



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

TRABAJO FINAL INTEGRADOR

Artes Marciales y Salud Mental

Nombre y apellido del Tesista: Daniela Alejandra Teves. **Mail:** daniteves5814@gmail.com

Nombre y apellido del Director: Beatriz Labrit. **Mail:** blabrit@gmail.com

2022

ÍNDICE

Resumen	2
Delimitación del objeto de estudio.....	3
Marco teórico.....	7
Método.....	29
Resultados.....	29
Referencias.....	41
Anexo/s.....	43

TÍTULO: Artes Marciales y Salud Mental

RESUMEN: El concepto de salud fue transformándose con el paso del tiempo, ampliando sus áreas e incorporando a la salud mental como un eje de importancia tanto como la salud física y social. En este sentido y para el logro de la misma el deporte y la actividad física ocupan un lugar de privilegio. Es posible mencionar deportes que de una u otra manera aportan al logro de la salud física, mental y social. Ocupa este trabajo la implicancia especialmente de las artes marciales como prácticas que fomentan diferentes aspectos que conforman los diferentes criterios de salud mental. Las artes marciales se han originado mayormente en Oriente, se caracterizan por propiciar a través de sus prácticas la armonía entre el cuerpo, mente y espíritu; cada una de ellas tiene bases filosóficas dando lugar a sus orígenes. Al referirse a la salud mental este concepto tiene correlación directa con las Habilidades para la vida, siendo las artes marciales por las actitudes que proponen un lugar de aprendizaje, reparación y sanación. De este modo, la presente investigación, se delimitará en explicar los beneficios en cuanto a la salud mental que las artes marciales invitan a generar en sus practicantes así como el desarrollo de las habilidades para la vida. Se espera a partir de dicha investigación, difundir la información relevada, sus beneficios y posibilidades de implementación a través de diferentes dispositivos.

PALABRAS CLAVE: Salud mental- actividad física- deporte- habilidades para la vida- práctica marcial

DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

Pregunta de investigación

¿Qué beneficios tiene la práctica de artes marciales respecto de la salud mental de las personas ?

Justificación

La realización de esta investigación posee varios motivos que la justifican, el cambio paradigmático en cuanto al concepto de salud, permite la protección y la promoción de la misma en la sociedad mediante la actividad física y el deporte (Gavidia y Talavera, 2012).

Dado que según la OMS (2004) la salud mental se basa en un estado de bienestar en el que el sujeto toma conciencia de sus propias aptitudes, pudiendo afrontar las presiones normales de la vida, siendo uno de los pilares efectivos y positivos en el individuo y la comunidad, la actividad física y el deporte ocuparían un lugar crucial ante la importancia de lo que respecta la salud mental.

La actividad física es aquella que enmarca las actividades que se realizan a lo largo del día en las cuales se consumen energía mediante el movimiento corporal; el ejercicio físico es aquella actividad física que se realiza en forma intencionada, planificada, organizada y repetida, cuyo objetivo es mantener o mejorar la forma física (Bascón, 2011).

Mientras que el concepto de Deporte se refiere a la actividad física que se ejerce como juego o competición, cuya práctica requiere entrenamiento y sujeción a normas, dentro de éstos grupos se encuentran las diversas artes marciales, las cuales aportan beneficios a la salud de los sujetos que la practican (Bascón, 2011).

Las artes marciales hacen referencia a todo sistema codificado de técnicas aplicado como medio de formación militar de defensa personal, pudiendo incluir o no la lucha con armas -a excepción de armas de fuego armamentos modernos-, generalmente se las asocia con las culturas orientales siendo las más populares en Japón y China (Toscano, 2011).

Las artes marciales surgen en un período aproximado a los 1600 años de antigüedad (400 d.C.), algunos estilos evolucionaron hacia la actualidad siendo prácticas como deporte en competencias y exhibiciones, incluyendo la salud, el desarrollo social e individual, la protección personal, la disciplina mental, el desarrollo de la autoconfianza y la forja de carácter (Toscano, 2011).

Según la OMS (1993) las habilidades para la vida son aquellas para un comportamiento positivo y adaptable, que conllevan a que los individuos logren lidiar eficazmente ante las demandas y los retos de la vida cotidiana, dichas habilidades se comprenden como un agrupamiento de competencias psicosociales y destrezas interpersonales que se orientan hacia las acciones personales, interpersonales y aquellas necesarias para construir un entorno de manera propicia para la salud. La OMS reconoce varias competencias necesarias para la vida, seleccionando diez de ellas como esenciales para hacer frente los retos que ocurren en el mundo contemporáneo al cuidado de la vida. Estas diez habilidades son referidas a :

- Autoconocimiento, entendiendo por tal, al conocimiento del ser en cuanto a su carácter y fortalezas, oportunidades, actitudes gustos y disgustos, valores.
- Comunicación asertiva, implica la expresión clara y directa en un contexto y cultura determinado de pensamientos , emociones, necesidades.
- La toma de decisiones, a través de esta habilidad se evalúan diferentes alternativas teniendo en cuenta las capacidades, necesidades, criterios y consecuencias de las decisiones, tanto en la vida propia como en la ajena
- El pensamiento creativo, el cual utiliza la razón y la pasión, incluyendo emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros, permitiendo ver la realidad o situación en particular desde distintas perspectivas. A través del pensamiento creativo es posible inventar , innovar y emprender originalmente.
- El manejo de emociones y sentimientos, implica navegar en el mundo afectivo logrando equilibrio en el mundo emocional propio y externo a fines de enriquecer las relaciones interpersonales.
- La empatía, referida a posicionarse desde el lugar de un otro para su mayor comprensión, respondiendo de manera solidaria de acuerdo a determinadas circunstancias.
- Las relaciones interpersonales, las cuales establecen vínculos significativos, así como también finalizar aquellas que impiden el crecimiento personal.
- Solución de problemas y conflictos, basándose en la transformación y manejo de problemas de la vida cotidiana de manera flexible y creativa, identificando en ellos posibles oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
- El pensamiento crítico, permite cuestionar, dudar analizando diferentes fuentes de información, de tal modo de no dar por sentado el statu quo y de allí poder tomar decisiones de manera autónoma.

- Manejo de tensiones y estrés: identificar las fuentes de tensión y estrés de la vida cotidiana es de suma importancia por su impacto en las diferentes áreas y roles así como la influencia nociva a nivel físico si se mantienen a lo largo del tiempo; conocer cuándo, dónde y cómo brinda la posibilidad de un capeo adaptativo tanto interno como externo de las situaciones generadoras de tensión y estrés.

Se pretende dar a luz a los efectos consecuentes de la actividad física y el deporte relacionados a la salud mental de las personas, puesto que influyen de manera positiva en la salud a nivel físico previniendo diversas enfermedades y a nivel mental en cuanto al desarrollo de las habilidades sociales, mejora en capacidades cognitivas, resiliencia y autoconcepto, logrando disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión (Barbosa y Urrea 2018).

Este estudio no sólo permitirá revalorizar a nivel social la salud mental, sino que categorizará a la actividad física y al deporte como herramientas y recursos hacia un óptimo camino tanto físico como mental en las personas, fomentando el desarrollo de las habilidades para la vida en los deportistas (Bascón, 2011).

Según Tejero et al. (2011) la influencia de las artes marciales activan la importancia de la autoestima, desarrollando a su vez conductas pacíficas en las distintas áreas de la vida; la disminución de la agresividad en los sujetos practicantes tiene un efecto directo con el aumento de la autoestima; la resolución de conflictos bajo el lema de la no violencia resulta significativo en lo mencionado, asimismo aumentan las habilidades para enfrentarse a los conflictos.

A su vez, se permitirá dilucidar el desarrollo en cuanto al funcionamiento cerebral dado que las artes marciales requieren un alto compromiso cognitivo para el desarrollo de las diversas destrezas que se requieren (Calderón, 2018).

Dado que las artes marciales se enmarcan en encuadres filosóficos y códigos de conducta, el presente trabajo permitirá fomentar en los sujetos la autorregulación emocional, pudiendo combatir las amenazas inhibiendo comportamientos agresivos, evitando de forma voluntaria que un determinado estímulo lleve a una manifestación de una respuesta disfuncional y perjudicial para sí o para terceros (Carrasco, 2018).

Por otro lado resultaría beneficioso este estudio hacia la comprobación de la resolución de problemas, el planeamiento y el razonamiento en diversas cuestiones habituales diarias, en donde reina el esfuerzo cognitivo para inhibir la agresión como proceso interno, siendo la destreza un ambiente propicio para una canalización de emociones determinadas (Carrasco, 2018).

Asimismo, la presente investigación, se enfocará específicamente en el deporte de las artes marciales y el impacto psicológico que su práctica genera en los individuos, el cual permanece desconocido por la gran mayoría de los individuos, por este motivo se propondrá dar a conocer socialmente los potenciales beneficios de las artes marciales en aquellos sujetos mayores de 18 años que han practicado o practican en la actualidad, realizando un análisis metodológico cuantitativo (Devesa, 2020).

Objetivos

Objetivo general

El objetivo general de la presente investigación será determinar los beneficios con respecto a la salud física y mental en personas mayores de 18 años que practican o han practicado artes marciales, con el objetivo de relevar cuáles habilidades para la vida han podido adquirir a partir de la práctica.

Objetivos específicos

- Conocer las motivaciones e impulsos que llevaron a los sujetos al inicio de la práctica marcial, ahondando en la historicidad subjetiva en cada individuo en particular.
- Indagar acerca de las estrategias y el nivel de concentración adquiridas en la vida en general, tanto como para la toma de decisiones y planificaciones a futuro.
- Describir el impacto psicológico de los practicantes marciales mediante la realización de dicho deporte, será crucial para entender qué emociones se ponen de manifiesto.
- Investigar la existencia de frustraciones y estrés explicitando las causas y las consecuencias de las mismas, como también el impacto positivo de la práctica para el manejo del estrés y la tensión.

Hipótesis

Los resultados esperados a partir de la presente investigación son que la práctica deportiva de artes marciales están relacionadas con diversos beneficios, propiciando las habilidades para la vida de los individuos que las practican.

Particularmente en cuanto a los efectos psicológicos de las artes marciales en los sujetos practicantes, es posible el logro de autoconfianza y seguridad, a su vez un funcionamiento cerebral óptimo, el cual conlleve a un desarrollo cognitivo en cuanto a la práctica.

Asimismo se espera que al realizar artes marciales se desarrollen beneficios como la concentración y planificación, dado que para la ejecución de dicha práctica se requiere el trabajo de las funciones ejecutivas, que son un grupo de habilidades superiores de integración y organización de la información, siendo fructífero para el funcionamiento cerebral de los practicantes (Calderón, 2018).

MARCO TEÓRICO

El concepto de salud fue sufriendo transformaciones a lo largo de los años dependiendo de las personas y de los contextos donde se conceptualiza. Tradicionalmente la medicina antigua pensaba a la salud como la ausencia de enfermedad o invalidez, siendo una concepción unitaria y globalizadora, señalando como la pérdida de normalidad ante el padecimiento de cualquier enfermedad (Gavidia y Talavera, 2012).

La medicina moderna brinda pluralidad conceptual, identificando y diferenciando diversos tipos de enfermedades, tomando en cuenta las distintas sintomatologías que aparecen en los individuos (Gavidia y Talavera, 2012).

Sin embargo, según la O.M.S (1946) define a la salud como “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Así pues, se añade el área mental y social a la exclusivamente biológica aceptada hasta aquel momento, esto conlleva a que un individuo se encuentre sano, no sólo por presentar un bienestar físico, sino también por las condiciones sociales propias que enmarcan su contexto y su estado mental (Gavidia y Talavera, 2012).

Según la OMS (2001), la salud mental es definida como “un estado de bienestar en el cual un individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. La salud mental es considerada como la base para el bienestar y el funcionamiento efectivo de un individuo dentro de su comunidad. Por otra parte, cabe mencionar que los problemas mentales, sociales y de comportamiento pueden intensificar los efectos sobre la conducta y el bienestar subjetivo.

Según estudios cualitativos realizados en la práctica físico-deportiva, concluyeron que la misma posee un efecto positivo ante la salud física y mental debido a la liberación de endorfinas, lo que conlleva a la reducción de ansiedad, depresión y estrés; es decir que cualquier tipo de actividad física tiene efectos de liberación de sustancias que actúan de inmediato sobre el cerebro contribuyendo a la sensación de bienestar y relajación inmediata (Barbosa y Urrea, 2018).

A su vez, el ejercicio cotidiano genera cambios estructurales permanentes en el cerebro, estudios realizados como el de Fabel y Kemperman (2008), evidenciaron que la práctica física ejercida especialmente durante períodos largos en el tiempo, puede indicar al cerebro una elevada probabilidad de experimentar sensaciones ricas en complejidad y novedad que presumen beneficios en cuanto al desarrollo de nuevas neuronas (Barbosa y Urrea, 2018).

El ejercicio regular influye de manera directa en la densidad ósea, mejorando significativamente el dolor de espalda, la fuerza y la resistencia, impidiendo la reducción de la pérdida ósea; asimismo cabe mencionar que la actividad física retrasa puede retrasar el deterioro cognitivo, mejorando la eficiencia en el caminar en sujetos de edad avanzada padecientes de demencia (Barbosa y Urrea, 2018).

Por otra parte la OMS (2001), señaló la importancia que posee la actividad física y el deporte en la mayoría de los países como propulsor de longevidad y calidad de vida, siendo uno de los principales objetivos incentivar la actividad física de forma moderada o regular, a razón de disminuir el impacto de las enfermedades crónicas, transformándose en estrategia central para la prevención de numerosas enfermedades no transmisibles, siendo las más frecuentes el sobrepeso, la obesidad y enfermedades del sistema circulatorio.

Tal como lo indica La Organización Mundial de la Salud, la obesidad es una enfermedad de carácter crónico, siendo característico el aumento de grasa corporal, asociada a un mayor riesgo para la salud. En adultos, la obesidad es determinada por la clasificación de acuerdo al Índice de

Masa Corporal (IMC) establecido por la OMS, de este modo, si el cálculo de IMC en una persona es igual o superior a 30 kilos por metro cuadrado se considera obesa, si los valores son entre 25 y 29.9 se considera con sobrepeso (Moreno, 2012).

Los problemas circulatorios son también llamados enfermedades vasculares, comprometiendo negativamente a la conformación del sistema vascular, tales como las arterias, venas y capilares; con respecto a lo mencionado, la falta de actividad física y deportiva son unas de las principales causas de las enfermedades circulatorias (MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 28 ago. 2019; consulta 30 ago 2019].

Dado lo explicado, se puede afirmar que el ejercicio deportivo mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endócrino, aumentando la flexibilidad, fortaleciendo el sistema osteomuscular, disminuyendo los niveles de colesterol y triglicéridos, intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad (Barbosa y Urrea, 2018).

Asimismo, el deporte y el ejercicio físico producen beneficios psicológicos, físicos mejorando los sistemas orgánicos, a nivel psicológico permite tolerar el estrés, adoptar hábitos protectores de la salud, mejora de la autoestima y el autoconcepto, genera efectos tranquilizantes disminuyendo el riesgo a padecer algún tipo de enfermedad (Barbosa y Urrea, 2018).

Dentro del contexto de la salud mental, hay programas terapéuticos basados en la práctica deportiva, donde la actividad física es considerada como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la depresión y la ansiedad. A su vez, puede establecerse como un elemento preventivo de trastornos de personalidad, estrés académico o laboral, ansiedad social, y falta de habilidades sociales (Barbosa y Urrea, 2018).

Estudios cualitativos realizados determinaron que las intervenciones terapéuticas apoyadas en las prácticas deportivas, son eficaces en tratamientos de salud mental, propiciando en los pacientes un alto grado de interacción y apoyo social acompañado de sentimientos de seguridad (Barbosa y Urrea, 2018).

No obstante, según la Organización Mundial de Salud (2010), aproximadamente el 60 % de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para la obtención de beneficios para la salud, afectando la salud mental y la calidad de vida en las personas; la falta de ejercicio y el sedentarismo se debe en parte al estilo de vida que se elige a nivel social, tales como:

- el consumo de alimentos altos en calorías
- abuso de drogas

- uso de nuevas tecnologías
- déficit de uso de fuerza física en las actividades laborales
- sistemas de transporte que desplazan al movimiento físico

Dichos factores constituyen el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo.

Una de las prácticas físicas útiles a la hora de preservar la salud física y mental son las artes marciales, siendo ejercicios para la mente, el cuerpo y el espíritu, entendiendo por espíritu a la fuerza integrativa de mente y cuerpo; se han practicado hace más de 42 siglos, mayoritariamente originado en Oriente, dividiéndose en diversas disciplinas practicadas en todo el mundo (García, et al., 2021).

Dentro de las más populares artes marciales se encuentran las de origen chino y japonés. En el mundo hay alrededor de 200 disciplinas marciales, las cuales poseen estilos y sistemas particulares que las diferencian, sin embargo, todas ellas poseen como objetivo en común el mantener al practicante a salvo de un ataque físico (García, et al., 2021).

Las artes marciales han sido desarrolladas por diversas generaciones que empleaban dicha práctica, quienes fueron perfeccionando y diferenciando las técnicas para lograr mayor efectividad. Asimismo, el término “artes marciales”, no solo se refiere a un conjunto de prácticas orientales que permitían la preparación del combate o la guerra, sino que el término “arte” refiere a la incorporación de determinados valores espirituales a fines de preservar la vida del practicante marcial ante una agresión, quitándole exclusividad al rendimiento físico deportivo (García, et al., 2021).

Los valores espirituales, provienen de dos grandes influencias religiosas: el budismo y el taoísmo; el budismo propone al individuo marcial centrarse en él su propio esfuerzo para lograr el autodomínio, la autorrealización y la iluminación; mientras que el taoísmo se centra en alcanzar la inmortalidad, concebida como la longevidad llena de plenitud (García, et al., 2021).

Sin embargo, los maestros no tradicionales dejan en tercer lugar el desarrollo espiritual mencionado, potenciando el combate, la autodefensa y el acondicionamiento físico, así y todo, ambas corrientes de enseñanza logran el desarrollo de la autoestima y la adquisición de estrategias en grupo (García, et al., 2021).

Dentro de la historia del origen de las artes marciales, no hay explicación certera que haya motivado al inicio de las mismas. No obstante, siendo la caza considerada uno de los medios de supervivencia al parecer más importante del sapiens, ocupa un lugar crucial en cuanto a la procedencia de la práctica marcial (Choza, 2013).

El sapiens, a pesar de alimentarse habitualmente de raíces y diversos vegetales, procedía a la actividad venatoria, siendo a su vez útil para las luchas entre tribus rivales; esos mismos procedimientos se fueron desarrollando como actividad a nivel lúdico-religioso, en las honras funerarias, de culto a los poderes sagrados y a su vez como actividad deportiva (Choza, 2013).

Según sostienen antropólogos y prehistoriadores, a comienzos del neolítico, las actividades venatorias y bélicas se fueron conformando con el correr del tiempo bajo una cierta autonomía con respecto a la religión; así es que independizadas del área religiosa, se han convertido en artes, propiamente constituídas por deportes y juegos (Choza, 2013).

Dichos juegos, no han perdido en su totalidad el carácter religioso, ni la memoria de su inicio, vinculado a la supervivencia de la tribu. Es por tal motivo que en los años VIII aDC al instituirse en Grecia los juegos Olímpicos, Píticos, Istmicos y Nemeos, primordialmente el festejo junto a ceremonias religiosas, en las cuales se realzaba la dignidad de la caza y de la lucha, elaborándose de forma narrativa y poética el período de sus comienzos (Choza, 2013).

De esta forma, a lo largo del tiempo, las habilidades físicas adquiridas lograron fundamentarse por la caza con motivo de satisfacer necesidades básicas del ser humano (Choza, 2013).

Así fue que las prácticas se enmarcaron en un contexto de evolución por varias generaciones transformando una acción de supervivencia en un perfeccionamiento de técnicas efectivas denominadas “deportes de combate” o “deporte de lucha”, ya que estos deportes se caracterizan por el enfrentamiento de dos combatientes el uno al otro (Choza, 2013).

En cambio, la denominación de “artes marciales”, no sólo hace referencia al conjunto de prácticas que servían de preparación para el combate o la guerra, sino que “arte” refiere a la presencia de valores espirituales en carácter defensivo de una posible agresión hacia el individuo, brindándole una importancia mayor que al rendimiento deportivo (Choza, 2013). Mientras que “marcial” proviene del Dios de la Guerra denominado “Marte”; la influencia de filosofías y religiones hace que determinadas disciplinas poseen un trasfondo mayormente

espiritual, sin dejar de lado la importancia del contexto en el cual se fueron desarrollando (Choza, 2013).

Las influencias religiosas más destacables en el ámbito marcial provienen del budismo y el taoísmo. El budismo, centrado en el esfuerzo individual a fines de conseguir el autodomínio, la iluminación y la autorrealización, mientras que el taoísmo se basa en el alcance de la inmortalidad concebida en una extrema longevidad (Choza, 2013).

El budismo es considerado una doctrina filosófica y espiritual, es una religión- la cuarta más importante del mundo- la cual comprende una serie de diversas tradiciones, prácticas espirituales y creencias religiosas, las cuales Buda Gautama ha sido fundador (Historia del budismo, 2022).

Entre los siglos VI y IV a.C., el budismo se originó y fue extendiéndose a gran parte del este de Asia. En cuanto a su filosofía y tradiciones se basan en la superación del sufrimiento, el ciclo de la muerte y el renacimiento (Historia del budismo, 2022).

Por otra parte, el taoísmo - “enseñanza del camino-, es una tradición espiritual y filosófica de origen chino, basada en el énfasis de vivir en armonía con el tao - camino-. Para los taoístas uno de los objetivos fundamentales es el alcance a la inmortalidad, asimismo las personas que viven en armonía con la naturaleza, son consideradas inmortales; Lao-Tse fue considerado un inmortal reconocido como Dios taoísta (Historia del budismo, 2022).

Sin embargo, la forma antigua del taoísmo se basaba en una corriente filosófica y no una religión, en la que los antiguos pensadores conceptualizaban a la inmortalidad como una acción de autosuperación con el propio ser y con su entorno, teniendo la implicancia de una búsqueda de superación y el progreso tanto personal como colectivo (Historia del budismo, 2022).

No está claro el origen geográfico de las artes marciales, aún así, existen creencias de que podría haber nacido la marcialidad en la India para que con el paso del tiempo se perfeccione en China (Choza, 2013).

La leyenda cuenta, que un monje budista de origen persa - fundador del budismo Zen , conocido como Bodhidharma- trasladó las artes marciales de un país a otro en el siglo VI d.C. y desarrolló un estilo propio conocido como Wushu Shaolin dictado en el templo llamado Monasterio de Shaolín alrededor del año 520 d.C., mientras introducía el budismo en China (Choza, 2013).

Sin embargo, existen creencias de que los primeros indicios de las artes marciales en China se remontan al año 2600 a.C., mucho anterior de la incorporación del budismo en este país, por lo cual, Bodhidharma, no podría haber instaurado las artes marciales en China, aunque se le podría otorgar haber sido el primer maestro de un estilo nuevo de Wushu (Choza, 2013).

Es muy posible que la disciplina marcial Wushu, se originara en la India con el Kalaripayattu, un arte marcial proveniente del sur del país y si bien no se conoce con exactitud el origen, sus comienzos son realmente similares a los de las artes marciales chinas, como por ejemplo la imitación animal, la técnicas que basan su efectividad en la dinámica corporal y en la energía interior, la necesidad de transferir los conocimientos a las siguientes generaciones como relevancia tradicional (Choza, 2013).

El kalaripayattu es un arte marcial proveniente del sur de la India, institucionalizado por dos sabios eruditos en dos diferentes corrientes, Sripada ShriVallabha quien se focalizó en los movimientos de conducta y formaciones estratégicas de ejércitos tanto ofensivas como defensivas y Shree Dev Sutri Patanjali quien estableció y fusionó dentro de esa doctrina el área vestibular (Historia del budismo, 2022).

Con respecto a su entrenamiento, es un arte marcial basado en cuatro fases progresivas a lo que respecta al control corporal, el uso de armas de madera, armas de metal y combate desarmado; asimismo se conforma un lineamiento de sanación practicado por el Maestro, y otro ritualístico y religioso. Dicha práctica se hallaba prohibida en aquel entonces por los invasores británicos, pero se realizó de manera clandestina en diversos templos (Historia del budismo, 2022).

Los Maestros de la India, se hallaban inmersos en armonía con la naturaleza, hecho que conlleva a que estudiaran mediante la observación, los movimientos de diversos animales y sus posiciones tanto de ataque como de defensa, así fue que nació el Kalaripayattu; no existía ningún pueblo sin entrenamiento de guerreros en su respectivo kalari -Dojo hindú- (Historia del budismo, 2022).

El Kalaripayattu, requiere de aptitudes tales como la observación, la paciencia y la serenidad ya que evocan los movimientos de un león al ponerse en guardia, atacar y cazar; siendo la misma según historiadores, el arte marcial madre de donde proviene toda la diversidad de las artes marciales. Asimismo, se practican técnicas de ataque de los puntos vitales, los cuales son la unión de los vasos sanguíneos, de los ligamentos y de los circuitos nerviosos (Historia del budismo, 2022).

Por otra parte el kalaripayattu, incluye cuatro niveles de aprendizaje:

- Nivel Meytaari: se realizan movimientos de forma individual para brindarle al cuerpo flexibilidad y elasticidad además de generar mayor masa muscular, es el nivel principiante.
- Niveles Kolltaari y Anghataari: en este segundo y tercer nivel, se adicionan los entrenamientos en pareja utilizando barras de madera de diversa longitud, a su vez, se utilizan espadas y escudos
- Nivel Verumkay: último nivel en el que incluye la lucha cuerpo a cuerpo sin armas. (Historia del budismo, 2022).

Así es, que el inicio de la marcialidad se caracterizaba por poseer un preponderante valor espiritual y moral, quedando a un lado la importancia del triunfo del combate. De este modo, se inculcaba el código moral y el autodomínio, siendo uno de los medios de autocontrol en los practicantes de artes marciales (Choza, 2013).

Por otra parte cabe mencionar, que los hechos históricos provocaron que muchos estilos se enseñaran en secreto, debido a que surgieron en épocas en las que la sociedad civil tenía sumamente prohibido luchar o portar armas, con lo cual , debieron desarrollar técnicas en las que se utilizaran instrumentos o herramientas para el ataque y la defensa (Choza, 2013).

En la actualidad, los sujetos practicantes de estas disciplinas, afirman que las mismas son realmente útiles a la hora de aumentar la autoconfianza y el bienestar psicológico, además, existe una correlación entre la práctica en las artes marciales y el decrecimiento de la agresividad, dado que muchas de ellas le brindan importancia a las destrezas sin contacto denominadas “katas”, sancionando el posible contacto entre los sujetos marciales (García, et al., 2021).

A su vez, la incorporación del entrenamiento en meditación y respiración inducen a un ambiente propicio hacia el camino del conocimiento interior, promoviendo la autoestima, la relajación, la coordinación cuerpo-mente, el eficaz control de la ira, el bienestar, la concentración y atención. De este modo se afirma que sería beneficioso la práctica de las artes marciales para la adquisición de las habilidades para la vida. Por otra parte, fomentan el deber y el respeto ante el maestro, el uniforme, el lugar de entrenamiento y sus compañeros (García, et al., 2021).

Según García et. al (2021), las artes marciales se pueden dividir en diferentes maneras según determinados criterios, primeramente: sistemas basados en proyecciones y agarres (Judo, Aikido), sistemas basados en golpes (Wushu, Karate), sistemas basados en el uso de armas (Kendo, Hamkumdo), sistemas basados en el mantenimiento de la salud (Taichi, Qigong).

Por otra parte las artes marciales se dividen en internas y externas; las externas se basan en la generación de fuerzas contraponiendo un objetivo externo -Karate, Wushu, Judo-, mientras que las internas están basadas más en el desarrollo de la energía corporal, la regulación de la postura mediante la realización de ejercicios respiratorio y movimientos para el alcance de beneficios personales de tipo meditativo y para la salud -Taichi, Bagua, Qigong- (García, et al., 2021). Asimismo se dividen en las de agarres y golpes, de este modo se presume que el Judo se conforma por ser un deporte de agarre con tecnicismos en proyecciones dinámicas y presentaciones, mientras que el Karate es un deporte propio de golpes con importancia técnica en patadas y piñas; el Wushu se caracteriza en ejercicios de golpes como ser piñas, patadas y acrobacia (García, et al., 2021).

Dentro de las artes marciales chinas, se constituyen una diversa variedad de sistemas originados en China. Suele denominarse KungFu, a la disciplina basada en parte, a la imitación de movimientos de animales teniendo una gran influencia budista y taoísta, pero este nombre propiamente dicho suele ser erróneo en cuanto a su denominación ya que Kung Fu significa “tarea” o “habilidad”, lo más adecuado es identificarlos con el nombre de Wushu, siendo su significado “arte de la guerra” (García, et.al., 2021).

Se estima que el Wushu fue evolucionando con el correr del tiempo, habiéndose instaurado en China alrededor del año 2600 a.C., se basan en movimientos más suaves y fluidos que otro tipo de artes marciales, aún así son efectivos siendo fundamentalmente importante la coordinación de los movimientos y la autodefensa, marcando diferencia de dos grande grupos de estilos: los que utilizan agarres y proyecciones y los que utilizan golpes (García, et.al., 2021).

El Wushu, realiza hincapié en la imitación animal y en los fenómenos de la naturaleza; la manera de golpear se realiza con las manos en forma de garra de tigre o de águila, alternando movimientos lentos y suaves con otros enérgicos y fuertes, en posiciones altas y bajas(García, et al., 2021).

En el año 1950 aproximadamente se formalizó el Wushu como deporte, iniciando competencias organizadas, las dos escuelas más importantes fueron originadas en dos monasterios de religiones diferentes Wudang -taoísta- y Shaolin -budista-; la escuela de Wudang es relacionada por el origen del Taichi y los estilos internos, mientras que el monasterio de Shaolin se relaciona el origen del Wushu (García, et.al., 2021).

Dentro del Wushu, hay cientos de disciplinas de combate que se han englobado bajo el mismo nombre, las exhibiciones pueden basarse en la realización de formas- evaluando los movimientos, precisión, agilidad, velocidad y fuerza-, o a su vez de lucha, divididas según categorías de peso y sexo (García, et.al., 2021).

Los combates constan de tres rondas de dos minutos de duración, con un minuto de descanso entre cada uno, se basan en la utilización de puños, patadas y proyecciones. Los practicantes tienen un alto nivel de flexibilidad y de potencia en los miembros inferiores, un nivel moderado de potencia anaeróbica en brazos y un bajo nivel de grasa corporal, por otra parte tienen un alto desarrollo de movimientos de pie y tobillo hacia todas las direcciones. En cambio, los deportistas dedicados a la exhibición de formas, tienen una mayor capacidad aeróbica (García, et.al., 2021).

ESTILOS EXTERNOS:

En cuanto a los estilos externos e internos dentro de las artes marciales chinas, lograron distinguirse en el siglo XVI, los estilos externos están caracterizados por movimientos fuertes, rápidos y dinámicos, se utiliza una gran fuerza y velocidad; en lo que respecta al entrenamiento se basa la ejercitación de acondicionamiento físico y movimientos específicos de combate, asimismo, se practican ejercicios de flexibilidad, coordinación- con o sin armas-, resistencia en miembros inferiores, rotura de objetos y práctica de saltos y técnicas aéreas (García, et.al., 2021).

Por otra parte, el entrenamiento de los estilos externos, puede lograrse en pareja, solo o con múltiples asaltantes, promoviendo la visión espacial junto a figuras con patrones predefinidos con o sin armamento. Dichos ejercicios son trabajos de entrenamiento aeróbico, de moderada o elevada intensidad dependiendo del arte marcial, en el que el practicante a medida que logra ganar experiencia, va disminuyendo el consumo de oxígeno (García, et.al., 2021).

La práctica de los estilos externos se relaciona con la disminución del estrés en cuanto estímulos mentales y físicos, a su vez, se adquiere una reducción de la grasa corporal, aumentando el desarrollo de la fuerza y la densidad ósea (García, et.al., 2021).

ESTILOS INTERNOS:

Los estilos internos, se basan en la práctica de movimientos lentos y relajados, brindando la mayor importancia al movimiento y la coordinación de la respiración, sus técnicas se implementan con objetivos de generación de energía, siendo menos importante el desarrollo de la masa muscular y la fuerza bruta; son considerados en su mayoría de carácter defensivo, realizando agarres, golpes hacia puntos vulnerables del cuerpo y proyecciones (García, et.al., 2021).

Asimismo es crucial desviar el ataque del oponente, aprovechando su desequilibrio absorbiendo el impacto, por otra parte, uno de los elementos importantes de los estilos internos es el cultivo del Qi o energía interior (García, et.al., 2021).

Para alcanzar la postura adecuada y la estructura corporal óptima, es necesario ejercitar la práctica muchos años, realizando ejercicios que permitan un buen control de las estructuras anatómicas. En cuanto al combate, se pone en práctica una modalidad denominada “mano que empuja”, permitiendo el contacto entre los combatientes, dichas formas pueden realizarse con o sin armas al igual que los estilos externos (García, et.al., 2021).

Cabe destacar, que todas las prácticas marciales tienen su parte de estilo interno y externo, en mayor o menor medida, debido a que el arte marcial, no sólo se pone en práctica para vencer al enemigo -objetivo externo-, sino que también el objetivo interno es la derrota de uno mismo (García, et.al., 2021).

La variedad de estilos internos o externos es amplia, algunos de los más tradicionales del Wushu, se clasifican según la geografía China- norte o sur- entre ellos los estilos externos del Norte:

- Shaolin del Norte
- Chang Chuan (boxeo largo)
- Estilo de la Mantis

Estilos externos del Sur:

- Shaolin del Sur
- Nan Chuang
- Hung Gar

En cuanto a los más tradicionales estilos internos se hallan:

- Tai Chi Chuan
- Ba Gua Zhang

- Xing Yi Quang

En los estilos externos de combate, es donde se producen las lesiones más graves y frecuentes, dicho estilo se desarrolló en el ejército chino con objetivos e intenciones claras, en lo que con el correr del tiempo se fueron conformando diferentes estilos de Wushu; dependiendo del nivel de la competencia se permite más o menos contacto, aún así, los practicantes utilizan protectores, de pecho, cabeza, ingles y dientes (García, et.al., 2021).

El entrenamiento de estilos internos, promueve el desarrollo de la flexibilidad, la resistencia y hace hincapié en fijar las técnica, realizando formas vistosas que se acercan al ballet o la gimnasia rítmica que a los orígenes de las artes marciales, los atletas entrenan de forma diferente que al de los estilos externos por lo que consecuentemente, las lesiones resultan ser distintas (García, et.al., 2021).

El Taichi es uno de los estilos internos más conocidos y más practicados junto al Qigong, siendo un ejercicio antiguo que consiste en la realización de movimientos lentos y relajados con objetivos para el área mental en cuanto a la concentración, para el cuerpo un ejercicio físico y para el alma un sistema de meditación espiritual; el nombre completo es Taichi Chuan, siendo su significado “ boxeo supremo” (García, et.al., 2021).

El monje taoísta Zhang Sanfeng fue el creador del Taichi Chuan alrededor del siglo XIII, la leyenda data que se inspiró en su creación al observar una lucha entre un cuervo y una serpiente, tomando la ligereza del cuervo y la precisión de la serpiente; cada movimiento es una serie de figuras coordinadas que se suele conocer como meditación en movimiento ya que se realiza con una concentración total (García, et.al., 2021).

El Taichi estimula el flujo del Qi que se guarda en el “Tan tien” -centro de energía justo debajo del ombligo- , siendo la energía vital que mantiene y mejora la calidad de vida brindando calma interior, se debe mantener siempre la espalda recta, los hombros relajados y los codos suavemente pegados al cuerpo, realizando movimientos de forma lenta y secuencial; si bien existen diferentes estilos, todos se realizan de pie pudiéndose practicar solo o acompañado (García, et.al., 2021).

Actualmente el Taichi es practicado mayormente por los ancianos, a fines de potenciar la homeostasis del cuerpo con el entorno, asimismo se enfoca en el mantenimiento de la salud siendo fundamentalmente el foco el desarrollo de la dualidad cuerpo- mente que las prácticas de técnicas de autodefensa (García, et.al., 2021).

Otro estilo interno es el Qigong, siendo el segundo más practicado, desde sus orígenes se dedica al mantenimiento de la salud, el objetivo es mejorar la vida del practicante mediante la manipulación del Qi, siendo un sistema con múltiples facetas de meditación que se ejecuta en posturas móviles que fortalecen la energía vital, que consecuentemente logran una mejora en la salud (García, et.al., 2021).

El Qigong, se practica mediante la realización de ejercicios de respiración, estiramiento, figuras de técnicas de combate, y meditación, siendo la base la regulación de la mente, el cuerpo y la respiración (García, et.al., 2021).

La práctica del Qigong, restaura los canales rotos del Qi, la cual es la energía vital que se distribuye en los distintos órganos, células y tejidos, así como también en el entorno del practicante, es por este motivo que el Qigong cumple un rol crucial en la curación de enfermedades y la promoción de la salud. La correcta realización de la práctica se debe realizar 3 o 4 veces a diario (García, et.al., 2021).

Existen artes marciales que combinan estilos internos y externos, tales como Pa Kua Chang, si bien no se conoce con certeza su creación, se atribuye su inicio a diferentes historias siendo reconocido Dong Haichuan, quien ha sido el maestro más relevante en este arte marcial (Joern, 2010).

El Pa Kua Chang o también conocido como Ba gua Zhang de origen chino, consiste en un entrenamiento de diferentes sistemas de artes marciales, muy conocido por su desplazamiento en forma de círculo y espiralado, siendo útil y estratégico para ejecutar técnicas evasivas y de desequilibrio hacia múltiples atacantes, vencendolos con habilidad (Joern, 2010).

La traducción de Pa Kua Chang refiere a “la palma de los ocho trigramas”, proveniente del símbolo taoísta chino denominado “pa kua o bagua” cual representa los ocho estados de cambio evidenciados por los ocho trigramas presentes en el símbolo del cual se basa este arte marcial; asimismo se relaciona con el I Ching, el libro de los cambios o transformaciones del cosmos, siendo utilizado como manual de moral y sabiduría para los practicantes (Joern, 2010).

Dong Haichuan, tomó los aspectos más útiles de los diferentes sistemas de artes marciales para la creación de Pa Kua Chang, era considerado como un sistema de combate para hombres cultos, debido a que sus principios éticos derivan de nociones filosóficas en el que la educación y la moral ocupaban un lugar de predominio, puesto que sostenían que un combate no solo era

cuestión de defenderse sino que era más importante anticipar la acción del adversor (Joern, 2010).

El Pa Kua Chang se centra en los golpes con la palma de manos, con movimientos centrados para desarrollar agilidad y rapidez, entrenando fuerza en las piernas para evadir los posibles ataques, pero no sólo el objetivo del practicante es alcanzar un condicionamiento físico óptimo sino también adquirir un estado de relajación corporal y mental durante el combate (Joern, 2010).

Existen diferentes niveles de entrenamiento en el Pa Kua Chang:

- Habilidades externas (waigong): fuerza, agilidad, equilibrio, coordinación, flexibilidad. Son los aspectos más visibles de toda arte marcial.
- Habilidades internas (neigong): desarrollo de aquello que el practicante no es capaz de controlar conscientemente como grupos musculares secundarios, tendones y ligamentos, siendo como objetivo una forma de desarrollar movimientos con potencia y velocidad junto con la relajación de los mismos.
- El tercer nivel es el qigong, en el cual se fomenta el control respiratorio, movimientos corporales a fines de alinear y armonizar el flujo de energía en el cuerpo acompañados por visualizaciones, las mencionadas técnicas son consideradas como la contribución taoísta en este arte marcial.

Dichos aprendizajes son óptimos para la coordinación y la memoria, realizando un profundo estudio del movimiento para desarrollar habilidades que logren adaptar o cambiar movimientos dependiendo la circunstancia (Joern, 2010).

En Pa Kua Chang reina la estrategia y la táctica, el propósito de la utilización del símbolo chino-pa kua- tiene la finalidad de responder, adaptarse y cambiar de manera espontánea y circular regido por el patrón de los ocho trigramas (Joern, 2010).

Las artes marciales se diferencian en estilos de lucha, pugilismo, luchas con arquería y armas, siendo su inicio la necesidad de supervivencia y caza, para luego implementarlo en la autodefensa así como en la protección de posibles ataques territoriales (García, et.al., 2021).

A lo largo de la historia por diversos motivos de cambios políticos, muchos practicantes marciales emigraron de China hacia países cercanos donde la continuidad de la práctica y

enseñanza que implementan dieron origen a nuevas artes marciales con distintas variantes (García, et.al., 2021).

En Japón, las artes marciales estuvieron muy influenciadas por el taoísmo proveniente de China. Los japoneses tomaron el concepto de Tao - “Do” en japonés - que significa camino, y lo fueron transformando por las creencias locales, por las necesidades sociales y por la forma de ver a la vida, persiguiendo una vida mejor y necesidad de ser sujetos completos mejorando día a día (García, et.al., 2021).

Hacia el siglo X y XII, la tradición marcial en la sociedad tenía una fuerte presencia de samuráis (bushido), quienes condicionaron el desarrollo marcial en Japón, habiéndose perfeccionado entre los siglos XIV y XVI, así fue que junto a la influencia religiosa nació el Bushido o “camino del guerrero”, apoyándose en 7 pilares fundamentales: coraje, rectitud, honestidad, respeto, benevolencia, honor y lealtad (García, et.al., 2021).

La evolución de las artes marciales japonesas, se diferencian entre Budo y Bujutsu, así como entre clásicas y modernas. El Bujutsu clásico se basa en el conjunto de sistemas de lucha a fines de ser empleados por los guerreros en el campo de batalla, algunos ejemplos son:

- El Kenjutsu siendo el arte de la espada
- El Kyujutsu, el arte del arco
- El Iajutsu, el arte del duelo

En cambio, el Budo clásico, nace a raíz de un período de paz, siendo disciplinas espirituales no orientadas al combate, muchas artes marciales de Bujutsu fueron a lo largo del tiempo dando lugar a disciplinas del Budo, como ser el Kendo - camino de la espada- proveniente del Kenjutsu (García, et.al., 2021).

Hacia el año 1868 aproximadamente, se instauraron el Bujutsu y el Budo moderno, tomando una dimensión recreativa y deportiva. Algunos ejemplos del Bujutsu moderno son el keijo-jutsu o el taiho-jutsu; respecto al Budo moderno, se añade la actividad de ocio, el ejercicio físico y la autodefensa, entre dichas disciplinas se encuentran algunas como: Judo, Kendo, Karate-do, Aikido y Kyudo (García, et.al., 2021).

Un lugar estratégico entre China y Japón ha sido la Isla de Okinawa, es por eso que ha habido un intercambio cultural, político y militar. Okinawenses viajaban a China donde aprendían técnicas

de lucha, a la vez que familias emigradas de China a Okinawa pudieron llevar conocimientos de Wushu (García, et.al., 2021).

En un contexto de conflictos bélicos, la Isla de Okinawa había sido invadida por japoneses, secretamente se desarrolló un sistema de lucha utilizando manos y pies, debido a que las armas habían sido prohibidas. En el siglo XX, el karate- do fue descubierto cuando el Ministerio de Educación de Japón requirió al Maestro Gichin Funakoshi, quien realizó demostraciones de Karate, hecho que hizo que se expandiera por el mundo (García, et.al., 2021).

El Karate es un arte marcial completo y simétrico, su base es la velocidad y la potencia de las técnicas defensivas y ataque que sobre todo son ejecutadas con manos y pies, se practica descalzo con un traje blanco, utilizando cinturones de colores que indican el nivel del practicante, estos de menor a mayor son: blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro, tras el cinturón negro continúa el primer dan, dando la existencia a otros cinturones negros llegando al décimo, el cual se reserva para el fundador de una escuela o estilo (García, et.al., 2021).

En el karate se utilizan amplias variedades de técnicas, siendo las principales aquellas de patadas frontales, laterales, hacia atrás y giratorias, asimismo patadas en gancho y movimiento circular creciente, las técnicas de puño más básicas son las frontales, circulares y golpes con canto de mano (García, et.al., 2021).

La práctica del entrenamiento en karate se divide en tres elementos:

- Kihon o básico: referida a técnicas de combate como bloqueos, patadas y puñetazos
- Kata o forma: refiere a secuencia de ataques y bloqueos contra oponentes imaginarios
- Kumite o combate: referida a la lucha contra adversarios

Primeramente los karatekas utilizaban elementos como arena o postes cubiertos de paja en el que depositaban los golpes con manos y pies para el fortalecimiento de sus miembros, convirtiéndolos en armas efectivas para el golpe; en la actualidad se entrena para la competición basando la práctica en la resistencia al combate y en la demostración de katas (García, et.al., 2021).

El Karate desarrolla la disciplina, la concentración, la paciencia, los valores, la calma y la confianza en uno mismo, mejorando el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza (García, et.al., 2021).

En cuanto a las artes marciales japonesas, se encuentra el Judo, su significado es “el camino de la suavidad”, referida a la no utilización de armas, encaminada a la filosofía del control de la fuerza, enfatiza la importancia de la utilización de la fuerza del oponente para la obtención de la propia ventaja (García, et.al., 2021).

El judo se basa en la ejecución de técnicas de agarre, que dependen de una ejecución mecánica y precisa para el éxito, es por este motivo que es considerado como un deporte extremadamente técnico, implementando el dominio de uno mismo y el respeto hacia el compañero (García, et.al., 2021).

Asimismo, la meta principal del entrenamiento es la fusión del cuerpo y el espíritu, sentando sus bases en la seguridad que generan los golpes y patadas, los cuales sólo se practican en forma de katas (García, et.al., 2021).

Tras la segunda guerra mundial, los militares instalados en Japón estudiaron en la escuela Kodokan- la cuna de este deporte-, ascendiendo la popularidad del Judo en el área militar, implementando las técnicas de proyecciones, lanzamientos, caídas, llaves y estrangulaciones (García, et.al., 2021).

Existen cinco factores físicos que influyen de manera notoria la práctica del judo:

- el centro de gravedad
- la base de la sustentación
- la línea de la gravedad
- las leyes de movimiento
- las palancas

A su vez, la estabilidad, la antropometría del cuerpo, el equilibrio, la realización de palancas, la inercia y la aceleración son fundamentales para su práctica, lo mencionado no sólo es importante para el éxito sino también para la prevención de posibles lesiones (García, et.al., 2021).

Para el judoka la posición de combate es de suma importancia, es la postura básica de las diversas técnicas a emplear, si la técnica se inicia desde una posición incómoda, el practicante marcial estaría en desventaja ante su oponente en los combates (García, et.al., 2021).

En judo, los combatientes deben atacar y defender mientras esconden tales intenciones, propiciando un contexto de tensión extrema, realizando movimientos poderosos en períodos cortos de tiempo normalmente contra la fuerza del oponente (García, et.al., 2021).

En cuanto a las prácticas que ejecutan los judokas, deben ser capaces de tomar decisiones, resolver problemáticas, anticipar y evaluar situaciones específicas de manera estratégica, siendo un proceso en el cual el entorno se modifica constantemente por su oponente, asimismo deben tener un buen control de su postura, dado que las técnicas se basan en desplazamientos constantes a fines de disminuir el equilibrio del adversario (García, et.al., 2021).

Se denomina como El Tori al practicante que realiza la técnica, y Uke al que la recibe, iniciando la búsqueda de un buen contacto con el combatiente, interactuando simultáneamente con el suelo realizando las proyecciones (García, et.al., 2021).

Los judokas, entrenan y aprenden a controlar situaciones de desequilibrio, que muchas veces utilizan a su favor, utilizando la estimulación de los mecanorreceptores cutáneos, auriculares y musculares para adaptarse a constantes cambios en cuanto a la postura, razón por la cual los practicantes de este arte marcial son capaces de realizar las técnicas con los ojos cerrados o perturbaciones externas como el movimiento del suelo (García, et.al., 2021).

El judo se caracteriza por la combinación de la fuerza física, la flexibilidad y el control motor, junto al equilibrio corporal y el entrenamiento de reacciones rápidas, por lo que los practicantes judokas, presentan fuerza, potencia, capacidad aeróbica y anaeróbica flexibilidad y bajos niveles de grasa corporal (García, et.al., 2021).

Una de las normal ante posibles lesiones en el combate de judo, es que sólo el médico puede atender lesiones en el tatami, pudiendo el practicante marcial ser atendido sólo dos veces por una lesión, en caso de que existiera una tercera atención médica, el practicante sería descalificado de la competición (García, et.al., 2021).

El Taekwondo, “ el camino del puño y del pie”, si bien no es puramente originario de Japón, posee matices de artes marciales japonesas como el Karate. Existen diversas teorías que datan acerca de su origen siendo la más reconocida la creación por parte del General Choi, quien practicaba un arte marcial coreano llamado Taekkyon, el cual fusionó con el Karate dando origen al Taekwondo (Rufino,2017).

El Taekwondo se basa en técnicas de golpes a mano abierta, el puño, y pies, asimismo técnicas de defensa personal como lanzamientos, sumisiones, luxaciones, barridos, escapes y ataque a puntos vitales. Se realizan pruebas de poder y habilidad mediante rupturas de tablas de madera de variadas medidas, esto se acompaña con ejercicios de respiración y meditación para la realización de una práctica consciente (Rufino,2017).

Con el correr del tiempo, se produjo una división en cuanto a la práctica del Taekwondo dando inicio a dos principales federaciones (ITF y WTF), en la ITF los practicantes no utilizan tantas protecciones como en la WTF, siendo en esta última el permitido del contacto total con el adversario para una mejor destreza de los golpes, el combate de la ITF es menos violento y menos destructivo por otra parte (Rufino,2017).

El KO en la WTF está permitido mientras que la ITF si existiese algún tipo de intención, el practicante sería descalificado, y a la vez que la duración y la puntuación varían en ambas. En cuanto a la práctica de las formas la ITF lleva a cabo el entrenamiento de las mismas mediante los denominados “Tuls”, mientras que la WTF la lleva a cabo con “Poomsaes” (Rufino,2017).

Los Tuls tuvieron su origen basado en la finalidad de que los practicantes pudieran exponer sus habilidades de ataque y de defensa, ya que no se había desarrollado aún hasta ese entonces un sistema de combate; los tuls se presentaron a militares coreanos con el fin de que los difundan, en total son 24 representando las 24 horas del día, todos ellos simbolizan figuras heroicas en lo que respecta la historia coreana (Rufino,2017).

En cuanto a la competencia, existen actualmente modalidades de Tul individual o por equipos de hasta cinco personas (Rufino,2017).

En cambio los Poomsaes - las formas que se incluyen en el WTF- son nueve, los cuales se siguen manteniendo para lograr el avance de cinturones; en cuanto a las categorías de competición podrían ser : individuales, en pareja y en equipo (Rufino,2017).

SIGNIFICADO DE LOS CINTURONES

La gran mayoría de las artes marciales utilizan como símbolo representativo de avances de categorías un cinturón que sujeta el equipo, lo cual de trasfondo encubre una interesante historia proveniente de la antigua China; en la mencionada región, el cinturón formaba parte de la vestimenta con la finalidad de sujetar pantalones y armas para defensa personal, los diversos colores mostraban el orden social, o la región a la que pertenecía cada individuo (Stainko, 2021).

Asimismo, los colores de los cinturones podían mostrar qué estilos de prácticas marciales realizaba el sujeto, ya que los colores se distinguían de una escuela a otra, en China nació el ranking del discípulo principiante al más avanzado y finalmente al maestro, en el cual el sistema de clasificación que se utilizó con respecto a la simbología de los colores de los cinturones subyacía la creencia de que el individuo al alcanzar el cinturón negro, mostraría que se habría ganado el miedo a la muerte (Stainko, 2021).

Los practicantes principiantes comienzan con el cinturón blanco, pero el significado del cambio de color con la llegada de la nueva graduación posee también su justificación: con el correr del tiempo el cinturón se vuelve amarillento debido a la sudoración frecuente del practicante, luego al practicar en la naturaleza el cinturón se volvía verde, luego marrón por el polvo, la suciedad y la sangre volviéndose negro; aquí se puede entender el vínculo del cambio de cinturón con su graduación y respectivo color (Stainko, 2021).

Cada arte marcial posee diferentes colores de cinturones para clasificar el desarrollo del practicante desde principiante a maestro, así también como el tiempo en el que es otorgado el cambio del cinturón, sin embargo, todas las escuelas, comienzan con el cinturón blanco hasta el cinturón negro (Stainko, 2021).

Existe una necesidad humana de diferenciar y establecer categorías de experiencia, conocimiento, organización y destreza, en las artes marciales los cinturones simbolizan el ciclo de aprendizaje en las distintas etapas de la vida, siendo un estímulo para perseverar en el camino del progreso y recompensa al trabajo realizado, aunque el cinturón no debiera ser la única motivación para el desarrollo a la práctica, puesto que sería un impedimento para el desarrollo moral y la seriedad del arte marcial (Stainko, 2021).

Según Botero (2021) en la pluralidad que existe de las artes marciales, cada una de ellas posee un sistema de jerarquía y desarrollo, que se sustenta y se visibiliza por los colores de los cinturones, para ello, las evaluaciones permiten al practicante cambiar de color de cinturón. Dado que cada cinturón representa determinadas características particulares se procederá a realizar una breve descripción de los colores de los cinturones de karate-do, mayormente elegidos en las artes marciales:

- Cinturón blanco: simboliza la pureza angelical, la luz que se difunde evocando la limpieza y la inocencia espiritual, en oriente significa el más allá, el cambio de una vida a la otra, siendo el inicio de la transformación y el desarrollo, es el camino que inicia el sendero que lo llevará a conocerse verdaderamente, es la inocencia, la ingenuidad la paz y la infancia.
- Cinturón amarillo: este color simboliza las alianzas, la unión, el inicio de la búsqueda de lo que se encuentra oculto, el comienzo de los fundamentos del arte marcial, la espiritualidad infinita y universal, reflejando el intelecto y lo aprendido hasta ahora. el color amarillo representa la luminosidad, la fuerza, la energía que irradia el sol sobre los seres vivos y objetos inanimados, es el descubrimiento, el oro dorado como fortuna, la suerte y el avance.
- Cinturón Naranja: es el color que señala precaución, símbolo del fuego flameante, no sólo genera energía sino también seguridad, enmarca la voluntad del artista marcial en conocer y aprender lo nuevo en el camino, se relaciona con las emociones profundas y el inicio de sentir la existencia verdadera y efectiva, su significado amerita a la extroversión, a lo expansivo y la riqueza de la calidez, se asocia con la presencia del sol, la aurora, la calidez y el esfuerzo.
- Cinturón azul: representa la solución a los conflictos, simboliza asimismo lo que despeja los caminos obstruidos para la realización de un deseo o meta, es el magnetismo con lo universal e infinito, el honor, la verdad, la tranquilidad, la calma, la inspiración y la serenidad, es considerado el “antídoto para los melancólicos, la inmensidad, el color del océano transmitiendo la serenidad y la fluidez del agua y también del cielo. El cinturón azul refleja la confianza, la armonía y el afecto, representa la sensación de que alcanzó las habilidades y progresos en las artes marciales.
- Cinturón verde: este cinturón es representativo de la vida, de la bondad, de la inmortalidad y de la prosperidad. es el cinturón de la fusión entre el sol (amarillo) y el cielo (azul), dando origen al color verde de la naturaleza, la sabia búsqueda de lo más alto y elevado, el vigor de la vida. Demuestra la confianza de que las hojas de la naturaleza crecen y brotan, así como también

crece la destreza marcial, es el equilibrio, la esperanza, la juventud, el crecimiento, la abundancia, el descanso y la reflexión de las cosas.

- Cinturón violeta: este cinturón implica perseverancia, el desalojo del a tensión, la manifestación de los sueños, metas y deseos, indica que el ser humano se va transformando de las situaciones mundanas para adentrarse en la vida y el dominio de lo trascendental, del más allá, propiciando ilusión, intimidad, fe , devoción, dignidad, calma, sacrificio y autocontrol.
- Cinturón marrón: este nivel de graduación amerita la aptitud de la inteligencia para adentrarse en los principios del ser y la técnica, simboliza la filosofía humanística, la solidaridad, solidez y práctica constante. Este color se relaciona con la tierra, está relacionado con la siembra y la cosecha, en este determinado nivel se hace consciente el verdadero objetivo del arte marcial, de la dominación del arte, del conocimiento experimental que conlleva la práctica y la iniciación al conocimiento, es el cielo en el atardecer.
- Cinturón negro: esta graduación es la más elevada en cuanto a los colores, representa lo opuesto a lo blanco, es el primer escalón a la dominación del arte marcial con madurez y profesionalismo, el adquirir un mayor entendimiento de las cosas, es el primer paso de la formación de sí mismo y del propio juicio. Habita en esta etapa la aprehensión de la sencillez y la sinceridad. El cinturón negro se compara con el carbón duro, el cual implica solidez y peso que logra arder para brindar calor y fragmentarse. Esta nueva graduación se centra en la seriedad, el conocimiento y la nobleza
- Cinturón negro Primer Dan, Segundo Dan: en primer y segundo Dan, se halla la habilidad la cortesía, acentuando el compromiso en el camino marcial,
- Cinturón negro Tercer Dan existe el arte y la destreza para enseñar y ser guía ante alumnos, hay una capacidad de ejecución ante el rival.
- Cinturón negro Cuarto Dan, se puede reconocer como profesor marcial al practicante, ejerce la profesión enseñando.
- Cinturón negro Quinto Dan: enseña una ciencia, un arte fundamentada en la historicidad y los comienzos de las artes marciales, se lo considera un caballero de la humanidad, un Maestro que simboliza la experiencia en la marcialidad
- Cinturón negro Sexto Dan: es considerado un doctor en artes marciales

MÉTODO- MUESTRA

El presente trabajo investigativo se realizó con un enfoque cuantitativo bajo un diseño de estudio experimental, a fines de indagar, recolectar, organizar, analizar e interpretar la información o datos de acuerdo a determinados temas. Este trabajo investigativo, al igual que otros tipos de investigación, será conducente a la construcción de conocimientos.

La muestra estuvo conformada por un grupo de 33 participantes de ambos sexos en CABA, mayores de 18 años que practiquen o hayan practicado artes marciales exclusivamente, a los cuales se les realizó un cuestionario -instrumento cuantitativo realizado por google forms- que lograra ahondar acerca de los efectos en cuanto a las habilidades para la vida, que producen individualmente las prácticas mencionadas.

Los participantes fueron convocados de diversas escuelas de CABA de artes marciales, con la aceptación individual bajo la utilización de un consentimiento informado.

RESULTADOS

Los resultados que se esperan encontrar son un elevado aumento de habilidades para la vida en los sujetos practicantes evaluados, directamente relacionados con la práctica de artes marciales. A su vez se espera el hallazgo de diversos beneficios con respecto a la salud física y mental en personas mayores de 18 años que practican o han practicado artes marciales, afirmando que la práctica marcial conlleva a beneficios clarificados en diversas áreas de la vida del ser humano.

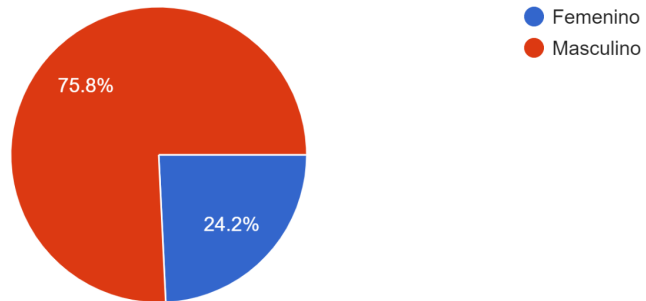
El total de los 33 participantes de la muestra se compuso por un (75,8 %) masculino y un (24,2 %) femenino.

El comienzo de la práctica marcial en los encuestados fue diversa, siendo preponderante su inicio de 16 a 25 años.

Actualmente un 63,6 % continúa practicando artes marciales, mientras que 36,4% acudió al abandono de la misma.

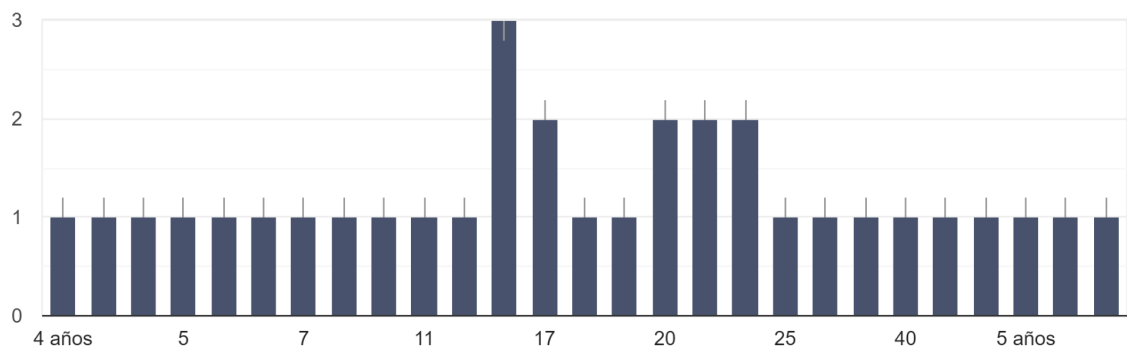
Sexo

33 respuestas



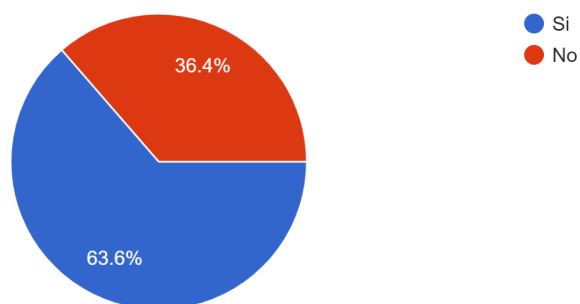
Edad que comenzó la práctica marcial

33 respuestas



¿Actualmente la realiza?

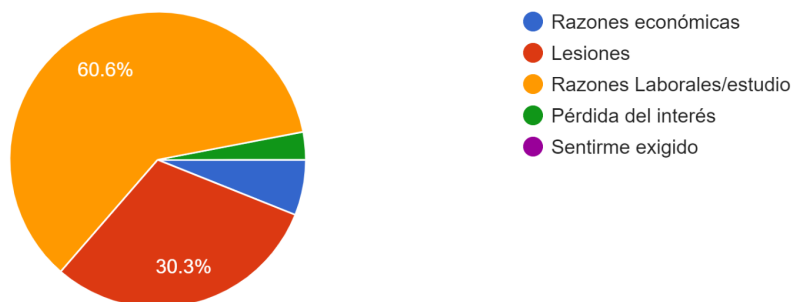
33 respuestas



Las razones por la cual las personas entrevistadas no continúan la práctica marcial, son variadas, siendo la razón más elevada con un 60,6% debido a cuestiones laborales o de estudio. Un 30,3 % refiere al abandono de la práctica debido a lesiones. El menor porcentaje se corresponde a razones económicas y pérdida de interés, quedando marginada como motivo de abandono, la exigencia que se emplea en dicha práctica.

De no continuar ¿ cuáles son las razones?

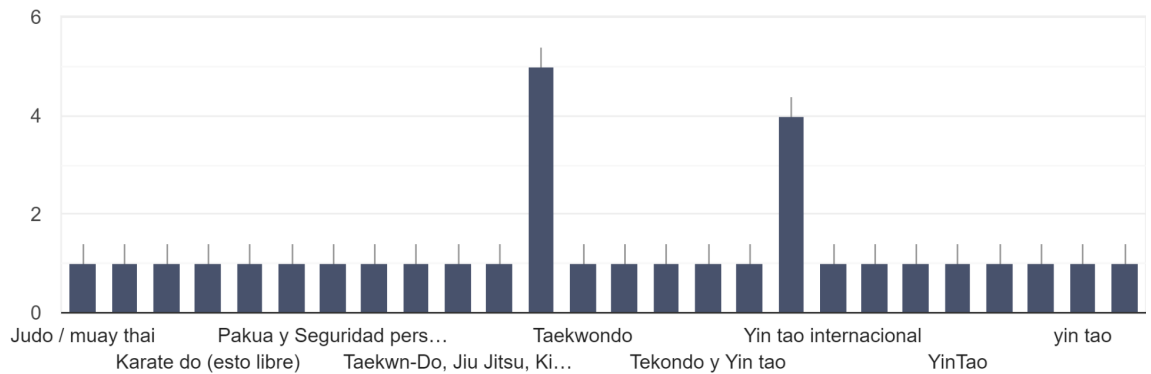
33 respuestas



Las artes marciales que han sido más practicadas, según los datos obtenidos de la presente muestra, han sido un 15,2 % de personas que practicaron Taekwondo y un 12,1 % que practicaron Yin Tao Internacional.

¿Qué arte marcial practica o ha practicado?

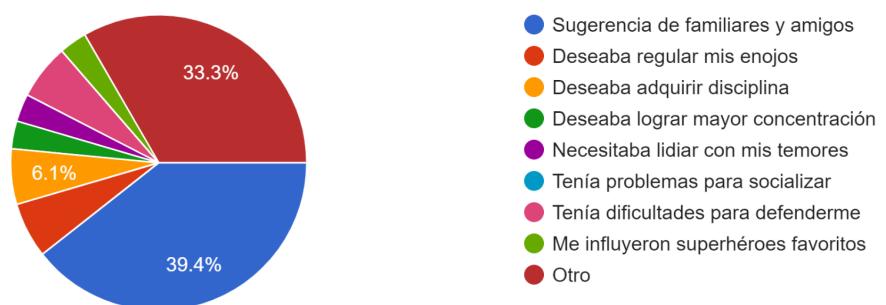
33 respuestas



El porcentaje más elevado en cuanto a la motivación del comienzo en artes marciales ha sido por sugerencia de familiares y amigos, consiguientemente un 33,3% deseaba regular sus enojos, por lo que comenzó el camino marcial.

¿Qué lo motivó a comenzar?

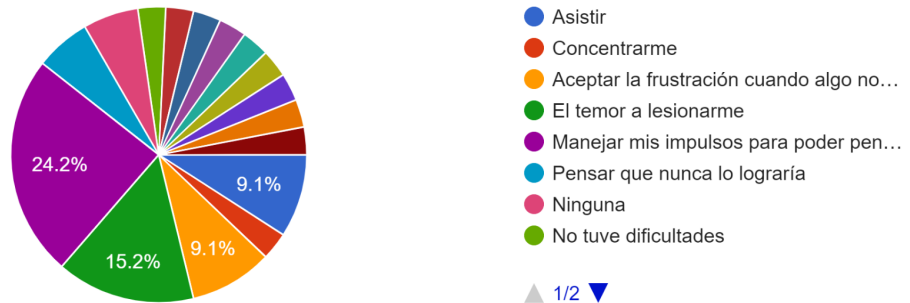
33 respuestas



La mayor dificultad presente durante la práctica con un 24,2% de la totalidad de la muestra, ha sido del manejo de impulsos para poder pensar estratégicamente, asimismo el temor a las lesiones según los resultados con un 15,2%.

¿ Cuáles fueron las dificultades presentes durante la práctica?

33 respuestas



Los cambios personales internos en la presente muestra , a medida que han realizado las prácticas marciales han sido con un 42,4% con respecto a la seguridad y autoconfianza consigo mismo, un 27,3 % en cuanto al logro de mayor concentración y disciplina y un 18,2% de permanecer más equilibrado.

¿Qué cambios en su persona sucedieron a medida que realizó esta práctica?

33 respuestas

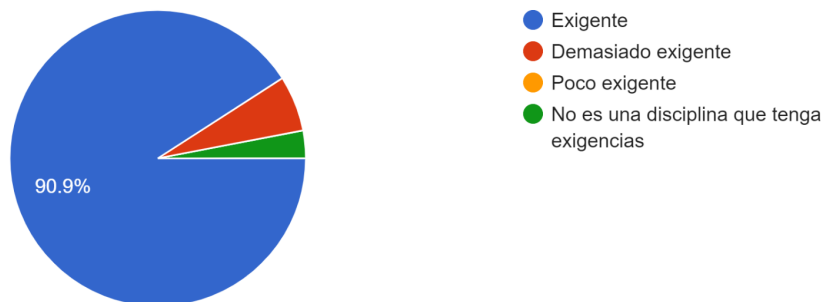


El 90,9% de las personas que conformaron la muestra, describieron a la disciplina marcial como exigente, aún así, el 100 % de los sujetos entrevistados recomendarían el inicio de la práctica, dado que la mayoría de las respuestas subjetivas que brindaron justificando la recomendación, se basaron en los beneficios como la autoconfianza, seguridad, y la fusión física espiritual y mental que permiten adquirir las artes marciales según este grupo entrevistado. El 100 % de los individuos encuestados dice haber adquirido mayor seguridad luego del comienzo de la práctica

marcial.

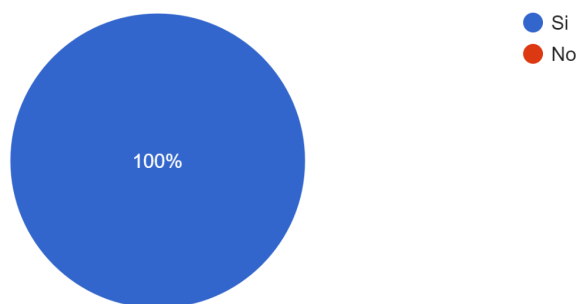
¿Cómo describiría la disciplina?

33 respuestas



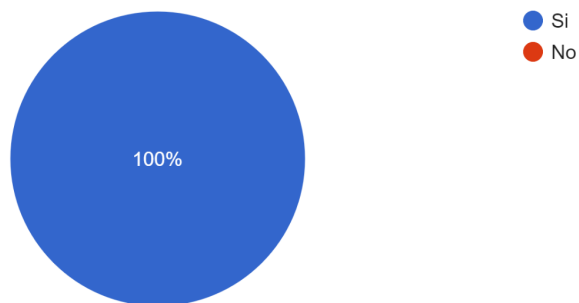
¿Recomendaría a las personas que realicen artes marciales?

33 respuestas



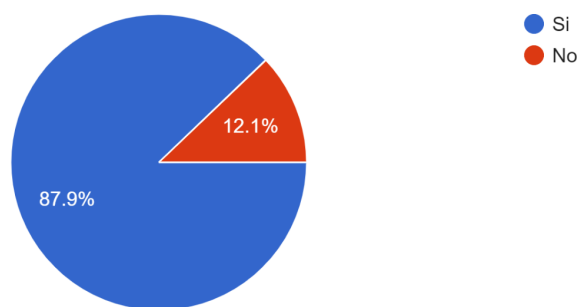
¿Siente que obtuvo mayor seguridad en usted mismo practicando artes marciales?

33 respuestas



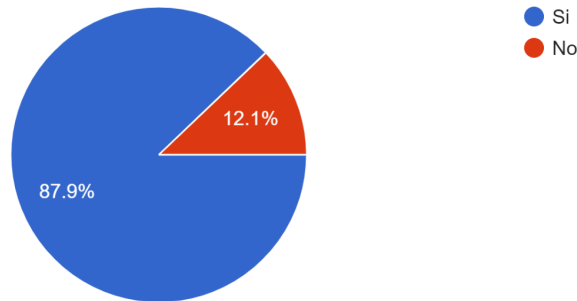
Por otra parte , el 87, 9% refirió haber adquirido una conducta mucho más pacífica a la hora de dialogar con las personas.

¿Considera que adquirió una conducta más pacífica al dialogar con las personas?
33 respuestas



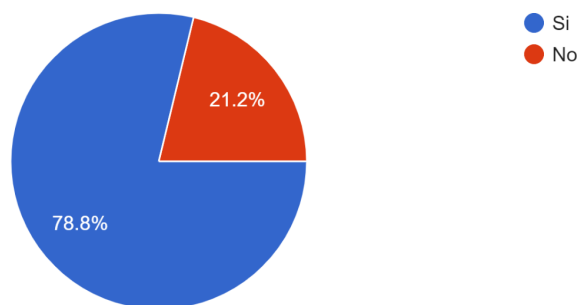
El 87,9% de los practicantes marciales entrevistados manifestaron volverse más pensantes ante las decisiones de la vida. Los motivos que justificaron lo mencionado mayoritariamente fueron la consecuencia de paz que genera el post entrenamiento y el traslado de las conductas adquiridas en la disciplina del campo marcial hacia otras áreas de la vida, logrando realizar una analogía entre la conducta y filosofía marcial y la vida .

¿Piensa que la práctica logró volverlo más pensante ante las decisiones de la vida?
33 respuestas



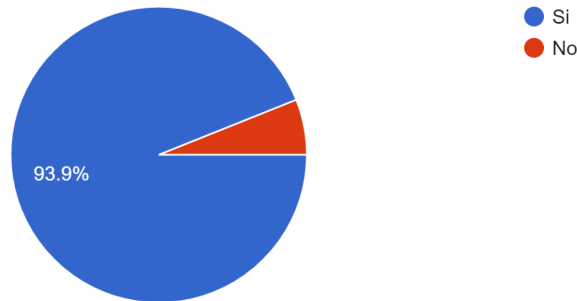
El 78,8% de las personas entrevistadas atribuyeron ser más solidarias a partir del entrenamiento marcial, mientras que el 21,2% no creen que haya tenido incidencia el arte marcial sobre este aspecto.

¿Le permitieron las artes marciales ser una persona más solidaria?
33 respuestas



El 93,9% esclareció haber conformado vínculos sociales significativos en el espacio donde practicó artes marciales.

¿Logró conformar vínculos sociales significativos en el espacio donde practica/practicó?
33 respuestas



Ante el cuestionamiento hipotético de un posible robo, las reacciones que tuvieron un mayor porcentaje de respuesta con un 48,5%, han sido de mantener una conducta pacífica sin exposición a posibles conflictos y retirarse del suceso; el 36,4% de las respuestas se manifestaron por reacciones de violencia, mientras que el 15,2% reaccionaría mediante el diálogo.

Si va caminando por la calle y le roban el teléfono ¿ cómo reaccionaría?
33 respuestas



Ante situaciones de estrés un 36,4% de los entrevistados contestó que hablarían con amigos y familiares de los sucesos que lo estresan, un 27,3% se abocaría a la meditación debido a la conexión con la tranquilidad que conlleva. El 24,2%, iría a entrenar ya que la proyección de los

golpes resulta de gran descarga, mientras que el 12,1% de los sujetos entrevistados consideran que el estrés se debería tolerar sin recurrir a algún tipo de recurso.

Ante una situación de estrés que esté transitando, ¿ cómo la afrontaría?

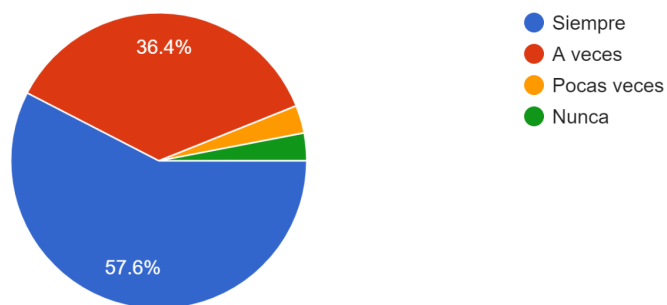
33 respuestas



El 57,6% de las personas creen que los problemas que se presentan son oportunidades para un cambio positivo, mientras que el 36,4% piensan que sólo a veces los conflictos tienen esa funcionalidad.

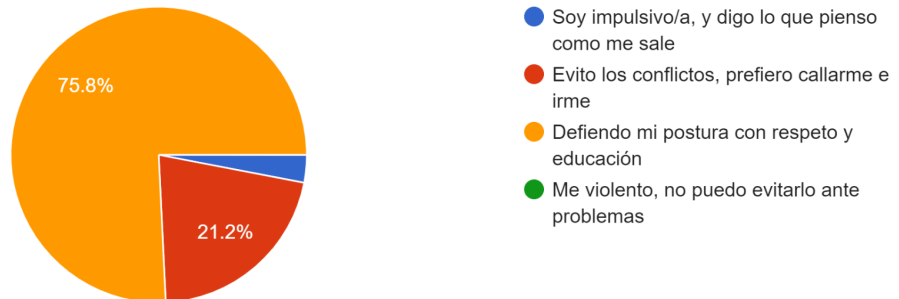
¿Considera que los problemas que se le presentan son oportunidades para un cambio positivo?

33 respuestas



Ante discusiones con seres queridos, en cuanto a su accionar el 75,8% defendería su postura con respeto y educación, mientras que el 21,2% evitaría los conflictos retirándose de la problemática.

Si discutiera con un ser querido, ¿ cómo actuaría?
33 respuestas



CONCLUSIÓN

En este apartado se describen las conclusiones de los resultados obtenidos en el presente estudio en relación a otras investigaciones. Las conclusiones arribadas en esta investigación darían cuenta acerca de la relación existente entre la práctica de artes marciales y los beneficios con respecto a la salud mental que se adquieren como consecuencia.

Los resultados del presente estudio investigativo, en concordancia con otras investigaciones, relacionan de manera directa la práctica de las artes marciales con respecto al desarrollo de la autoconfianza y el fortalecimiento del carácter, asimismo el desarrollo en el área social, la disciplina mental y la protección personal (Toscano, 2011).

Según la OMS (1993), las habilidades para la vida se describen y agrupan en diversas capacidades psicosociales y fortalezas interpersonales por lo que la práctica marcial lograría la conformación del autoconocimiento ya que los entrevistados describen un fortalecimiento externo e interno.

Por otro lado el afianzamiento de la comunicación asertiva, dado al alto porcentaje de respuestas pacíficas en situaciones de conflicto, asimismo en este caso el pensamiento creativo tendría preponderancia en los beneficios de las artes marciales, ya que una de las características que debe emplearse es pensar estratégicamente para el ataque defensa o huida, lo mencionado enmarcaría también la toma de decisiones y la solución de problemas y conflictos, dado que un alto porcentaje de respuestas se caracterizan por la evitación del conflicto y la pelea.

Por otra parte según la OMS (1993) el manejo de emociones y sentimientos es otra habilidad para la vida, la cual sería adquirida por los practicantes marciales, dado que manifiestan haber aprendido y sobreponerse ante las frustraciones con las que se han topado en esta actividad física, esto se relacionaría con el tomar una perspectiva ante los obstáculos de la vida como posibles oportunidades de aprendizaje en la vida, ya que más del 50 % de las respuestas obtenidas por los entrevistados refieren a lo mencionado.

Por otro lado, la motivación que dio inicio a practicar artes marciales en la que la gran mayoría de los entrevistados hacen referencia, es a la problemática de la sociabilización, es por esto que resulta importante destacar los recursos que brindaría la actividad física mencionada, dando lugar a la conformación de nuevos vínculos significativos dentro del ambiente compartido (Barbosa y Urrea 2018).

Por este motivo, se desarrollaría en este campo, una mayor empatía al conformar relaciones interpersonales.

Asimismo, todo tipo de arte marcial habilitaría a la persona a la aprehensión de recursos para el manejo del estrés y las tensiones (Barbosa y Urrea 2018).

Se afirmaría en el presente trabajo investigativo que los efectos consecuentes de la actividad física y deportiva relacionados a la salud mental de las personas influirían positivamente a nivel mental tal como se describe en investigaciones realizadas, puesto que disminuyen la ansiedad, el estrés y la depresión, mejorando capacidades cognitivas de autoconcepto y resiliencia (Barbosa y Urrea 2018).

REFERENCIAS

- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159.
- Bascón, M. (mayo-2011). Actividad Física y salud. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, 42, 1-8.
- Botero, C. (23/12/2021). Significado de los colores de los cinturones. *Condor Club Karate-Do*.
<https://condorkarate.com/?s=significado+de+cinturones>
- Calderón, G. (2018). Funciones ejecutivas en la práctica de artes marciales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21, 1-10.
- Carrasco, J. (2018) Agresividad y Regulación emocional en las artes marciales. Trabajo final integrador, Universidad de la República.
- Choza, J. (2013). Artes marciales. La guerra y la identidad colectiva. *Revista de Filosofía N° 48*. Pp.: 25-35.
- Devesa, F. (2020). Aporte de las artes marciales a la vida del hombre. *Revista BBC News*, 1-5.
- García, S., Tobal, M., Escudero, P., Ortega, C. y Sánchez, V. (2021). Las artes marciales su origen y la actualidad: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. *Revista semestral editada por la Universidad Veracruzana a través del Centro de Estudios China-Veracruz (Centro de Estudios APEC)*. Vol.8. 1-34.
- Gavidia, V. y Talavera, M. (2012) La construcción del concepto de salud. Dpto. Didáctica CC. Experimentales y Sociales Universidad de Valencia (España). *Revista Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*. 26., 161-175 . Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra.
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Joern, T. (2010). Cómo incorpora el baguazhang la teoría del Libro de los cambios. *Traducción del artículo How Baguazhang Incorporates Theory from the Book of Changes*, publicado en el *Journal of Asian Martial Arts*, volumen 19, número 4 (84-107). McGill University (Canadá).
- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 28 ago. 2019; consulta 30 ago 2019]. Disponible en:
<https://medlineplus.gov/spanish/>.

Moreno, M. (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista médica clínica Las Condes*, 23, 124-128.

Rufino, P. (2017). Taekwondo:origen y evolución. Trabajo de fin de grado en ciencias de la actividad física y del deporte. Universidad del León.

Stainko, D. (25/08/2021). La historia del cinturón de las artes marciales. *Artesmarciales.com*.
<https://artesmarciales.com/la-historia-del-cinturon-en-artes-marciales/>

Tejero-González, CM y Balsalobre-Fernandez, C. e Ibáñez-Cano, A. (2011). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencia de la Actividad Física y el Deporte*, 11 (43), 513-530.

Toscano, B. (2011) . El espíritu de las artes marciales. *Revista Observatorio Iberoamericano de la economía y sociedad de Japón. Vol. 3. 1-5*. Recuperado en :
<https://www.eumed.net/rev/japon/11/bat.pdf?>

Historia del Budismo. Wikipedia, La enciclopedia libre. 15 de abril del 2022. 14 de junio del 2022.

https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Historia_del_budismo&oldid=142925037

ANEXO CUESTIONARIO

CUESTIONARIO ARTES MARCIALES Y SALUD MENTAL

Tesista: Daniela Teves

Quisiera agradecerle por su participación en la investigación de mi Tesina: "Artes marciales y salud mental". La misma es mi Trabajo Final Integrador con el cual culmino la Licenciatura en Psicología en la Universidad de Flores de CABA.

Antes de comenzar debo solicitar su consentimiento, le pido que lea los siguientes párrafos y si está de acuerdo , me responda con un "ACEPTO". Desde ya, muchas gracias.

Soy mayor de 18 años y acepto las condiciones de participación en el estudio "Artes marciales y salud mental", comprendo lo explicitado en la introducción y presto mi consentimiento libre, expreso e informado. La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto al presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la la Facultad de Psicología de la UFLO y que podrán ser expuestas también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme la ley 23.326. Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar ala investigadora al e-mail.

*Obligatorio

**1. Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este *
trabajo de investigación.**

Marca solo un óvalo.

Acepto

No acepto

2. Edad *

3. Sexo *

Marca solo un óvalo.

Femenino

Masculino

4. Edad que comenzó la práctica marcial *

5. ¿Actualmente la realiza? *

Marca solo un óvalo.

Si

No

6. De no continuar ¿cuáles son las razones? *

Marca solo un óvalo.

Razones económicas

Lesiones

Razones Laborales/estudio

Pérdida del interés

Sentirme exigido

7. ¿Practica otro deporte o actividad física? ¿Cuál? *

8. ¿Qué arte marcial practica o ha practicado? *

9. ¿Qué lo motivó a comenzar? *

Marca solo un óvalo.

Sugerencia de familiares y amigos

Deseaba regular mis enojos

Deseaba adquirir disciplina

Deseaba lograr mayor concentración

Necesitaba lidiar con mis temores

Tenía problemas para socializar

Tenía dificultades para defenderme

Me influyeron superhéroes favoritos

Otro

10. ¿ Cuáles fueron las dificultades presentes durante la práctica? *

Marca solo un óvalo.

Asistir

Concentrarme

Aceptar la frustración cuando algo no lo lograba

El temor a lesionarme

Manejar mis impulsos para poder pensar estratégicamente

Pensar que nunca lo lograría

Otros:

**11. ¿Qué cambios en su persona sucedieron a medida que realizó esta *
práctica?**

Marca solo un óvalo.

Me sentí más equilibrado/a

Descendió mi costado violento

Logré socializar mucho más con la gente

Combatí el miedo

Obtuve seguridad y autoconfianza conmigo mismo

Logré mayor capacidad de concentración y disciplina

Logré focalizar en el presente durante la vida cotidiana

Logré mayor fluidez en la expresión emocional en general

12. ¿Cómo describiría la disciplina? *

Marca solo un óvalo.

Exigente

Demasiado exigente

Poco exigente

No es una disciplina que tenga exigencias

13. ¿Por qué describiría de esa forma a la disciplina? *

14. ¿Recomendaría a las personas que realicen artes marciales? *

Marca solo un óvalo.

Si

No

15. Justifique la respuesta anterior *

**16. ¿Siente que obtuvo mayor seguridad en usted mismo practicando artes *
marciales?**

Marca solo un óvalo.

Si

No

**17. ¿Considera que adquirió una conducta más pacífica al dialogar con las *
personas?**

Marca solo un óvalo.

Si

No

**18. ¿Piensa que la práctica logró volverlo más pensante ante las decisiones de la *
vida?**

Marca solo un óvalo.

Si

No

19. ¿Por qué? *

20. ¿Le permitieron las artes marciales ser una persona más solidaria? *

Marca solo un óvalo.

Si

No

**21. ¿Logró conformar vínculos sociales significativos en el espacio donde *
practica/practicó?**

Marca solo un óvalo.

Si

No

22. Si va caminando por la calle y le roban el teléfono ¿ cómo reaccionaría? *

Marca solo un óvalo.

Persigo al ladrón y le pido por favor que me devuelva lo que es mío

Persigo al ladrón y lo golpeo

No lo perseguiría, no quiero exponerme a posibles conflictos

23. Ante una situación de estrés que esté transitando, ¿ cómo la afrontaría? *

Marca solo un óvalo.

Meditaría, ya que me conecta con la tranquilidad

Hablaría con mis amigos y familiares de lo que me ocurre

Iría a entrenar, me encanta descargar mis tensiones proyectando golpes

No haría nada, el estrés hay que aguantarlo y no es para tanto

24. ¿Considera que los problemas que se le presentan son oportunidades para un cambio positivo? *

Marca solo un óvalo.

Siempre

A veces

Pocas veces

Nunca

25. Si discutiera con un ser querido, ¿ cómo actuaría? *

Marca solo un óvalo.

Soy impulsivo/a, y digo lo que pienso como me sale

Evito los conflictos, prefiero callarme e irme

Defiendo mi postura con respeto y educación

Me violento, no puedo evitarlo ante problemas

ANEXO:FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de de UFLO Universidad, desean conocer Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándose del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas reservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar (o equipo responsable).

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración:

DNI:

Fecha:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

DNI:

Protocolo N°: