

EFECTO DEL EJERCICIO “SUPERBRAIN” SOBRE EL COMPORTAMIENTO EN EL AULA RELATIVO AL TRASTORNO POR DEFICIT ATENCIONAL CON HIPERACTIVIDAD (TDAH) EN NIÑOS ESCOLARES: UN ESTUDIO COMPARATIVO PRE-POST

Lic. Ps. María Elena García-Terra, PPA (Universidad Católica del Uruguay); Dra. Sofia L. Fernandez-Viola, MD, PPI (UDELAR); Mtra. Ana E. Silvera-Lima; Mtra. Maria Teresa Ferraz (Directora Escuela), Ing. Jorge Rios-Neira (Estadística).
 Dra. Michelle Vanchu-Orosco, PhD (Analista de Investigación) Estudio realizado de abril a octubre de 2018

Propósito: El impacto de las dificultades de aprendizaje sobre la salud mental y la prevalencia alta del TDAH en Uruguay, exigen, para ciertos contextos recurrir a intervenciones breves, inocuas y de bajo costo. (Viola, Garrido & Varela, 2008).

Objetivo general: Poner a prueba herramientas que mejoren la conducta en el aula de los escolares.

Objetivos específicos: Obtener evidencia de la eficacia del Ejercicio del Supercerebro (“Superbrain”) (Choa, 2013) para mejorar la conducta en clase relacionada con el TDAH.

Preguntas científicas: El ejercicio Superbrain mejora conductas del TDAH? Es inocuo? Cuánto lleva producir efectos significativos? Perduran estos luego de discontinuar la práctica?

Hipótesis de Trabajo: El ejercicio Superbrain mejora la conducta en clase, medida con el Índice de Conners (CTRS-HI).

Método: Medir la conducta con el Cuestionario de Conducta para Maestros (Conners 3-AI, IHC) Abreviado de 10 ítems en la línea de Base, luego de 2 meses de práctica y luego de 5 meses de práctica de 7 a 21 veces/día, 5 días/semana. Descriptores de conducta: 1) Inquietud motora excesiva; 2) Explosiones impredecibles de mal genio; 3) Se distrae fácilmente, escasa atención; 4) Molesta frecuentemente a otros niños; 5) Tiene aspecto enfadado, huraño; 6) Cambia bruscamente de estados de ánimo; 7) Intranquilo, siempre en movimiento; 8) Es impulsivo e irritable; 9) No termina las tareas que empieza; 10) Sus esfuerzos se frustran fácilmente. Maestras evalúan con “Nada”. Máximo puntaje potencial 30. Hay que evaluar TDAH si más de 17 en varones y 12 en niñas. No se dieron puntajes a los maestros para evitar diagnóstico. Solo se pretende medir cambios de conducta.

Muestra: 90 niños escolares de una escuela pública en Tacuarembó, Uruguay, representativa de la población de escuelas públicas del país. Población no referida.



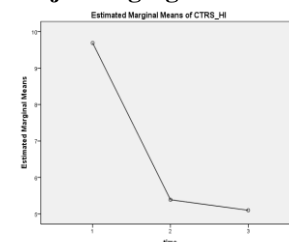
Variable independiente: Ejercicio físico-respiratorio Superbrain. Lleva menos de un minuto al día practicarlo.



(Copyright Institute for Inner Studies Publishing Foundation – Reproducido bajo autorización, enero 2019)

RESULTADOS

Mejora agregada: 44.4% a 2 meses; 47.4% a 5 meses.



CTRS-HI puntaje promedio en la **línea de base**, luego a los **2 meses** de práctica, luego a los **5 meses** de práctica.

Mejora en 3er y 4o año: 62.7% a los 2 meses; 79.3% a los 5 meses (este fue el único grupo (n=55) en que se pudo verificar la práctica regular y apropiada del ejercicio Superbrain).

Mejora en solo 5o año: 55.1% luego de 2 meses (en línea con grados 3 y 4); 31.3% luego de 5 meses. Hubo maestra sustituta reiteradamente en 2º semestre (¿Continuidad?).

CUESTIONARIO DE CONDUCTA DE CONNERS PARA MAESTROS
 (Conners 3-AI, IHC)
 (C.C.E.; Teacher's Questionnaire; C. Keith Conners) Forma Abreviada.

Nombre completo del niño(a):	
Fecha de nacimiento (d/m/a):	
Edad (años cumplidos):	
Sexo:	
Doc. Ident. No.:	
Nivel y año escolar (Ej.: Primaria, 4º):	
Nombre de la escuela:	
Nombre completo del padre, madre o responsable:	
Nombre completo del (a) Maestro(a):	
Fecha de aplicación: (d/m/a):	

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
1. Tiene excesiva inquietud motora.				
2. Tiene explosiones impredecibles de mal genio.				
3. Se distrae fácilmente; tiene escasa atención.				
4. Molesta frecuentemente a otros niños.				
5. Tiene aspecto enfadado, huraño.				
6. Cambia bruscamente sus estados de ánimo.				
7. Intranquilo, siempre en movimiento.				
8. Es impulsivo e irritable.				
9. No termina las tareas que empieza.				
10. Sus esfuerzos se frustran fácilmente.				
TOTAL (línea en blanco para el investigador)				

Resultados de este estudio piloto con una significación estadística moderada (0,56) pero la significación práctica es enorme por el bajo costo de tiempo, dinero y energía que insume el ejercicio.

CONCLUSIONES: Este estudio indicaría que la práctica regular del Superbrain mejoraría la conducta en clase asociada al TDAH en escolares. Podríamos inferir inocuidad por los que no tuvieron puntaje ni en línea de base ni en las mediciones posteriores. El desempeño en 3er y 4º grado parece mostrar que la mejoría podría llegar al 79% si se asegura la práctica correcta y consistente durante el período total de 5 meses. Los resultados en 5º grado podrían estar indicando que si se suspende la práctica, se produciría un cierto retorno a patrones de conducta disruptiva. Se observan resultados estadísticamente significativos luego de 2 meses de práctica. Es de gran significación práctica, si tenemos en cuenta los bajos costos de tiempo, dinero y energía que insume practicar “Superbrain”.

REFERENCIAS. Choa KS (2013) *Yoga del Supercerebro*. IISPF:Colombia; Viola, L. Garrido, G. & Varela, A (2008) *Estudio epidemiológico sobre la salud mental de los niños uruguayos*. Clínica de Psiquiatría Pediátrica, Facultad de Medicina, UDELAR,