



## PRÁCTICA DE ARTES MARCIALES Y NIVELES DE ACTITUD HACIA LA VIOLENCIA EN ADOLESCENTES

*Martial arts training and levels of attitude towards violence in adolescents*

Carlos M<sup>º</sup>. Tejero-González  
Carlos Balsalobre-Fernández

Recibido: 25/1/2010  
Aceptado: 06/12/2010

Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana. Universidad Autónoma de Madrid.

Correspondencia:

Carlos M<sup>º</sup> Tejero González  
Ciudad Universitaria de Cantoblanco. Facultad de Formación de Profesorado y de Educación.  
C/ Francisco Tomás y Valiente, 3.  
28049 Madrid. España  
Mail: carlos.tejero@uam.es  
www.uam.es/carlos.tejero

### Resumen

Tradicionalmente, las artes marciales japonesas han transmitido de forma inseparable a sus enseñanzas técnico-tácticas un discurso de paz y rechazo de la violencia. Por ello, este estudio trata de comprobar si los practicantes de dichas artes marciales declaran menores niveles de actitud hacia la violencia que los no practicantes. Para tal fin, se administró la *Escala Breve de Violencia en Adolescentes* (Tejero-González, Balsalobre-Fernández e Ibáñez-Cano, en prensa) a dos grupos de chicos y chicas de 12 a 17 años de edad: uno formado por practicantes de judo, karate o jiu-jitsu (n=57), y otro control (n=57). El análisis estadístico confirma que los practicantes de artes marciales declaran niveles significativamente menores que los del grupo control, tanto en violencia general como en violencia gratuita, no siendo así en violencia vinculada a la autoprotección. Finalmente, se discute la influencia que algunos factores como los años de práctica o la orientación competitiva pueden tener en la capacidad de las artes marciales japonesas para reducir los niveles de violencia.

**Palabras clave:** artes marciales, judo, karate, jiu-jitsu, violencia, adolescentes.

### Abstract

Traditionally, Japanese martial arts had, as well as technical and tactical lessons, discourses of peace and non-violence. Therefore, this study wants to prove whether the practitioners of these martial arts declare lower levels of attitude toward violence than non-practitioners. To this end, we administered the Brief Scale of Violence in Adolescents (Tejero-González, Balsalobre-Fernández and Ibanez-Cano, in press) to two groups of boys and girls from 12 to 17 years of age: one group of judo, karate or jiu-jitsu (n = 57), and a control one (n = 57). Statistical analysis confirmed that martial arts practitioners declare significantly lower levels than the control group, both in general violence as gratuitous violence, but were not in violence linked to self-protection. Finally, we discuss the influence that factors such as years of practice or competitive orientation may have on the ability of the Japanese martial arts to reduce levels of violence.

**Keywords:** martial arts, judo, karate, jiu-jitsu, violence, adolescents.

## Introducción

**E**n este artículo se resumen el tercer estudio de una línea de investigación que analiza la influencia de las artes marciales en general y de la defensa personal en particular sobre el nivel de actitud violenta de quienes practican estas modalidades deportivas.

En el primer estudio (Tejero-González, Ibáñez-Cano y Pérez-Alonso, 2008), tres profesores de educación física llevaron a cabo una unidad didáctica de defensa personal en un instituto de enseñanza secundaria con el fin de analizar la pertinencia psicopedagógica de este contenido en el currículo de educación física escolar. Tras triangular la información obtenida por distintos agentes —profesorado, alumnado y expertos externos al grupo de investigación— y por distintos instrumentos —actas de reuniones, cuestionarios, diarios e informes de los expertos—, se llegó a la conclusión de que la defensa personal puede ser un contenido oportuno del área de educación física, tanto en cuanto la defensa personal es un contenido innovador, desarrolla aspectos psicomotrices y, sobre todo, permite abordar aspectos educativos vinculados a la cultura de paz y la no violencia.

En el segundo estudio (Tejero-González, Balsalobre-Fernández e Ibáñez-Cano, en prensa) se llevó a cabo un estudio de diseño pre-experimental de grupo único, donde primeramente se midió a modo de línea base el nivel de actitud hacia la violencia de 104 adolescentes, posteriormente se impartió a dicho grupo una unidad didáctica de defensa personal, y finalmente se midió de nuevo la actitud violenta con el objeto de conocer el impacto de la defensa personal sobre la violencia. El instrumento utilizado fue la *Escala breve de violencia en adolescentes*, siendo un cuestionario de autoinforme que aporta una medida común: *violencia general*, con dos escalas subyacentes: *violencia gratuita* y *violencia vinculada a la autoprotección*. La principal conclusión de esta investigación fue que una unidad didáctica de defensa personal de tan sólo nueve sesiones es capaz de disminuir la violencia gratuita, pero no la violencia general ni la violencia vinculada a la autoprotección.

En el presente estudio, el tercero, sabiendo que la defensa personal decrece los niveles de actitudes violentas y que la defensa personal comparte principios y técnicas con el judo (Milloy, 2000), el jiu-jitsu (Galán, 1998; Kirby, 2001) y el karate (Lorden, 2003), se quiere conocer si los adolescentes que practican alguna de estas artes marciales tienen menor actitud violenta que los adolescentes que practican actividad física común o sin especialización concreta.

No en vano, dichas artes marciales poseen un carácter pacífico y no violento, el cual ha sido el pilar de sus enseñanzas desde su creación. Por ejemplo, en el Karate se encuentran una gran mayoría de técnicas defensivas frente a las ofensivas. De hecho, como señala Layton (1993), de las 1183 técnicas que configuran las 27 katas del estilo Shotokan (uno de los más populares), el 57% son defensas y, además, el 100% de dichas katas comienza con un bloqueo o una esquiva. Por ello, en la esencia misma del Karate se encuentra explícitamente una voluntad no agresiva de resolución de conflictos. De igual modo ocurre con el jiu-jitsu y con su descendiente, el judo. Sus técnicas consisten básicamente en controlar e inmovilizar al adversario sin herirle, aprovechando su propia fuerza de manera fluida, sin brusquedad. De hecho, la raíz *jiu* (*ju*) de ambas modalidades significa en japonés “suavidad”, por lo que la traducción completa de dichas artes podría entenderse como “*la técnica de la suavidad*” o “*el camino de la suavidad*”.

De esta forma, son múltiples las investigaciones que han estudiado las relaciones entre la práctica de estas artes marciales japonesas y la reducción de la violencia (Edelman, 1994; Borqvist y Barhama, 2001;

Twemlow, Biggs, Nelson, Vernberg, Fonagy y Twemlow, 2008). Por ejemplo, Borqvist y Barhama (2001) analizaron la actitud hacia la resolución violenta de conflictos en una muestra de 319 hombres y mujeres que respondían a 4 perfiles distintos: practicantes de karate, judo o aikido, boxeadores, deportistas de otras especialidades no combativas y no deportistas. Los datos de su estudio muestran que los practicantes de karate, judo o aikido son más pacíficos que el resto.

En la misma línea se sitúa el estudio de Edelman (1994), en el cual quince adolescentes con trastornos emocionales severos siguieron un programa de 12 semanas de Aikido, en el que se les enseñó a resolver conflictos pacíficamente a través de técnicas de defensa personal no agresivas. Al acabar la intervención, el grupo mostró reducciones estadísticamente significativas de conductas violentas.

Del mismo modo, Twemlow et al. (2008) estudiaron cómo la participación en un programa basado en artes marciales tradicionales japonesas reduce la agresión y la violencia en jóvenes estudiantes. 254 chicos y chicas de 3º a 5º grado de 3 escuelas elementales de Estados Unidos participaron en un programa denominado "Gentle-man Warrior" diseñado específicamente para prevenir el *bullying*, o acoso escolar, en los centros de enseñanza. Dicho programa contenía 3 sesiones de 45 minutos de duración en las que se enseñaban técnicas de defensa personal no agresivas, y tuvo 3 años de duración. Al finalizar el tercer año, se midió la agresión de los participantes, y, respecto a la línea base medida previamente, se encontraron reducciones significativas. Los autores proponen la práctica de estas artes marciales tradicionales japonesas como una importante prevención de las prácticas abusivas del acoso escolar, en tanto en cuanto los potenciales agresores ven reducido su nivel de agresividad y aumentada su empatía hacia las víctimas.

Por ello, en virtud de lo expuesto anteriormente, este trabajo tiene como objetivo comparar si los adolescentes practicantes de judo, jiu-jitsu o karate, manifiestan menor actitud violenta que los adolescentes de la población general.

## Método

### *Participantes*

La muestra está formada por 104 participantes, de los que 57 son estudiantes de un Instituto de Enseñanza Secundaria, con un perfil de actividad física común o sin especialización, y los otros 57 son practicantes de artes marciales, en concreto, de judo, karate y jiu-jitsu.

Todos los participantes fueron seleccionados mediante muestreo no aleatorio incidental por dos motivos: por una parte, fácil acceso y, por otra, la intención de homogenizar las distribuciones de los dos grupos. En este sentido, ambos grupos tienen misma distribución en función de la variable sexo: 51% chicos y 49% chicas, y misma distribución en función de la variable edad: entre 12 y 17 años, con media igual a 14 años. En consecuencia, ambos grupos pueden considerarse estadísticamente equivalentes en sus distribuciones y distintos en su perfil de actividad física. Tabla 1.

Tabla 1. Distribución muestral de grupos

<i>Variables de distribución</i>	<i>Grupo con perfil de actividad física común</i>	<i>Grupo de artes marciales</i>
Edad	12-17 años (M= 14,59; DT= 1,58)	12-17 años (M= 14,06; DT= 1,73)
Sexo	27 chicos (51,9%) 25 chicas (48,1%)	27 chicos (51,9%) 25 chicas (48,1%)

### Diseño y Variables

Diseño ex post facto retrospectivo. Variable independiente: tipo de actividad física practicada, con dos niveles, (a) actividad física especializada en artes marciales y (b) actividad física común. Variable dependiente: nivel de actitud violenta.

### Hipótesis

Los adolescentes con un perfil especializado en artes marciales declaran, cuanto menos, menor violencia gratuita que los adolescentes con perfil deportivo común. Es decir, en términos estadísticos:

$$H_0: \bar{X}_{\text{violencia gratuita grupo artes marciales}} \geq \bar{X}_{\text{violencia gratuita grupo control}}$$

$$H_1: \bar{X}_{\text{violencia gratuita grupo artes marciales}} < \bar{X}_{\text{violencia gratuita grupo control}}$$

### Instrumento

Para medir la actitud hacia la violencia de los participantes se utilizó la *Escala breve de violencia en adolescentes* (Tejero-González, Balsalobre-Fernández e Ibáñez-Cano, en prensa).

Este instrumento está formado por dos subescalas, de tal forma que se obtienen tres medidas: violencia general, violencia gratuita y violencia vinculada a la autoprotección. Asimismo, la escala tiene capacidad para explicar el 55-58% de la varianza de las puntuaciones, con una consistencia interna o fiabilidad Alpha igual a 0,85.

### Procedimientos estadísticos

Con el fin de contrastar el grupo de artes marciales con el grupo de control, se comprobaron en primer lugar los supuestos de normalidad y homocedasticidad de las variables y, posteriormente, se procedió con *Prueba T para dos muestras independientes*, estableciendo un margen de error *Tipo I* del 5% ( $\alpha = 0,05$ ) y atendiendo al parámetro *delta*, con estimación G de Hedges, como medida de tamaño del efecto. Para los distintos cálculos estadísticos se utilizó la aplicación informática *IBM SPSS Statistics 18*.

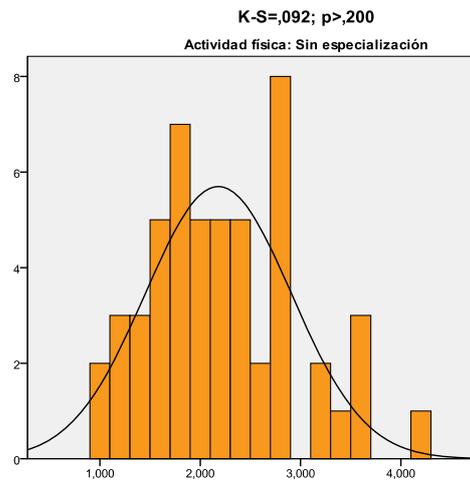
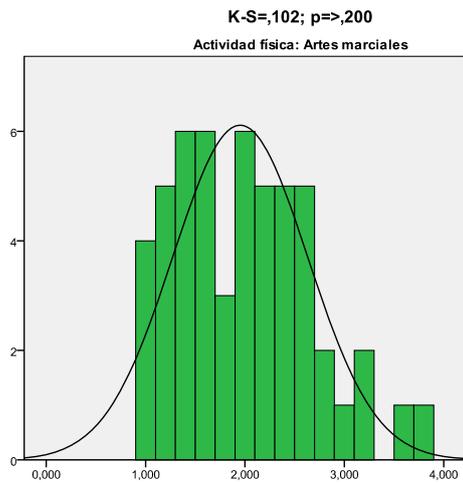
## Resultados

### Supuestos de normalidad y homocedasticidad

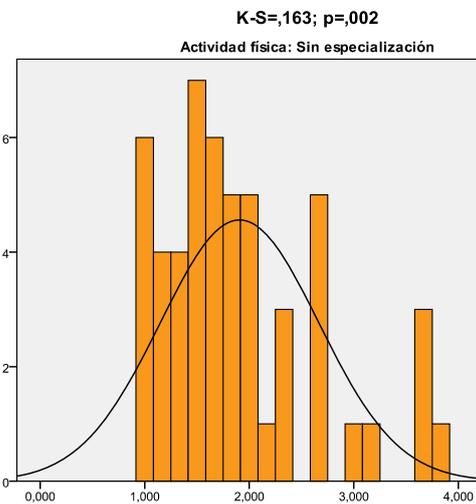
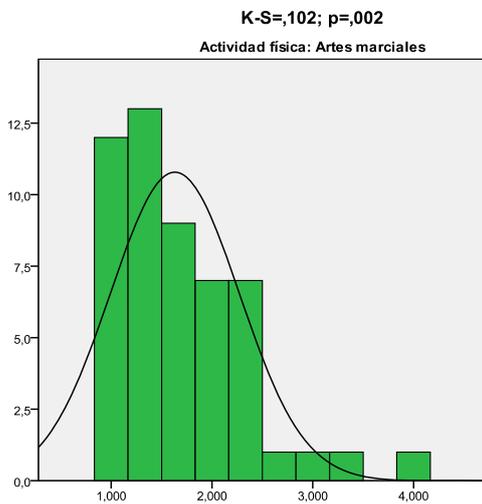
Las variables violencia general y violencia vinculada a la autoprotección se distribuyen normalmente tanto en el grupo de practicantes de artes marciales como en el grupo no especializado, no siendo así en la variable violencia gratuita. Incumplimiento que no es determinante para proceder con el contraste pues los grupos son suficientemente numerosos. Se muestra en Figura 1 los gráficos de las distribuciones, a la vez que se informa de los distintos valores del estadístico Kolmogorov-Smirnov.

En cuanto al *supuesto de homocedasticidad* o igualdad de varianzas, la *prueba de Levene* confirma que ambos grupos, practicantes de artes marciales y población general, tienen la misma dispersión en todas las variables: violencia general ( $F=0,187$ ;  $p=,66$ ), violencia gratuita ( $F=1,45$ ;  $p=,23$ ) y violencia vinculada a la autoprotección ( $F=0,059$   $p=,80$ ).

### VIOLENCIA GENERAL



### VIOLENCIA GRATUITA



### VIOLENCIA VINCULADA A LA AUTOPROTECCIÓN

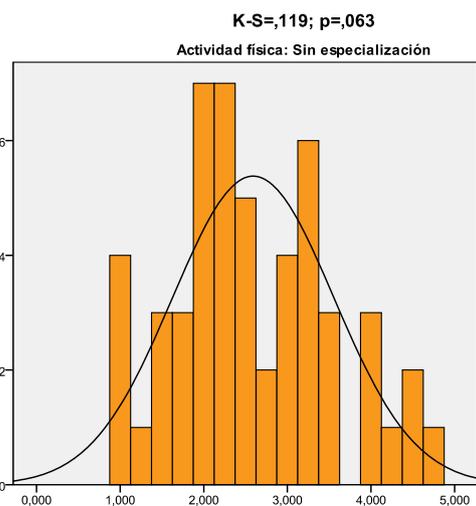
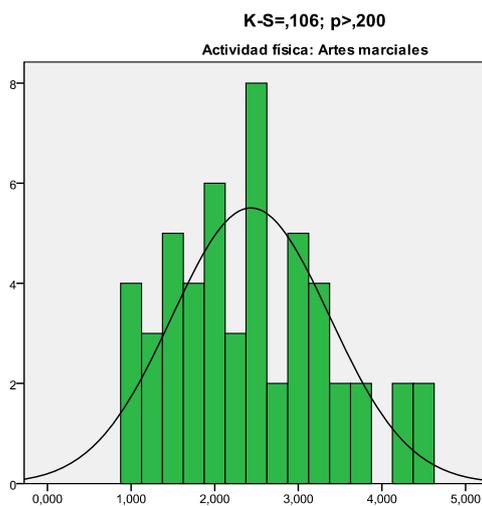


Figura 1. Estadísticos Kolmogorv-Smirnov y gráficos de distribución

*Comparación de medias*

Como se observa en Figura 2, los adolescentes con un perfil de actividad física especializada en artes marciales muestran menor actitud violenta que los adolescentes con perfil de actividad física común en las tres variables: violencia general (1,95 vs. 2,18), violencia gratuita (1,63 vs. 1,90) y violencia vinculada a la autoprotección (2,43 vs. 2,59); siempre tomando como referencia una escala de 1 a 5, donde 1 es nada de violencia y 5 máxima violencia.



Figura 2. Valores promedio de violencia

Procediendo con *prueba T para muestras independientes*, las diferencias entre el grupo de artes marciales y el grupo con perfil deportivo común son estadísticamente significativas cuando se trata de *violencia general* ( $T=1,65$ ;  $gl.=102$ ;  $p=,050$ ;  $\delta=0,32$ ) y *violencia gratuita* ( $T=2,00$ ;  $gl.=102$ ;  $p=,023$ ;  $\delta=0,38$ ). En consecuencia, se rechaza la hipótesis que defiende que los adolescentes que practican artes marciales tienen igual o mayor agresividad gratuita que los adolescentes del grupo de control. Por otra parte, no hay diferencia estadísticamente significativa en el caso de la violencia vinculada a la autoprotección ( $p=,19$ ). Tabla 2.

Tabla 2. Contraste de grupos

	Grupo de artes marciales		Grupo control o de actividad física no especializada		Sig. (p) (unilateral)	Magnitud ( $\delta$ )
	M	DT	M	DT		
Violencia general	1,95	0,67	2,18	0,72	0,050*	0,33
Violencia gratuita	1,63	0,64	1,90	0,75	0,023*	0,38
Violencia vinculada a la autoprotección	2,43	0,94	2,59	0,96	0,190	0,17

## Discusión

En la línea de lo esperado, los datos de este estudio coinciden sustantivamente con lo expresado previamente por otros autores, como Borqvist y Barhama (2000), Edelman (1994) o Twenlow et al. (2008), respecto a la capacidad de las artes marciales para reducir los niveles de violencia de sus practicantes.

No obstante, diversos autores coinciden en que en la reducción de las actitudes violentas interviene no sólo la práctica de artes marciales como el judo, el karate o el jiu-jitsu, sino, de una manera muy importante, el tiempo de práctica (Daniels y Thorno, 1990; Lamarre y Noshanchuk, 1999, Focht, Bouchard y Murphy, 2004; Reynes y Lorant, 2004). Así, programas de intervención de sólo unas pocas semanas, como el de Focht, Bouchard y Murphy (2000) no consiguieron reducir ninguna variable relacionada con la violencia en sus participantes. Sin embargo, se ha mostrado una correlación negativa entre años de práctica de judo (Lamarre y Noshanchuk, 1999; Reynes y Lorant, 2004) y karate (Daniels y Thorno, 1990) y la agresividad y la hostilidad.

Además, otros autores (Mroczkowska, Kownacka y Obminski, 2008; Ali, Emrah, Fahri, Necmettin y Gülcan, 2010) creen que en el éxito de las artes marciales como actividades reductoras de violencia entra en juego otra variable: el carácter competitivo de dichas disciplinas. Las artes marciales japonesas se constituyeron bajo la influencia de la filosofía zen (Funakoshi, 1986), y su fin último era alcanzar la iluminación a través de actividades de autosuperación, sin preocuparse de la competición. Es por ello que los antiguos maestros consideran a sus artes “estilos de vida” en lugar de “deporte”. Así, autores como Mroczkowska, Kownacka y Obminski (2008) han estudiado los niveles de agresividad de distintos grupos de practicantes de artes marciales: karatekas tradicionales, judokas de competición y luchadores de competición. Su investigación mostró que los karatekas poseían unos niveles de agresividad significativamente más bajos que la de los judokas y luchadores competitivos. De esta forma, las exigencias del rendimiento y la victoria en las actividades más propiamente deportivas podrían influir en la agresividad y la violencia de sus practicantes. En esta misma línea, Ali et al. (2010) midieron la agresividad de dos grupos de atletas turcos: un grupo (n=180) de artes marciales competitivas, como el judo o el taekwondo, y otro grupo (n=180) de deportes de equipo, como el balonmano. Los resultados mostraron que no existían diferencias significativas entre los grupos de artes marciales y deportes de equipo.

De esta forma, no está claro que las artes marciales *per se* sean capaces de reducir los niveles de violencia de sus practicantes; parecen ser necesarios algunos condicionantes, como el tiempo de práctica y la naturaleza de la misma. Respecto a esta última variable, que hace referencia a la orientación tradicional o competitiva de las artes marciales como el judo, el karate o el jiu-jitsu, es imprescindible destacar la figura del profesor o profesora (Barnfield, 2003) como modelo de conductas positivas. Efectivamente, la concepción que el *sensei* tenga de las artes marciales hará que sus enseñanzas se centren simplemente en aspectos técnico-tácticos o que vayan más allá, inculcando los valores pacifistas que estas disciplinas orientales han tenido tradicionalmente.

En todo caso, los datos de nuestra investigación son compatibles con la hipótesis de que los adolescentes que practican artes marciales declaran menor *violencia gratuita* que los adolescentes del grupo de control y que, además, también difieren de forma estadísticamente significativa en *violencia general*. Así pues, se confirma la expectativa inicial del estudio, especialmente si tenemos en cuenta lo defendido por Morales

(2008) cuando consigna que parámetros delta en torno a 0,30 tienen significación práctica en investigación educativa.

Sin embargo, y pese a que nuestros resultados ponen de manifiesto el gran potencial que tienen las artes marciales japonesas para reducir las actitudes hacia la violencia de los adolescentes, queremos resaltar la necesidad de que dichas disciplinas orientales se lleven a cabo bajo un discurso pacifista de no agresión y durante un tiempo suficientemente prolongado, sin lo cual el valor noble de las artes marciales podría no tener efecto sobre las conductas violentas de sus practicantes.

## Referencias

- Ali, T., Emrah, A., Fahri, A., Necmettin, P., & Gülcan, T. (2010). Martial artists versus team sportsmen: aggressiveness and received social support. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 10(2), 202-207.
- Barnfield, A. C. (2003). Observational learning in the martial arts studio: instructors as models of positive behaviors. *Journal of Asian Martial Arts*, 12(3), 8-17.
- Bjorkqvist, K. y Varhama, L. (2001). Attitudes toward violent conflict resolution among male and female karateka in comparison with practitioners of other sports. *Perceptual & Motor Skills*, 92(2), 586-588.
- Daniels, K. K., & Thornton, E. W. (1990). An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences*, 8(2), 95-101.
- Edelman, A. J. (1994, January 1). The Implementation of a Video-Enhanced Aikido-Based School Violence Prevention Training Program To Reduce Disruptive and Assaultive Behaviors among Severely Emotionally Disturbed Adolescents.
- Focht, B., Bouchard, L. y Murphey, M. (2000). Influence of Martial Arts Training on the Perception of Experimentally Induced Pressure Pain and Selected Psychological Responses. *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 232.
- Funakoshi, G. (1986). *Karate-Do. Mi camino* (2ª. Ed.). Madrid: Eyras.
- Galán, M. (1998). *Fu-jitsu. Método superior de defensa personal*. Madrid: Esteban Sanz.
- Kirby, G. (2001). *Jiu Jitsu nerve techniques. The invisible weapon of self-defense*. California: Ohora Publications.
- Lamarre, B. & Nosanchuk, T. (1999). The gentle way: a replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual & Motor Skills*, 88(3 Part 1), 992-996.
- Layton, C. (1993). Blocking and countering in traditional Shotokan karate kate. *Perceptual & Motor Skills*, 76(2), 641-642.
- Lorden, M. (2003). *Practical self-defense*. Rutland, Vermont: Tuttle Publishing.
- Milloy, S. J. (2000). *Junk Science Judo: Self-Defense Against Health Scares and Scams*. Washington: Cato Institute.
- Morales, P. (2008). *Estadística aplicada a las ciencias sociales*. Madrid: Universidad de Comillas. (Consultado el 16 de enero de 2010 en [www.upcomillas.es/personal/peter](http://www.upcomillas.es/personal/peter)).
- Mroczkowska, H., Kownacka, I., & Obmiński, Z. (2008). Study of the indicators of social aggressiveness in competitors practising combat sports. *Polish Journal of Sport & Tourism*, 15(4), 158-161.

- Reynes, E. E., & Lorant, J. J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness: a 2-yr. longitudinal study among young boys. *Perceptual & Motor Skills*, 98(1), 103-115.
- Tejero-González, C. M<sup>a</sup>, Balsalobre-Fernández, C. e Ibáñez-Cano, A. (en prensa). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el deporte*.
- Tejero-González, C. M<sup>a</sup>, Ibáñez-Cano, A. y Pérez-Alonso, A. (2008). Cultura de paz y no violencia. La defensa personal como propuesta educativa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el deporte*, 8(3), 199-211. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista31/artcultura80.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista31/artcultura80.htm)
- Twemlow, S. W., Biggs, B. K., Nelson, T. D., Vernberg, E. M., Fonagy, P., & Twemlow, S. W. (2008). Effects of Participation in a Martial Arts-Based Antibullying Program in Elementary Schools. *Psychology in the Schools*, 45(10), 947-959.

Referencia del artículo:



Tejero-González, C.M., y Balsalobre-Fernández, C. (2011). Práctica de artes marciales y niveles de actitud hacia la violencia en adolescentes. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 7 (Suppl.), 13-21.  
<http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>