



NIHON KARATE DO

Shotokan J.K.A.

FUNDADA EL 25 DE MAYO DE 1978



Revisión de literatura científica aplicada al Karate Do y su práctica

El presente documento es una revisión de conceptos de ciencias aplicadas al Karate Do basada en el estudio científico publicado en la Revista Internacional científica de Psicología del deporte y el ejercicio.

El análisis, traducción y explicación de conceptos pueden ser utilizados para entender la esfera científica-psicológica que implica la práctica y enseñanza del Karate Do.



ELSEVIER

Psychology of Sport and Exercise 2 (2001) 187–199

Psychology
OF SPORT AND EXERCISE

www.elsevier.com/locate/psychsport

The psychological impact of training deprivation in martial artists

Attila Szabo *, Anna M. Parkin

Department of Life Sciences, The Nottingham Trent University, Clifton Lane, Nottingham, NG11 8NS, UK

Received 4 September 2000; received in revised form 5 December 2000; accepted 21 December 2000

NOMBRE DEL ESTUDIO:

“El impacto psicológico de la falta de entrenamiento en las artes marciales”.

Cuando se escucha a algún artista marcial, y en específico a un practicante de karate mencionar que “necesito entrenar, necesito practicar” muchas personas alejadas al trasfondo del karate no comprenden la dimensión y valor que un practicante le entrega al entrenamiento constante. Por esto mismo, una investigación objetiva del impacto psicológico que puede producir la falta de entrenamiento en karatecas con años de práctica (cinturones café y negro) es interesante para demostrar el valor del entrenamiento para los que practicamos Karate Do. No es una invención o una simple cita del maestro fundador, Sensei Gishin Funakoshi de que el karate “modela el carácter”, porque objetivamente, el entrenamiento lo hace. Esto lo vivenciamos todos los que compartimos el karate en el dojo y por distintas razones no pueden asistir de manera constante al entrenamiento.

Revisaremos el estudio publicado en la prestigiosa revista científica “Psicología del deporte y el ejercicio”, haciendo hincapié en las conclusiones que el estudio arrojó.

Introducción y conceptos básicos:

Las personas que practican algún deporte de manera constante o realizan actividad física regularmente, tienen periodos de inactividad, por distintas razones. Está comprobado que existen una serie de consecuencias en el bienestar del individuo cuando estas actividades deportivas se dejan de realizar por algún determinado periodo de tiempo, apareciendo una serie de efectos adversos, evidenciables con parámetros fisiológicos y orgánicos, pero también en la esfera emocional y psicológica. Baekeland en 1970 ya demostraba algunos efectos adversos en el bienestar de los individuos que dejaban de practicar teniendo una rutina de actividad física.

Síntomas como **ansiedad, confusión, menor vigor, depresión y tensión, culpabilidad, fatiga, obesidad, irritabilidad, falta de energía, inquietud, estrés, lentitud y total distorsión del estado de ánimo** se han reportado en numerosos estudios que investigan los efectos de periodos de falta de ejercicio, tal como lo demuestra la tabla 1.

Table 1
Frequently reported symptoms for periods of exercise deprivation

Symptoms	Reported by:
Anxiety/Anger	Acevedo, Dzewaltowski, Gill, & Noble, 1992; Baekeland, 1970; Robbins & Joseph, 1985; Wingate, 1993
Confusion	Mondin et al., 1996
Decreased Vigour	Mondin et al., 1996; Wittig et al., 1989; Wittig et al., 1992
Depression/Tension	Blumenthal, O'Toole, & Chang, 1984; Carmack & Martens, 1979; Morris et al., 1990; Mondin et al., 1996; Robbins & Joseph, 1985; Thaxton, 1982; Wingate, 1993
Guilt	Acevedo et al., 1992; Blumenthal et al., 1984; Carmack & Martens, 1979; Harris, 1981a,b; Robbins & Joseph, 1985; Summers, Sargent, Levey, & Murray, 1982
Fatigue	Robbins & Joseph, 1985; Wingate, 1993
Fatness	Acevedo et al., 1992; Harris, 1981b
Irritability	Blumenthal et al., 1984; Carmack & Martens, 1979; Robbins & Joseph, 1985; Sachs & Pargman, 1979; Summers et al., 1982; Wingate, 1993
Lack of energy	Carmack & Martens, 1979; Harris, 1981a,b; Summers et al., 1982
Physical symptoms	Gauvin & Szabo, 1992; Morris et al., 1990
Restlessness	Robbins & Joseph, 1985; Sachs & Pargman, 1979
Stress or anxiety	Acevedo et al., 1992; Robbins & Joseph, 1985; Sachs & Pargman, 1979
Sluggishness	Carmack & Martens, 1979; Wingate, 1993
Total Mood Disturbance	Mondin et al., 1996; Wittig et al., 1989; Wittig et al., 1992;

Las investigaciones experimentales en esta área no son fáciles de realizar por todos los criterios que se deben manejar para objetivar el estudio. Sin embargo, son interesantes los trabajos realizados en corredores habituales (“runners”), que demuestran una serie de efectos adversos en el bienestar del individuo ante periodos de abstinencia de actividad física. Morris y colaboradores (1990) objetivaron el cambio en el bienestar de corredores frecuentes ante dos semanas de falta de entrenamiento. Lo interesante del estudio fue que a través de cuestionarios validados sobre bienestar individual, se aplicaron a dos grupos, uno (el grupo control) que mantuvo su actividad física de correr y trotar y el grupo estudiado que fue obligado a no trotar, solo realizando sus actividades físicas rutinarias. El grupo que tuvo la “deprivación” de su actividad física de trote manifestó en considerable cantidad la aparición de síntomas como ansiedad, insomnio y depresión. Se demostró que comparando consecuencias psicológicas y fisiológicas ante la “deprivación”, los síntomas adversos de percepción fisiológica aparecen antes que los psicológicos.

Desde los primeros estudios, la metodología utilizada era controversial para la demostración científica de los datos obtenidos y sus conclusiones. En primera instancia, porque se utilizaban cuestionarios o encuestas que se realizaban una vez a la semana y no diariamente. Por otro lado, las poblaciones de deportistas eran heterogéneas (principalmente en poblaciones de corredores habituales). La forma en que los sujetos eran informados del estudio también influye en los resultados, ya que aunque la elección del grupo de sujetos que será expuesto a la “deprivación” sea al azar, el simple hecho de explicar que se le obligará a no realizar actividad física es percibido con consecuencias negativas, sin embargo, plantear que ese periodo de “deprivación” será un reposo o descanso, preposiciona al sujeto en cuestión a minimizar el prejuicio negativo de la “deprivación”, porque eventualmente el descanso es beneficioso para una mejor performance

posterior. A lo largo de todos los estudios en la literatura antes que éste, se ha demostrado que las mujeres presentan mayores síntomas adversos que los hombres ante una situación de “deprivación”. Por último, se demostró en dos estudios anteriores (Wingate, 1993; Szabo 1997) que la población de artistas marciales más afectados ante la falta de entrenamiento es la de los experimentados.

Teniendo en cuenta todo este marco teórico, Szabo y Parkin postulan tres hipótesis en el estudio que analizamos ahora:

- a- Los artistas marciales exhiben sensaciones fuertes de falta de entrenamiento en un periodo de “descanso” de una semana.
- b- Las mujeres que practican artes marciales demuestran sensaciones más intensas de falta de entrenamiento comparado con los hombres.
- c- La afectación en los periodos de pre-deprivación y post-deprivación se diferenciarán en base a un periodo basal-normal.

Metodología del estudio:

Sujetos de investigación: La población de estudio corresponde a 80 practicantes de **Karate Shotokan** experimentados, cinturones negros y cinturones café que presentan un alto grado de compromiso con la práctica del Karate. Este alto grado de compromiso fue evidenciado según la escala “Commitment to martial art”, escala de evaluación de compromiso con las artes marciales, instrumento modificado de la “Escala de evaluación de compromiso con el trote habitual”. Voluntariamente aceptaron a participar un número de 20 sujetos. De estos 20 sujetos, el promedio de entrenamiento era de 6,5 horas por semana. 2 eran cinturones café y 18 cinturones negros.

Se utilizaron los siguientes materiales validados para evidenciar los cambios en las sensaciones que presentaron los sujetos de investigación: Cuestionario de Bienestar o WBQ, por sus siglas en inglés (Well Being Questionnaire) y una forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo, o por sus siglas en inglés, POMS. Los instrumentos utilizados se caracterizan por presentar un formato en donde se usan 8 descripciones negativas del humor (enojado/hostil, irritado, frustrado, culpable, estresado, depresivo, infeliz y ansioso) y seis estados positivos de humor (feliz, satisfecho, vigoroso/energético, alegre, relajado y divertido). Además de los estados de humor, el cuestionario WBQ incluye un ítem de síntomas y signos fisiológicos: Dolor de cabeza, dolor de garganta, dolor de estómago, dolor de pecho, acné, congestión nasal, vértigo, dificultad para respirar, tensión muscular y signos de resfrío. La escala de graduación de los estados de humor comprende desde el 1 (no presenta nada) hasta el 7 (altamente intenso). El cuestionario abreviado de POMS también utiliza estados de humor: Ira, confusión, depresión, sensación de ser estimado, fatiga, tensión y vigor. La graduación es similar a la utilizada en el WNQ, pero con una escala de 1 a 5. El POMS abreviado entrega un índice del estado de ánimo descrito adecuadamente en el estudio (remitirse a la investigación de Szabo, 1992).

Procedimiento utilizado: El estudio duró 28 días, divididos en dos periodos. Un periodo fue llamado “periodo basal”, donde se entrenaba normalmente por 14 días. El segundo periodo de 14 días correspondía a la etapa de falta de entrenamiento, donde los 4 primeros días eran el periodo pre-deprivación, 7 días que le seguían corresponden al periodo de deprivación propiamente tal y los 3 días restantes se denominaron periodo post-deprivación. Se instruyó a los 20 participantes que rellenaran diariamente los cuestionarios, antes de irse a dormir, solicitando que al responder hicieran un promedio de todos los estados de humor que vivieron en ese día. También existió un diario de datos anexos donde se consignaba si en ese día se había realizado otra actividad intensa o si se había ingerido algún medicamento, drogas o alcohol, eventualmente influenciados en el estado de ánimo del sujeto.

Se recolectaron los datos de la base de datos diaria y se realizó un análisis estadístico con los resultados del WBQ y el POMS.

Resultados, conclusiones y consideraciones para la práctica diaria

Se evidencia un cambio en los estados de ánimo en varios de los ítems de las encuestas realizadas, tanto en las dianas utilizadas (*efectos positivos y efectos negativos*). ***Dentro de los estados de humor que se evidencian como fuertemente intensos cuando hay falta de entrenamiento se encuentran la ira, depresión, ansiedad, tensión y distorsión total del estado de ánimo.***

No se encontraron diferencias significativas entre los cambios de estado de ánimo comparando hombres y mujeres.

No hay diferencias significativas entre los tres subperiodos de la falta de entrenamiento (pre-deprivación, deprivación y post-deprivación).

Debido a que objetivamente, la metodología experimental de este estudio está fuertemente respaldada por múltiples análisis estadísticos, los resultados sobre cambios en el estado de ánimo en solo “una semana” de deprivación son muy interesantes de analizar.

A diferencia de otros estudios similares en otras poblaciones de deportistas, los cambios en el estado de ánimo se presentaron rápidamente y con mayor intensidad. Debemos recordar que el periodo de deprivación de 14 días, para los efectos de análisis corresponde a sólo 7 días.

Se obtienen resultados en el estado anímico, pero no existen cambios significativos en los síntomas y signos de malestar físico que evidenciaron estudios anteriores. Pareciera ser que una explicación plausible es que los practicantes avanzados de Karate Shotokan viven su actividad como un estilo de vida y no solo como un deporte, implicando un compromiso emocional con el entrenamiento, más allá del bienestar físico. En comparación a poblaciones de deportistas como los corredores, donde su motivación y relación con la actividad es principalmente un compromiso con su salud, los cambios en el estado de ánimo en karatecas shotokan no pueden ser solo atribuidos a la falta de entrenamiento y su compromiso como “estilo de vida”, debido a que los factores de salud física también están presentes, como en las poblaciones de corredores.

Por otro lado, ***aunque este es un estudio estadísticamente robusto, no puede ser generalizado a otras poblaciones de artistas marciales, ya que la población de estudio correspondió a practicantes avanzados de Karate Shotokan***, el estilo de karate más difundido en el mundo.

El Instructor de Karate Do experimentado puede entender estos resultados como un argumento concreto de que la falta de entrenamiento no solo acarrea consecuencias físicas demostrables, pues los cambios de estado de ánimo también se presentan, sobre todo en aquellos que tienen vasta experiencia y alto grado de compromiso con la práctica del Karate. Para los preparadores físicos, técnicos en karate e instructores de shotokan, este estudio demuestra que aunque los periodos de privación sean presentados como un “descanso” (potencial consecuencia positiva para una performance posterior), igual se presentan efectos adversos, sobre todo en los más experimentados. Aunque en la realidad entendemos que desde el paradigma científico, no se puede demostrar que la práctica comprometida del Karate Do Shotokan es un estilo de vida, este estudio demuestra la alta intensidad emocional que imprimen los karatecas experimentados, que comprenden que el Karate realmente “modela el carácter”, como acuñó Sensei Funakoshi.

*INVESTIGACIÓN COMPLETA DISPONIBLE EN INGLÉS:

Contacto: nihonkaratedo@gmail.com

Recopilación, traducción y explicación de conceptos:

Kinesiólogo Ricardo Vásquez Torres

Marzo de 2012, Santiago de Chile

www.nihonkaratedo.cl

MAIL: nihonkaratedo@gmail.com