

JIU JITSU PARA EL DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRIZ CON NIÑOS DE 8 - 9 AÑOS EN TIEMPOS DE COVID-19

Jersson Steven Valencia Lara.^{a,1,*}, Edith Cristina Martínez Camargo^b

^a *1 Maestrante, Maestría en Pedagogía de la Cultura Física, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Tunja, Boyacá, Profesor del Centro Pedagógico Mándala de la ciudad de Tunja, Normalista Superior; Licenciado en Educación Preescolar. e-mail:valencialarajersson@gmail.com*

^b *Magister en Recreación y Deporte Participativo. Docente Escuela de Educación Física, Recreación y Deporte. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. e-mail:cristina.martinez@uptc.edu.co*

Resumen

En los niños del “Centro Pedagógico Mándala” se observan dificultades en sus capacidades motrices, la corporalidad, espacialidad, coordinación, el manejo de lateralidad y por ende, el equilibrio. Objetivo: Contribuir en el desarrollo perceptivo motriz de los niños a partir del Jiu Jitsu. Metodología: Enfoque cuantitativo, tipo pre experimental, de corte longitudinal en una muestra intencionada y a conveniencia de 6 niños, entre 8-9 años. Se aplicó un programa de Jiu Jitsu de 12 sesiones durante 6 semanas. Resultados: En el test Ktk inicial el 100 % de los niños se encontraron posicionados en perturbación de la coordinación con un puntaje inferior a 85, en el test final un 83 % se ubicaron en muy buena coordinación y 16,6 % en coordinación normal debido al puntaje alcanzado entre 115 y 140. El test fantástico inicial evidenció 87 puntos de 120 que corresponden a una calificación de “Buen trabajo”, en la fase final, los datos arrojados mostraron 106 puntos en un máximo de 120 lo que ubicó a los niños en un “Estilo de vida Fantástico” Conclusiones: Los ejercicios físicos dirigidos dentro de la práctica del Jiu Jitsu en dichas edades, generaron mejoras significativas en el desarrollo perceptivo motriz, físico, social y mental en los participantes.

Palabras Clave: Jiu Jitsu, Desarrollo perceptivo motriz, coordinación, lateralidad, equilibrio.

..

1. Introducción

Según Villa (2019) “los problemas perceptivo motrices en la infancia tienen una prevalencia de un 5-8 % de la población infantil. Afectando a niños que no presentan ningún déficit cognitivo aparente, pero que muestran un desarrollo motriz deficiente para su edad con limitaciones y dificultades para la realización de actividades cotidianas”.

Por otro lado, para Camerino (1996) citado por Guio (2010) “una mala o deficiente estructuración del esquema corporal puede manifestarse en tres planos, perceptivo, dificultad en la percepción del mundo que lo rodea, motor, defectuosa coordinación y torpeza y social, dificultad en relaciones con el medio”. (p.83).

Junto a esto Martín (2014) afirma que “los problemas motrices, si no se atienden a tiempo, son generadores de otros problemas que se van acumulando y que van limitando las oportunidades de un desarrollo saludable”. Ahora bien, la percepción “informa al organismo de la posición de las partes corporales, regula la dirección y el rango articular del movimiento y permite las reacciones y respuestas reflejas automáticas. Participa en el desarrollo del esquema corporal en relación al espacio y da soporte para la realización de las acciones motoras. También ayuda en el equilibrio y la coordinación” Tarantino (2017). Por lo que se hace necesario considerar un buen manejo, entendimiento y aplicación de deportes o actividades enfocadas en la percepción.

En este sentido, Vidarte (2011) afirma que “el movimiento y la actividad física como herramienta eficiente para optimizar los procesos motrices representa un proceso integral que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también acciones dirigidas a las cambiantes condiciones sociales y ambientales”, frente a estos postulados, Meinel (1998) “enmarca la importancia de la

*Autor en correspondencia.

Correo electrónico: valencialarajersson@gmail.com (Jersson Steven Valencia Lara.)

¹ Sometido : 30/10/2020 Publicado: 15/03/2021.

DOI:https://doi.org/10.1909/shs.v16i1.315

organización de las fases del movimiento o acciones parciales y aprendizaje de nuevas habilidades; con la regulación de procesos de contracción muscular; y con los impulsos o fuerzas en las acciones motoras” es decir que, en la infancia se debe crear la capacidad de actuar de forma inteligente a partir de experiencias estructuradas, bajo condiciones pedagógicas que permiten implicar de forma interactiva el desarrollo perceptivo, convirtiéndolo en un estilo de vida.

Para Camacho (2017) “El Jiu Jitsu es un sistema de combate sin armas, en donde priman los desplazamientos que brindan comodidad, ventaja y percepción de la ubicación del cuerpo en el espacio-tiempo”, en la infancia es un deporte reciente en el que no prima la violencia física, por el contrario, se muestra como una práctica en la que el niño trabaja agarres, derribes, giros y llaves de bloqueo, conociendo y respetando los límites del cuerpo. Además, por medio de esta práctica se impulsa el desarrollo perceptivo motriz del niño, que en consonancia con lo expresado por Camerino y Castañer (1996) “es el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central” (p 1), bien se entiende que involucra la corporalidad, esquema corporal, espacialidad, temporalidad y derivados de estas como la coordinación, lateralidad, ritmo y equilibrio.

Para entender el desarrollo perceptivo motriz de los niños, es necesario conocer la parte interna del individuo, es decir su cerebro, así como el proceso de acción y reacción a la hora de practicar este deporte, dado que el Jiu Jitsu no solo trabaja el cuerpo, también sincroniza la mente y percepción de los movimientos. Incluyendo lo que refleja Peña (2017) en la figura 1.



Figura 1: Cuadrantes sensoriales

Este autor afirma que “la interacción y síntesis de las distintas aferencias sensoriales observadas allí, permiten al individuo adquirir el sentido del movimiento”, para obtener estas habilidades es necesario manejar una visibilidad general extrínseca e intrínseca, en la percepción del aprendizaje significativo que

se adquiere incursionando de forma experimental, a partir de la práctica del Jiu Jitsu como actividad física en la infancia y como una posibilidad de mejora motriz, que conduce al descubrimiento del cuerpo como fuente de sensaciones. En resumen, según Gil (2008) “la exploración de las posibilidades de acción y funciones corporales, constituyen experiencias significativas necesarias sobre las que se cimenta el pensamiento infantil” (p 3).

Es a través del movimiento, de la experiencia y las sensaciones corporales que el niño logra entender y apropiarse de un proceso de formación inmerso en una actividad física innovadora, como lo es en este caso el Jiu Jitsu pues este deporte no solo debe valorar la parte perceptiva también debe crear una relación directamente humana. Adjunto a lo anterior, Suárez (2018) afirma que “el desarrollo de las capacidades perceptivo motoras es fundamental en las primeras edades, constituyendo la base sobre la que posteriormente se construirán el resto de cualidades y habilidades motrices”.

Este deporte, además de concebir un pensamiento diferente acerca de las artes marciales mixtas como disciplinas formativas, infunde valores y habilidades físicas por medio de ejercicios sencillos, los cuales de la mano con las técnicas facilitan actuar en defensa propia y le brindan comodidad al cuerpo, permitiendo determinar las transformaciones dentro del desarrollo perceptivo de los niños. También, al adoptar estas actividades, como herramienta principal de aprendizaje, se complementan otros aspectos tales como, un desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y músculo - esquelético, liberación de toxinas, mayor rendimiento corporal y mantenimiento de un peso adecuado.

Descrita la problemática en las capacidades perceptivo-motrices encontradas en un grupo de niños de entre 8-9 años del Grado Forjadores del Centro Pedagógico Mándala de la ciudad de Tunja, con la aplicación de un programa de 6 semanas se pretende demostrar cómo el Jiu Jitsu contribuye con el desarrollo perceptivo motriz de los niños, en tiempos del covid 19.

2. Materiales y Métodos

La investigación es de enfoque cuantitativo; Fernández (2002) lo define como “aquel que recoge y analiza datos que estudian la asociación o relación entre variables cuantificadas” el tipo de diseño se enmarca dentro de la investigación preexperimental, de corte longitudinal, que según Martín (2003) citado por Salas (2013) “clasifica a los diseños pre experimentales como esquemas de un solo grupo con post test y diseño con pre y post test”; en concordancia, Arnau (1982) considera que “los diseños preexperimentales constituyen «aproximaciones» a un experimento como de control mínimo o de «caso único» en los que el análisis de los datos se realizan comparando datos directos provenientes de un mismo sujeto en diferentes momentos de medición”. La población corresponde a 110 niños, de los grados de educación preescolar y primaria, en jornada completa de

7:00 am a 4:00 pm. La muestra, intencionada y a conveniencia por el confinamiento que generó el virus SARS-COV-2 en el año 2019, estuvo compuesta por 6 niños, 3 niñas y 3 niños del grado Forjadores equivalente al grado Tercero de entre 8 y 9 años.

Dentro de los instrumentos de recolección de la información, se aplicó el test KTK de forma inicial, intermedia y final (Ver figura 4) para evaluar y mejorar procesos perceptivo motrices, tales como la coordinación, espacialidad, lateralidad y equilibrio. Según Vásquez (2017) “este test presenta un alto nivel de veracidad dado que arrojó un 0,98

El programa estuvo constituido por 12 talleres, desarrollados durante 6 semanas enfocados al fortalecimiento de habilidades que se trabajaron de la mano con el test fantástico y el test Ktk por medio de 4 secciones de trabajo, salto monopodal (SM), salto lateral (SL), transposición (TRANS) y retaguardia (RET) en las que se pudieron observar y calificar el estado de las habilidades perceptivo motrices ya mencionadas, tal como se observa en la tabla de clasificación (Ver figura 2).

SCORE	CLASIFICACIÓN DEL TEST KTK	PORCENT
(Score ≤ 70)	Insuficiencia en la Coordinación	(0-2%)
(71 ≤ Score ≤ 85)	Perturbación en la Coordinación	(3-16%)
(86 ≤ Score ≤ 115)	Coordinación Normal	(17-84%)
(116 ≤ Score ≤ 130)	Buena Coordinación	(85-98%)
(131 ≤ Score ≤ 145)	Muy Buena Coordinación	(99-100%)

Figura 2: Clasificación Test KTK. Tomado de Kiphard & Schilling (1974)

En segundo lugar, se tuvo en cuenta el Test fantástico para “observar y relacionar factores físicos, psicológicos y sociales de la población, analizar las condiciones de estilo de vida en cada uno de los participantes, así como posibles falencias o carencias de la misma” (Vélez, 2012, p.228). “este instrumento ayuda a identificar y medir objetivamente a partir de 4 estratificaciones, los factores de riesgo y pronóstico del estilo de vida con un valor numérico de 0 a 8 para cada categoría y con un máximo de 120 puntos” (Ramírez, 2012). (Ver figura 3).

CLASIFICACIÓN TEST FANTÁSTICO	PUNTAJE
Estas en zona de peligro	0-46 Pts
Bajo, podrías mejorar	47-72 Pts
Buen trabajo	85-102
Estilo de vida Fantástico	103-120

Figura 3: Clasificación del test fantástico. Tomado de Vélez (2012)

3. Resultados

En la figura 4 se presentan los resultados obtenidos en el test KTK inicial en el que 65 % de los participantes obtuvo insuficiencia y 35 % perturbación en la coordinación respecto a salto monopodal (SM), salto lateral (SL), transposición (TRANS) y retaguardia (RET).

DATOS	EDAD	SM	SL	TRANS.	RET.	TOTAL	CATEGORIZACIÓN
Niña 1	8	10	20	10	15	44	Insuficiencia en la coordinación
Niña 2	9	11	21	10	20	62	Insuficiencia en la coordinación
Niña 3	9	12	34	9	21	76	Perturbación en la coordinación
Niño 1	8	27	22	9	27	85	Perturbación en la coordinación
Niño 2	9	12	18	15	22	67	Insuficiencia en la coordinación
Niño 3	9	20	27	8	21	76	Perturbación en la coordinación

Figura 4: Resultados Test KTK Inicial.

La figura 5 corresponde a los valores alcanzados en la prueba intermedia. Un 16 % de los participantes se ubicó en la categoría perturbación en la coordinación 33 % en coordinación normal 33 % en buena coordinación y 16 % en muy buena coordinación.

DATOS	EDAD	SM	SL	TRANS.	RET.	TOTAL	CATEGORIZACIÓN
Niña 1	8	25	15	26	30	95	Coordinación normal
Niña 2	9	31	35	27	30	123	Buena coordinación
Niña 3	9	26	15	22	22	85	Perturbación en la coordinación
Niño 1	8	30	38	40	40	158	Muy buena coordinación
Niño 2	9	27	18	22	28	95	Coordinación normal
Niño 3	9	38	28	32	28	126	Buena coordinación

Figura 5: Test KTK intermedio.

En la figura 6, los percentiles de la prueba final demuestran que un 83 % de los niños se posicionó en muy buena coordinación y el 16,6 % en coordinación normal.

Los resultados obtenidos en la fase inicial del test fantástico, evidenciaron 87 puntos de un máximo de 120 que corresponden a una calificación de “Buen trabajo”. Con respecto a la fase final los datos arrojados demostraron 106 puntos de un máximo de 120, ubicando a los niños en “Estilo de vida Fantástico”. Lo anterior en relación a nutrición, actividad física, familia, toxicidad, personalidad, imagen interior, salud, orden, sueño y estrés, al enmarcar su influencia en un bajo o adecuado estilo de vida,

DATOS	EDAD	SM	SL	TRANS.	RET.	TOTAL	CATEGORIZACIÓN
Niña 1	8	24	24	28	36	112	Coordinación normal
Niña 2	9	35	44	30	35	144	Muy buena coordinación
Niña 3	9	39	30	25	39	133	Muy buena coordinación
Niño 1	8	41	49	42	45	177	Muy buena coordinación
Niño 2	9	42	30	32	36	140	Muy buena coordinación
Niño 3	9	40	43	38	41	161	Muy buena coordinación

Figura 6: Test KTK Final

así como en el nivel de destreza perceptivo motriz. (Ver figura 7).

TEST FANTÁSTICO	PUNTAJE INICIAL	PUNTAJE FINAL
Familia	(5 de 6 pts)	(5,5 de 6 pts)
Actividad Física	(2,2 de 4 pts)	(3,3 de 4 pts)
Nutrición	(2,2 de 8 pts)	(5 de 8 pts)
Toxicidad	(5,3 de 6 pts)	(5,3 de 6 pts)
Alcohol	(5,3 de 6 pts)	(5,5 de 6 pts)
Sueño y estrés	(3,8 de 6 pts)	(4,6 de 6 pts)
Tipos de personalidad	(5,2 de 8 pts)	(5,3 de 8 pts)
Imagen interior	(4,3 de 6 pts)	(5 de 6 pts)
Salud y sexualidad	(4,6 de 6 pts)	(5 de 6 pts)
Orden	(3,2 de 4 pts)	(3,3 de 4 pts)
Resultado general	87 pts de 120	106 pts de 120

Figura 7: Resultados del test fantástico, puntajes iniciales y finales

En relación con el test Ktk (Ver figura 4) los niños que tenían poca actividad física en casa o mala nutrición eran aquellos que mostraban porcentajes altos de insuficiencia coordinativa, de igual forma los que mostraban tener mala distribución de horas de sueño y una negativa imagen personal, eran los que no lograban manejar correctamente su espacialidad y ritmización. En cuanto a actividad física, los números se encontraron por debajo del percentil adecuado (2,2 de 4 pts) aunque los niños manifestaban practicar ejercicio en su hogar, el confinamiento por el virus SARS COV-2 influyó en la adquisición de hábitos no favorables para su proceso, reflejados en las puntuaciones de nutrición (2,2 de 8 pts) demostrando que consumían azúcares y grasas saturadas lo que impedía un buen estado y disposición corporal. En relación a los índices de familia, se reveló que tenían niveles bajos (5 de 6 pts), los resultados de toxicidad indicaron (5 de 6 pts) en personalidad el promedio fue (4 de 6 pts). En la fase final, los porcentajes generales fueron (106 de 120 Pts) ubicándose la mayoría de participantes en la categoría de estilo de vida fantástico o buen estilo de vida.

4. Discusión

La aplicación del test Ktk en esta investigación, en relación a otros estudios presenta diferencias estadísticamente significativas, buen ejemplo de ello es el estudio de Torralba, Vieira, Lleixá, & Gorla (2016) en el que “un 40 % de la población infantil evaluada se encontró en un nivel motriz insuficiente o con perturbación”, de forma similar en el estudio realizado en Portugal por López (2003) de 3742 participantes solo se halla un participante con buena coordinación.

El test KTK aplicado en la Institución Educativa las Américas expuso que “un 42,86 % estudiantes se encontraron en perturbación de la coordinación motriz y un 57,14 % en condiciones normales” Sánchez (2018) ahora, Vandorpe (2011) confirma que “al evaluar 2470 niños de 6 a 12 años con el test KTK un 4,3 % se encontró con insuficiencia en la coordinación, 16,8

Al tener en cuenta los resultados de la presente investigación 65 % de los participantes en insuficiencia y 35 % en perturbación de la coordinación, es justo pensar que los problemas en el desarrollo coordinativo motriz son más frecuentes de lo que se cree, como lo confirma la investigación de Rose (1997) un 50 % de los niños y adolescentes que muestran problemas evolutivos de motricidad, manifiestan percepciones motrices elocuentemente más bajas que los que no presentan estas dificultades.

Respecto a los estudios en los cuales se ha aplicado el test fantástico, conociendo que ha habido varias adaptaciones; en una de ellas, Villar (2016) muestra que un “37,5 % de los participantes obtuvo puntajes entre 85 a 102, 34 % entre 73 y 84 y 22,1 % entre 47 a 72, mientras que en los puntajes obtenidos en este proyecto 60 % se presentan puntajes entre 80-84 que corresponden a un 40 %, entre 90-96 pts demuestran que los estilos de vida en este caso de los niños de 8-9 años están en zona de peligro, si bien las distintas poblaciones analizadas procuran llevar una vida saludable con el SARS COV-2, los niveles de inactividad física, mala nutrición, entre otros factores se acrecentaron de forma negativa. Sin embargo, en otro estudio realizado en Venezuela por Carrasco (2004) se confirma que un 70 % de los escolares entre 9-14 años prefieren el sedentarismo.

5. Conclusiones

La práctica de Jiu Jitsu contribuyó a la potenciación de habilidades perceptivo motrices en los niños al ayudarles a promover estilos de vida saludables, hecho que se refleja en los resultados del test fantástico, en los que hubo un aumento de un 95,6

La aplicación del proyecto brindó una construcción apropiada de la temática perceptivo motriz desarrollada desde la aplicación del test Ktk, en la que se determinó la estratificación de habilidades y capacidades de cada niño en la intervención inicial, intermedia y final al demostrar que un 83 % se posicionó en la categoría de muy buena coordinación y un 16,6 % en la categoría de coordinación normal. La evaluación de resultados

del test Ktk, fantástico y el programa de Jiu Jitsu evidenciaron la transformación y mejoramiento en las habilidades perceptivo motrices y la consolidación de hábitos de vida saludable en el niño.

Bajo esta perspectiva, los estudios propuestos dieron respuesta a los objetivos de esta investigación y originaron aportes teóricos interesantes acerca de la validez de los instrumentos aplicados en relación con los procedimientos y resultados.

English Summary

Jiu Jitsu for perceptual motor development with boys from 8 to 9 years' old in times of covid-19

Abstract

It was observed that the children of the Mandala Pedagogical Center presented difficulties in their motor skills, corporality, spatiality, coordination, management of laterality and balance. Objective: Contribute to the perceptual motor development of children from Jiu Jitsu. Methodology: Quantitative approach of a pre-experimental type, longitudinal cut, in an intentional and convenient sample of 6 children, between 8-9 years old. A 12-session Jiu Jitsu program was applied for 6 weeks. Results: In the initial Ktk test 100% of the children were positioned in coordination disturbance with a score lower than 85, in the final test 83% were in very good coordination and 16.6% in normal coordination. because the score achieved was between 115 and 140. The initial fantastic test showed 87 points out of 120 that correspond to a rating of "Good job", in the final phase the data shown showed 106 points out of a maximum of 120, placing the Children in "Fantastic Lifestyle". Conclusions: The directed physical exercises based on the practice of Jiu Jitsu at these ages, generated significant improvements in the perceptual-motor, physical, social and mental development in the participants.

Keywords:

Jiu Jitsu, Perceptual motor development, coordination, laterality, balance.

Agradecimientos

A los directivos del Centro Pedagógico Mandala por permitir el espacio para realizar el trabajo de investigación, a los niños participantes y padres de familia.

Conflicto de Interés

Ninguno Declarado

Financiación

Proyecto sin recursos institucionales.

Referencias

1. Arnau, J. (1982). Psicología experimental. Un enfoque metodológico. Trillas
2. Camacho, M. (2017). Jiu Jitsu un sistema de defensa Personal. EL ESPECTADOR.
3. Castañer, M. & Camerino, O. (1996). La Educación Física en la enseñanza primaria. Inde. 4a ed.
4. Guio, F. C. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Rev. Investigación, Cuerpo, Cultura y Movimiento, 1 (1): 77-86.
5. Fernández, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. Rev. Fistera, 9(1): 76-78.
6. Gil, P. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. Rev. Iberoamericana de educación, 47(3): 3-16.
7. Kiphard, B., & Schilling, F. (1974). Korperkoordinations-test für Kinder. Hogrefe.
8. López, V. (2003). Estudio del nivel de desarrollo de la coordinación motora de la población escolar de 6 a 10 años de edad. Rev. portuguesa de las ciencias del deporte, 3(1): 47-60.
9. Martín, D. (2013). Diseños preexperimentales en psicología y educación: una revisión conceptual. Rev. Libera-bit, 19 (1): 27-42.
10. Martín. (2014). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. Rev. Digital de Educación Física, 46(1): 1-14.
11. Meinel, K., & Schnabel, G. (1998). Teoría del movimiento: síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico. Stadium.
12. Peña (2017). Herramientas para la reflexión. Conceptuales, escriturales, discursivas. Net Educativa.
13. Pereira, Z. (2010) Mixed Methods Research a Particular Experience. Rev. Electrónica Educare, 15(1):15-29.
14. Ramírez, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev. Salud pública, 14(2): 226-237.
15. Rose, B. (1997). Coordination and gender influences on the perceived competence of children. Rev. Adapted Physical Activity Quarterly, 14 (3): 210-221.
16. Sánchez, A. H. (2018). Asociación de la coordinación motriz y el índice de masa corporal en estudiantes de 4º grado pertenecientes a algunos colegios públicos de la ciudad de Bucaramanga. Tesis de Licenciatura. Bucaramanga-Colombia.
17. Suárez, G. (2018). Fortalecimiento de las capacidades perceptivo-motrices a través de rondas infantiles. Tesis de Licenciatura. Bogotá DC-Colombia.
18. Tarantino, F. (2017). Propiocepción Lesiones y deporte. Ed. Panamericana.
19. Torralba, M., Vieira, M., Lleixà, T., & Gorla, J. (2016). Evaluación de la coordinación motora en educación primaria de Barcelona y provincia. Rev. internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte, 16 (62):355-371.

20. Vandorpe, B. (2011). The KörperkoordinationsTest für Kinder: reference values and suitability for 6–12-year-old children in Flanders. *Rev. Medicine and Science in Sports*, 21(1): 378-388.
21. Vásquez, D. (2017). Uso del test KTK como instrumento de evaluación de la coordinación motora gruesa entre los 6 y 11 años de edad en hombres y mujeres. *Rev. Ciencias de la Actividad Física*, 18 (1): 43-52.
22. Vélez, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. Salud Pública*, 14 (2): 226-237.
23. Villa, M. P. (2019). Análisis de las relaciones entre el Trastorno en el Desarrollo de la Coordinación (TDC/DCD) y el trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en la edad escolar. *Rev. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36 (6): 625-632.
24. Villar, M. B. (2016). Análisis de la confiabilidad del Test Fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa Reforma de vida” de seguro social de salud Essalud. *Rev. Peruana de Medicina Integrativa*, 1(2):17-26.