo Villarejo
 Javier Cachón Zagalaz
 Eufasio Pérez Navío
 Amador Jesús Lara Sánchez

cagudo@ujaen.es
 jcachon@ujaen.es
 epnasio@ujaen.es
 alara@ujaen.es

Autor/a
 Autor/a
 Autor/a
 Autor/a