

## *Artes marciales y salud mental*

<sup>1</sup>Daniela Alejandra Teves\*, <sup>1</sup>Beatriz Labrit

<sup>1</sup>Universidad de Flores (UFLO)

\*Contacto: daniteves5814@gmail.com

**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

**Title.** Martial arts and mental health

**Abstract:** The concept of health was transformed over time, expanding its areas and incorporating mental health as an axis of importance as well as physical and social health. In this sense and for the achievement of the same sport and physical activity occupy a place of privilege. It is possible to mention sports that in one way or another contribute to the achievement of physical, mental and social health. This work occupies the implication especially of martial arts as practices that promote different aspects that make up the different criteria of mental health. Martial arts have originated mainly in the East, they are characterized by promoting through their practices the harmony between the body, mind and spirit ; each of them has philosophical bases giving rise to its origins. When referring to mental health, this concept has a direct correlation with Life Skills, being martial arts due to the attitudes that propose a place of learning, repair and healing. In this way, the present investigation will be delimited in explaining the benefits in terms of mental health that martial arts invite to generate in its practitioners as well as the development of life skills. It is expected from this investigation, to disseminate the information collected, its benefits and possibilities of implementation through different devices.

**Keywords:** Mental health- physical activity- sport- life skills- martial practice.

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 Organización Mundial de la Salud (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, 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). Por lo expuesto se buscó responder a la pregunta de investigación ¿Qué beneficios tiene la práctica de artes marciales respecto de la salud mental de las personas? El objetivo general de la presente investigación ha sido 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. En tanto los objetivos específicos que motivaron el presente trabajo han sido:

- 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.

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. 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 OMS (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 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).

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, entendiéndose 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).

En el marco 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).

No está claro el origen geográfico de las artes marciales, aun 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).

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).

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).

## Método

El presente trabajo 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 en esta línea, busca ser conducente a la construcción de conocimientos (Losada et al., 2022).

### *Participantes*

La muestra estuvo conformada por un grupo de 33 participantes de ambos sexos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), mayores de 18 años que practiquen o hayan practicado artes marciales exclusivamente.

### Instrumentos

Cuestionario 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.

### Procedimiento

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

## Resultados

Los resultados ilustraron acerca de un elevado aumento de habilidades para la vida en los sujetos practicantes evaluados, directamente relacionados con la práctica de artes marciales.

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.

## Referencias

Barbosa, S. y 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. (2011). Actividad Física y salud. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, 42, 1-8.

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*, 48, 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)*, 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 .

Losada, A., Zambrano Villalba, C. y Marmo, J. (2022). Clasificación de Métodos de investigación en Psicología. *Psicología UNEMI*, 6 (11), 13-31. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p>

Organización Mundial de la Salud (1946). 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 (1993). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25,

141-159.

Organización Mundial de la Salud (2004). Actividad Física y salud. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, 42, 1-8.

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*, 3, 1-5.

Recibido: noviembre, 2023 • Aceptado: mayo, 2024