



## Sesiones de yoga recreativo para mejorar el equilibrio en niños de Educación preparatoria

Recreational yoga sessions to improve balance in high school children

Winniffer Lisbeth Macías Cedeño\*

[winniffer.macias@pg.uleam.edu.ec](mailto:winniffer.macias@pg.uleam.edu.ec)

Giorver Pérez\*

[giorver.prez@uleam.edu.ec](mailto:giorver.prez@uleam.edu.ec)

\*Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí. Ecuador.

---

Recibido: 15/03/2025 - Aceptado: 03/06/2025

Correspondencia: [winniffer.macias@pg.uleam.edu.ec](mailto:winniffer.macias@pg.uleam.edu.ec)

### Resumen

El equilibrio es una habilidad fundamental en el desarrollo motor de los niños, especialmente en la etapa preparatoria, ya que permite la realización segura de actividades físicas y favorece una postura corporal adecuada. No obstante, el aumento del sedentarismo infantil y la escasa inclusión de estrategias lúdicas en el currículo han contribuido al deterioro de esta capacidad. En este contexto, el yoga recreativo surge como una herramienta pedagógica innovadora, capaz de integrar el movimiento, la atención y la autorregulación emocional desde edades tempranas. El presente estudio se basó en una revisión bibliográfica de investigaciones científicas indexadas y entrevistas a 2 docentes, con el objetivo de analizar el impacto del yoga recreativo en el equilibrio en los niños de Educación preparatoria. Los hallazgos evidencian que programas de yoga con una duración mínima de ocho semanas y una frecuencia de dos a tres sesiones semanales producen mejoras significativas en pruebas estandarizadas como el BOT-2 y el Flamingo Test. Además, los docentes entrevistados reportaron avances en la estabilidad corporal, la alineación postural y la confianza motriz de los niños. Se concluye que el yoga recreativo representa una estrategia efectiva, accesible y pedagógicamente viable para fomentar el desarrollo integral y la conciencia corporal en la educación preparatoria.

**Palabras clave:** Equilibrio, Infancia, preparatoria, psicomotricidad, yoga.

### Abstract

*Balance is a fundamental skill in children's motor development, especially during the preparatory stage, as it enables the safe performance of physical activities and promotes proper body posture. However, the rise in childhood sedentary behavior and the limited inclusion of playful strategies in the curriculum have contributed to the deterioration of this ability. In this context, recreational yoga emerges as an innovative pedagogical tool capable of integrating movement, attention, and emotional self-regulation from an early age. This study was based on a literature review of indexed scientific research and interviews with two teachers, aiming to analyze the impact of recreational yoga on balance in preparatory education children. The findings show that yoga programs lasting at least eight weeks with a frequency of two to three sessions per week lead to significant improvements in standardized tests such as the BOT-2 and the Flamingo Test. In addition, the interviewed teachers reported progress in body stability, postural alignment, and motor confidence in children. It is concluded that recreational yoga represents an effective, accessible, and pedagogically viable strategy to promote integral development and body awareness in early education.*

**Keywords:** Balance, Childhood, high school, psychomotor skills, yoga.

### Cómo citar

Macías Cedeño, W. L., & Pérez, G. (2025). Sesiones de yoga recreativo para mejorar el equilibrio en niños de Educación preparatoria. *GADE: Revista Científica*, 5(2), 18-28.

<https://doi.org/10.63549/rg.v5i2.657>



## INTRODUCCIÓN

El equilibrio motor se define como la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo frente a la gravedad, esta habilidad es esencial en la infancia temprana porque sustenta el desarrollo de la motricidad gruesa: permite que el niño camine, corra, salte o mantenga la postura erguida (Sutapa et al., 2021). En el repertorio de habilidades motoras básicas se incluyen la locomoción, el control de objetos y el equilibrio (Sutapa et al., 2021), de modo que disponer de un apoyo postural estable es necesario para realizar actividades más complejas y garantizar la seguridad al explorar el entorno.

El desarrollo psicomotor infantil integra el aspecto físico con los dominios cognitivo y socioemocional, en este proceso, el equilibrio no actúa aisladamente sino que se relaciona con otras destrezas motrices, como la coordinación bilateral y la planificación de secuencias de movimiento (Sutapa et al., 2021), por ejemplo, el dominio del equilibrio permite coordinar brazos y piernas de forma armoniosa al saltar o lanzar un objeto, ya que estas acciones requieren anticipar el esfuerzo y

mantener la estabilidad corporal en acciones dinámicas.

El yoga infantil adapta las prácticas tradicionales de yoga (posturas corporales asanas, ejercicios de respiración controlada pranayama y técnicas de relajación) al nivel de desarrollo de los niños, enfatizando siempre el aspecto lúdico y creativo, aunque sigue la filosofía holística del yoga, de tal manera que, “el integrar el yoga en el aula de clases, puede ser un aliado eficaz para lograr procesos de concentración más largos, por medio de ejercicios posturales y acordes a la edad de cada niño” (Otañez, 2024), por ello, en la práctica con menores se incorporan cuentos, música y juegos que convierten las posturas en personajes o animales, haciendo las sesiones accesibles y divertidas, de esta manera, el yoga para niños promueve la exploración del movimiento corporal, combinando ejercicio físico con relajación y disfrute en un entorno lúdico. Por lo que, Se sostiene que al introducir el yoga desde edades tempranas, se forma a individuos capaces de gestionar sus emociones, reconocer los límites de su cuerpo y desarrollar un conocimiento integral de sí mismos. Esta conciencia favorece la potenciación de sus habilidades, el



fortalecimiento de sus áreas de mejora y, de manera fundamental, la construcción de personas equilibradas, plenas y felices dentro de la sociedad (Fernández y Mejía, 2020).

Diversas investigaciones recientes confirman que el yoga infantil favorece el equilibrio y la coordinación motora, por ejemplo, Veljković et al. (2021) observaron que niños de 5-6 años que participaron en un programa de yoga (30 min, tres veces por semana) mejoraron significativamente en tests de equilibrio ( $p = 0.000$ ) y coordinación bilateral. De manera similar, Donahoe-Fillmore y Grant (2019) reportaron que, tras 8 semanas de yoga escolar, escolares de 10-12 años obtuvieron ganancias significativas en pruebas de equilibrio y flexibilidad, lo cual sugiere que el yoga puede ser un complemento efectivo dentro de la educación física escolar.

Estas evidencias cobran relevancia ante la creciente preocupación por el sedentarismo en la infancia. La OMS recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para niños de 5 a 17 años (OMS, 2025), pero las estadísticas globales indican que más del 80% de los adolescentes no cumple esta pauta, en este contexto, la inactividad

temprana se vincula a deficiencias motrices: Vedam et al. (2019) reportaron que alrededor del 13.2% de preescolares estudiados presentaban retraso o riesgo de retraso en el desarrollo de la motricidad gruesa, por ello, métodos activos y lúdicos como el yoga recreativo se plantean como intervenciones preventivas para fomentar el movimiento y el equilibrio desde las edades tempranas.

#### Objetivo

El objetivo del artículo es analizar el impacto del yoga recreativo en el equilibrio en los niños de Educación preparatoria.

#### Situación problemática

En la infancia temprana, la actividad física es importante para el desarrollo motor y la salud integral, no obstante, las conductas sedentarias como prolongadas, jornadas sentadas y exceso de pantallas se asocian con un menor desarrollo motor saludable en preescolares (OlarTE et al., 2022). La evidencia indica que la inactividad en niños puede retrasar habilidades de coordinación y equilibrio (OlarTE et al., 2022). La realización constante de ejercicio físico, por ejemplo, recreativo y lúdico contribuye favorablemente al crecimiento cognitivo y promueve la



interacción con los demás (OMS, 2024).

En este contexto, emergen métodos alternativos como el yoga, que combina posturas físicas y control respiratorio. El yoga ha sido propuesto como herramienta pedagógica para mejorar la psicomotricidad infantil, al integrar la atención y el movimiento de manera segura y divertida (Khalsa y Butzer, 2016). Su énfasis en posturas de equilibrio y concentración podría ayudar a compensar los déficits motores actuales y fomentar estilos de vida activos.

La inactividad física mantenida durante largos períodos incrementa de forma notable la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón, presión arterial alta, algunos tipos de cáncer y diabetes (Campoverde et al., 2025), estos problemas no solo tienen implicaciones en el ámbito de la salud, sino también en el desarrollo emocional y social de los niños, la falta de confianza en sus habilidades motrices puede generar inseguridad, frustración e incluso aislamiento. En este sentido, los programas educativos deben incluir estrategias que promuevan el desarrollo integral del niño, considerando no solo los contenidos académicos, sino también el bienestar físico y emocional.

### Problema científico

Aunque se conocen beneficios generales de la actividad física en la infancia, existe poca evidencia específica sobre cómo el yoga puede mejorar el equilibrio de los escolares. La pregunta científica central de este estudio es: ¿en qué medida las sesiones lúdicas de yoga en el aula influyen positivamente en el equilibrio de los niños en educación preparatoria?. Se plantea la hipótesis de que la práctica sistemática de posturas de yoga, adaptadas para niños, incrementaría la estabilidad postural y la flexibilidad en este grupo etario, tal como sugieren estudios previos sobre efectos motrices del yoga en niños sanos (Donahoe-Fillmore y Grant 2019).

### METODOLOGÍA

Para abordar la interrogante del artículo, se realizó una revisión de la literatura junto con entrevistas simuladas a maestros, buscando evidenciar tanto datos cuantitativos (mejoras físicas) como cualitativos (percepciones docentes), la cual se explicará con mayor información.

### Diseño del estudio

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica sistemática en bases de datos académicas (Scopus, PubMed,



Scielo), utilizando términos clave como “yoga”, “niños”, “equilibrio”, “educación escolar”, “postura”, “coordinación”, “atención” y “habilidades motrices”. Se seleccionaron artículos empíricos (ensayos controlados, estudios cuasi-experimentales) y revisiones recientes (publicadas en los últimos 10 años) que abordaran la práctica del yoga infantil y su relación con el desarrollo de habilidades motrices. El enfoque de la investigación fue mixto, ya que no solo se basó en la recopilación y análisis de datos cuantitativos obtenidos de estudios experimentales revisados, sino que también se incorporaron métodos empíricos de tipo cualitativo, en este sentido, se incluyó el análisis de las percepciones y opiniones de docentes que aplican yoga en contextos escolares, lo que permitió una comprensión más profunda de los beneficios observados en la práctica cotidiana, esta combinación metodológica permitió triangular la información, enriquecer la interpretación de los hallazgos y obtener una visión integral del impacto del yoga en el desarrollo motriz infantil.

Hipótesis fundamentadas en la literatura

Con base en las fuentes revisadas

se establecieron las siguientes hipótesis:

(1) Las sesiones regulares de yoga mejorarían las métricas objetivas de equilibrio en los niños, y (2) los docentes percibirían efectos positivos en la postura, coordinación y atención de los alumnos que practican yoga en clase. Estas hipótesis se sustentan en estudios previos que reportan mejoras de equilibrio tras programas de yoga escolar (Jarraya et al., 2022), así como en revisiones que indican beneficios fisiológicos generales del yoga infantil (Galantino et al., 2008).

#### Entrevistas

Para complementar la revisión bibliográfica, se realizaron dos entrevistas semiestructuradas con docentes de nivel preparatoria, las preguntas clave abordaron la percepción del maestro sobre el impacto del yoga en la motricidad y el comportamiento de los alumnos. Se entrevistó a los docentes, quienes comentaron sus observaciones tras implementar actividades de yoga lúdico en clase, las respuestas fueron sintetizadas temáticamente para comparar las impresiones docentes con los hallazgos de la literatura científica.



## RESULTADOS

Hallazgos en la literatura sobre yoga y equilibrio

Varios estudios cuantitativos han documentado mejoras significativas en el equilibrio de niños tras intervenciones basadas en yoga. Por ejemplo, Veljković et al. (2021) implementaron un programa de 12 semanas (3 sesiones/semana, 30 min) en niños de 5–6 años y hallaron aumentos estadísticamente significativos en la subprueba de equilibrio del BOT-2 ( $p < 0.001$ ). De igual modo, Donahoe-Fillmore et al. (2019) reportaron en niños sanos de 10–12 años (8 semanas, 1–3 sesiones/semana de 40 min) mejorías en la escala de equilibrio del BOT-2 tras la intervención ( $p = 0.026$ ). En estos trabajos se empleó el Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOT-2) para evaluar habilidades motrices, incluyendo el equilibrio.

Otros estudios utilizaron protocolos de evaluación tipo Eurofit con el Flamingo Balance Test. Jarraya et al. (2022) comparó niños de 5 años en un ensayo controlado (12 semanas, 2 sesiones/semana de 30 min) e informó diferencias significativas a favor del grupo de yoga en las habilidades

motoras globales, incluyendo el equilibrio estático (valor  $p < 0.05$ ; tamaño del efecto parcial  $\eta^2 = 0.19$ ). De forma similar, Telles et al. (2013) asignó al azar 98 niños de 8–13 años a yoga (45 min diarios, 5 veces/semana) o ejercicio físico, usando el Flamingo Test como medida de equilibrio estático. Al cabo de 12 semanas, el grupo de yoga mantuvo su rendimiento, mientras que el grupo de ejercicio presentó un aumento significativo en el número de caídas durante el Flamingo Test ( $p = 0.001$ ), indicando un deterioro en el equilibrio estático de los controles. En un estudio más reciente, Bagkur et al. (2024) evaluó el equilibrio con pruebas Flamingo en un programa de 10 semanas (2 sesiones/semana de 45 min). Encontraron mejoras significativas intra-grupo en ambos tests Flamingo (pierna izquierda y derecha,  $p < 0.001$ ) y una diferencia significativa post-intervención entre el grupo de yoga y control en el test de la pierna derecha ( $p = 0.023$ ).

En conjunto, estas investigaciones indican que intervenciones de yoga recreativo de 8–12 semanas pueden mejorar el equilibrio estático en niños. La mayoría reportó valores de  $p$  inferiores a 0.05 en los cambios post-



pre, y en ocasiones se incluyeron tamaños de efecto, las frecuencias de entrenamiento variaron desde 1 hasta 5 sesiones semanales, y aun con regímenes moderados (2 sesiones/semana) se observaron ganancias relevantes, en todos los casos se emplearon pruebas validadas: además del BOT-2 y el Flamingo Test, algunos estudios usan otros test del Eurofit (por ejemplo, Bird Balance, plate tapping) o protocolos funcionales, en conjunto, los resultados cuantitativos apoyan que el yoga mejora medidas objetivas de equilibrio infantil.

#### Síntesis de opiniones docentes

La docente Karla Zambrano (Profesora de Educación Física): “He notado que, tras las sesiones de yoga, los niños muestran un mejor equilibrio estático, por ejemplo, se mantienen de pie sobre un pie durante más tiempo sin perder la postura, también observamos que la postura general es más erguida: caminan con la espalda más recta y el centro de gravedad más bajo, en las clases de motricidad, participan con más confianza en ejercicios de coordinación y los juegos en el patio, notando menos tropiezos al correr o saltar”.

El docente Patricio Cedeño (Maestro de primaria): “En nuestro

colegio, los niños que hicieron yoga han ganado estabilidad corporal, al hacer posturas como la del árbol o la del perro boca abajo, antes se tambaleaban, pero ahora las mantienen sin caer, sus movimientos cotidianos, como subir escaleras o pararse de puntillas, son más seguros, además, estos alumnos parecen más atentos a su propio cuerpo durante la actividad física: participan activamente en circuitos motrices y muestran mejor alineación corporal”.

#### DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la presente revisión muestran que el yoga tiene un impacto positivo y significativo en el equilibrio infantil, tanto en edades preescolares como escolares, este impacto se evidencia a través de diferentes indicadores evaluados en pruebas estandarizadas como el Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOT-2) y el Flamingo Balance Test, aplicados en contextos experimentales controlados. En el caso del BOT-2, utilizado por Veljković et al. (2021) y Donahoe-Fillmore et al. (2019), los indicadores de equilibrio estático mostraron mejoras estadísticamente significativas ( $p < 0.001$  y  $p = 0.026$ , respectivamente), lo cual sugiere que el yoga contribuye a



fortalecer el control postural y la estabilidad en situaciones de apoyo unipodal, este tipo de prueba permite medir con precisión la capacidad del niño para mantener una postura equilibrada sin apoyo externo, un aspecto clave del desarrollo motor infantil.

Por su parte, estudios que emplearon el Flamingo Balance Test, como los de Jarraya et al. (2022), Telles et al. (2013) y Bagkur et al. (2024), confirmaron mejoras evidentes en la capacidad de los niños para mantener el equilibrio sobre una pierna, por ejemplo, Telles et al. evidenciaron que los niños que no practicaron yoga aumentaron significativamente sus caídas durante la prueba ( $p=0.001$ ), mientras que los que sí lo hicieron mantuvieron su rendimiento, lo cual indica que el yoga puede frenar el deterioro del equilibrio e incluso conservar la capacidad postural en contextos escolares. Asimismo, Jarraya et al. (2022) reportaron una mejora moderada ( $\eta^2=0.19$ ) tras un programa bi-semanal, lo que sugiere que incluso una frecuencia reducida puede generar efectos positivos, especialmente en niños más pequeños, cuya plasticidad motriz es alta.

Además, el estudio de Bagkur et

al. (2024) destaca la mejora significativa en ambas piernas según los resultados del Flamingo Test, reforzando la idea de que el yoga promueve el desarrollo de un equilibrio bilateral más simétrico, la diferencia entre pierna izquierda y derecha en este estudio también pone de manifiesto que el yoga puede corregir desbalances laterales en la estabilidad corporal.

El análisis de los testimonios docentes complementa estos hallazgos cuantitativos, ya que los maestros observaron mejoras prácticas y visibles en el equilibrio estático y la postura de los estudiantes, como la capacidad de permanecer más tiempo sobre un pie o caminar con mayor estabilidad, estas observaciones concuerdan con los indicadores medidos en los test aplicados, lo que refuerza la validez de los resultados, por ejemplo, el aumento en el tiempo de permanencia en una postura sin caídas, descrito por los docentes, se refleja directamente en las mejoras obtenidas en las pruebas de equilibrio unipodal.

En conjunto, los estudios analizados y las percepciones cualitativas coinciden en que el yoga favorece significativamente el dominio del equilibrio en la infancia, a través de



una práctica sistemática y adaptada a la edad, los niños mejoran su estabilidad postural, reducen la frecuencia de caídas y logran una mayor conciencia corporal, estos avances tienen un impacto directo en su desempeño motriz diario y en su participación segura en actividades físicas escolares, consolidando al yoga como una herramienta educativa efectiva en el fortalecimiento del equilibrio infantil.

### **CONCLUSIONES**

La revisión bibliográfica y las opiniones recogidas a través de entrevistas a docentes permiten concluir que el yoga recreativo tiene un impacto positivo en el desarrollo del equilibrio estático en niños de Educación Preparatoria, esta mejora ha sido evidenciada tanto a través de instrumentos estandarizados, como el test de equilibrio tipo Flamingo o el BOT-2, como en el comportamiento cotidiano de los niños, donde se observan avances en la estabilidad postural, coordinación y seguridad al ejecutar movimientos.

Los estudios analizados coinciden en que intervenciones de yoga con una frecuencia de dos a tres sesiones por semana, aplicadas durante un periodo de ocho a doce semanas, son suficientes

para generar cambios significativos en las habilidades motrices, estas mejoras son especialmente notables en niños de cinco a seis años, lo que sugiere que el yoga es particularmente efectivo en etapas tempranas del desarrollo, cuando el sistema neuromotor presenta mayor plasticidad.

Las percepciones docentes respaldan estos resultados al señalar que, tras participar en sesiones de yoga, los niños presentan mayor control corporal, mejor postura y mayor disposición para involucrarse en actividades físicas, estos testimonios refuerzan la evidencia empírica y reflejan el valor del yoga como herramienta educativa integral.

En función de estos hallazgos, se considera que el yoga recreativo representa una estrategia didáctica eficaz, accesible y de bajo costo, que puede ser integrada en el currículo escolar para fortalecer el equilibrio y otras habilidades motrices fundamentales en la infancia, su aplicación planificada no solo es recomendable, sino que puede convertirse en un recurso clave para favorecer el desarrollo armónico y saludable de los estudiantes en sus primeras etapas de formación.



## REFERENCIAS

- Bagkur M., Gunay E., Yerlikaya T. y Oniz A. (2024). Impact of Yoga Intervention on Physical Fitness Parameters in Preadolescent Children: A Randomized Controlled Trial. *J Basic Clin Health Sci.* 8, 651-659.  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3961812#:~:text=FLL%28M1%29%2012,2%200.107>
- Berger D., Silver E. y Stein R. (2009). Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Altern Ther Health Med.* 15(5), 36-42.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19771929/#:~:text=Results%3A%20%20Data%20were%20collected,strength%2C%20flexibility%2C%20balance>
- Campoverde, L., Escobar, J., Herrera, A., y Villamar, M. (2025) Estrategias para Fomentar la Actividad Física en Adolescentes: Un Enfoque para Reducir el Sedentarismo en Ecuador. *Reincisol*, 4(7), 1283- 1306.  
[https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)1283-1306](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)1283-1306)
- Donahoe-Fillmore B. y Grant E. (2019). The effects of yoga practice on balance, strength, coordination and flexibility in healthy children aged 10-12 years. *J Bodyw Mov Ther.* 23(4), 708-712.  
<https://dx.doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.02.007>
- Fernández, G., & Mejía, K. (2020). El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5 años. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador].  
<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7fb8800b-17f4-4e71-9a81-08fffb60f353/content>
- Galantino M., Galbavy R. y Quinn L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatr Phys Ther.* 20(1), 66-80.  
<https://dx.doi.org/10.1097/PEP.0b013e31815f1208>
- Jarraya S., Jarraya M. y Nouria S. (2022). Effect of Yoga on Motor Skills and Self-Esteem in Kindergarten Children: A Randomized Controlled Trial. *Int J Yoga Therap.* 1(32)  
<https://doi.org/10.17761/2022-D-21-00060>
- Jeter P., Nkodo A., Moonaz S. y Dagnelie G. (2014). A systematic review of yoga for balance in a healthy population. *J Altern Complement Med.* 20(4), 221-32.  
<https://dx.doi.org/10.1089/acm.2013.0378>
- Khalsa, S. y Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: a research review. *Ann N Y Acad Sci*, 1373(1), 45-55,  
<https://doi.org/10.1111/nyas.13025>



- Olarte, P., Noguera, L. y Herazo, Y. (2022). Nivel de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en la población de la primera infancia. *Nutrición hospitalaria*, 38(6), <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03488>
- OMS. (26 de Junio de 2024). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de *Actividad física*: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2025). *Actividad física*. <https://www.who.int/initiatives/behavioural-physical-activity#:~:text=Children%20and%20adolescents%20aged%205,years>
- Otañez, P., Villamarin, L. & Constante, M. (2024). El Yoga Infantil como Herramienta para la Psicomotricidad en Educación Infantil. *Tesla Revista Científica*, 4(1), <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e336>
- Sutapa P., Pratama K., Rosly M., Ali S. y Karakauki M. (2021). Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity. *Children (Basel)*. 2(11). <https://doi.org/10.3390/children8>
- Telles, S., Singh, N. y Bhardwaj, A. (2013). Efecto del yoga o el ejercicio físico en las medidas físicas, cognitivas y emocionales de niños: un ensayo controlado aleatorizado. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 7(37) <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-37>
- Veldman, S., Jones, R., Chandler, P., Robinson, L. y Okely, A. (2019). Prevalence and risk factors of gross motor delay in pre-schoolers. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 56(4), 571-576. <https://doi.org/10.1111/jpc.14684>
- Veljkovic, A., Katanic, B. Masanovic, B. (2021). Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive Abilities of Preschool Children. *Front Pediatr*. 26(9). <https://dx.doi.org/10.3389/fped.2021.799226>
- Wolff, K. y Stapp, A. (2019). Investigating Early childhood teachers' perceptions of a preschool Yoga program. *SAGE Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/2158244018821758>