

EACEA:
Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural



Co-funded by
the European Union



Project 101133802 — TMA4ALL



El concepto y la práctica de las artes marciales tradicionales para todos (Estudio de consenso Delphi)

Acrónimo del proyecto: TMA4ALL

Número de proyecto: 101133802

Nombre del proyecto: Artes marciales tradicionales para todos

Coordinador: INSIDE.EU

Socios del proyecto: Universidad UCSI
Landesfachverband Ikkaido Baden Wurttemberg E.V.
Kyu Shin Kan
Taekwondo Klub Susedgrad Solkol

Preparado por:
INSIDE EU

Descargo de responsabilidad

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Forjando el futuro de las artes marciales: prácticas inclusivas a través de las reflexiones de Delphi

Richard Peter Bailey¹ ; Nadia Samsudin¹ ; Christian Sweeney² ; Raymond Sweeney² ; Karl-Hans König³ ; Ute Zipp König³ ; José María Félix Martínez⁴ ; Anja Jančula⁵ ; Renata Volarić⁵ ; Chen Xiaohui¹ ; Ren Ce¹

¹Facultad de Ciencias Sociales y Artes Liberales, Universidad UCSI, Malasia ²Instituto de Estudios sobre Inclusión Social, Diversidad y Compromiso, Irlanda ³Landesfachverband Ikkaido Baden-Württemberg e.V., Alemania ⁴Kyu Shin Kan, España ⁵Taekwondo Klub Susedgrad Sokol, Croacia

Resumen ejecutivo

Introducción: Las artes marciales, que abarcan disciplinas tanto tradicionales como contemporáneas, han experimentado un importante aumento de popularidad en todo el mundo. Ofrecen beneficios físicos, mentales y sociales, y atraen a diversos practicantes. Sin embargo, garantizar la inclusividad en las prácticas de artes marciales, de modo que puedan beneficiarse personas de todas las capacidades, géneros, edades y orígenes, es una preocupación crucial. Este informe explora el estado actual de la inclusividad en las artes marciales, analizando los retos y las oportunidades para crear prácticas accesibles y equitativas.

Objetivo: Esta investigación pretende identificar los conocimientos, habilidades y actitudes esenciales necesarios para fomentar la inclusividad en los entornos de artes marciales. Pretende comprender de forma exhaustiva cómo las prácticas de artes marciales pueden hacerse más accesibles e inclusivas para todos los participantes.

Métodos: Se llevó a cabo un estudio Delphi en tres etapas para recabar opiniones de expertos de una cohorte de 41 expertos identificados. Se eligió el método Delphi por su enfoque iterativo para lograr el consenso entre un grupo de expertos.

Resultados: El estudio identificó varias áreas clave: Conocimientos: los aspectos más importantes incluyen la concienciación sobre las condiciones de salud y las discapacidades, las técnicas de artes marciales adaptativas y la comprensión de las necesidades individuales de cada alumno; Habilidades: la adaptabilidad, las habilidades de comunicación y la capacidad de trabajar con todos los grupos de edad y géneros se clasificaron como las habilidades más críticas; Actitudes y valores: el cuidado, el compromiso y la empatía se consideraron actitudes esenciales para fomentar la inclusividad.

Conclusiones: La enseñanza inclusiva de las artes marciales requiere un enfoque holístico que integre conocimientos, habilidades y actitudes. Al centrarse en las necesidades individuales de las técnicas de adaptación y crear un entorno de aprendizaje inclusivo, los instructores/entrenadores/profesores de artes marciales (en adelante, "profesores") pueden proporcionar entornos seguros y de apoyo que promuevan el bienestar físico, emocional y psicológico de todos los alumnos. Este enfoque no sólo beneficia a las personas con

discapacidad, sino que también mejora la calidad general de la educación en artes marciales, fomentando una cultura de empatía, respeto e inclusión.

Palabras clave de los ODS: Acceso a la educación; Discapacidad e inclusión; Buena salud y bienestar; Inclusión y educación; Inclusivo; Educación de calidad

Introducción

Las artes marciales, que abarcan una amplia gama de prácticas de combate, han experimentado un importante aumento de popularidad en todo el mundo. Disciplinas tradicionales como el kárate, el taekwondo y el kung fu, y otras más contemporáneas como el jiu-jitsu brasileño y las artes marciales mixtas, han trascendido sus orígenes culturales para alcanzar reconocimiento mundial. El atractivo generalizado de las artes marciales puede atribuirse a diversos factores, como la búsqueda de la fuerza física, la integración de valores filosóficos y éticos, y su omnipresencia en la cultura popular a través de los medios de comunicación, como el cine, la televisión y los acontecimientos deportivos. A medida que la comunidad de las artes marciales sigue atrayendo a una gran diversidad de practicantes, la necesidad de garantizar la inclusividad -proporcionando un acceso equitativo y beneficios a personas de todas las capacidades, géneros, edades y orígenes- se ha convertido en una cuestión crucial. Este informe explora el estado actual de la inclusividad en las artes marciales, analizando los retos y las oportunidades para crear prácticas más accesibles y equitativas.

La popularidad mundial de las artes marciales no ha dejado de aumentar en las últimas décadas, con millones de practicantes en todo el mundo. Este crecimiento se evidencia en la proliferación de escuelas y academias de artes marciales en casi todos los países, la incorporación de las artes marciales a competiciones internacionales como los Juegos Olímpicos y los Juegos Asiáticos, y la creciente prevalencia de medios de comunicación con temática de artes marciales. Las artes marciales no se han limitado a sus regiones de origen, sino que han evolucionado y se han adaptado a medida que se extendían por el mundo, integrándose en las culturas y costumbres locales. Por ejemplo, el judo japonés tiene sus raíces en el jiu-jitsu y la lucha libre, y se ha convertido en un arte marcial único con seguidores internacionales. Del mismo modo, la MMA, que sintetiza elementos de varias artes marciales, como el judo, el sambo ruso, el muay thai, el boxeo occidental y otras, se ha convertido en un deporte de masas con millones de seguidores y participantes (véase el Cuadro 1).

Cuadro 1: Estadísticas de participación (*según Worldmetrics.org*)

- **Taekwondo:** es el arte marcial más practicado en todo el mundo, con más de 70 millones de practicantes.
- **El kárate:** Practicado por unos 50 millones de personas en todo el mundo.
- **El judo:** Una de las artes marciales más practicadas, con más de 20 millones de practicantes.
- **Jiu-Jitsu brasileño:** Experimentó un importante aumento de popularidad en los últimos años, con más de 7 millones de practicantes en todo el mundo.
- **Muay Thai:** Un arte marcial popular con aproximadamente 1,5 millones de practicantes en todo el mundo.
- **Kung Fu / Wushu:** abarca más de 100 estilos diferentes y lo practican millones de personas en todo el mundo.
- **Aikido:** Se calcula que cuenta con un millón de practicantes en todo el mundo.

- **Capoeira:** un arte marcial con más de medio millón de practicantes en todo el mundo.
- **Kickboxing:** Ganó popularidad como deporte y como actividad de fitness, con millones de practicantes en todo el mundo.
- **Escrime (Arnis o Kali):** Mantiene un importante número de seguidores con cientos de miles de practicantes.

Varios factores contribuyen al atractivo generalizado de las artes marciales. En primer lugar, ofrecen una combinación distintiva de ejercicio físico, habilidades de autodefensa y disciplina mental, atrayendo a individuos que buscan un desarrollo personal integral (Jennings, 2019). En segundo lugar, los principios filosóficos y éticos inherentes a las artes marciales -como el respeto, la humildad, la perseverancia y el autocontrol- atraen a quienes persiguen un crecimiento personal más allá de la mera forma física (Bolelli, 2010). En tercer lugar, las artes marciales se han popularizado ampliamente a través de los medios de entretenimiento, con figuras icónicas como Bruce Lee, Jackie Chan, Chuck Norris y atletas de MMA más recientes como Ronda Rousey, que han inspirado a sucesivas generaciones de practicantes (Bowman, 2021). Además, las artes marciales a menudo se perciben como un ejercicio inclusivo y accesible adecuado para personas de diferentes niveles de condición física, edades y habilidades, lo que atrae a un público amplio (Origua Rios, 2018).

Las artes marciales se asocian a numerosos beneficios físicos, mentales y sociales, que están bien avalados tanto por la investigación académica como por los testimonios de los practicantes. Físicamente, el entrenamiento en artes marciales puede mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio. La práctica regular contribuye a la forma física general, ayuda a controlar el peso, mejora la postura y reduce el riesgo de lesiones. Estos beneficios son especialmente destacados en el contexto contemporáneo de estilos de vida sedentarios y problemas de salud asociados, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares (Bu et al., 2010; Moore et al., 2020; Pedrini & Jennings, 2021).

Más allá del ámbito físico, las artes marciales son famosas por sus ventajas mentales y emocionales. Los estudios indican que la práctica de las artes marciales puede aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión, al tiempo que aumenta la autoestima, la confianza en uno mismo y la regulación emocional. La naturaleza estructurada del entrenamiento en artes marciales, que a menudo incluye la fijación de objetivos, la progresión a través de los rangos de cinturón y la adquisición de habilidades técnicas, infunde una sensación de logro y propósito en los practicantes. Además, los elementos meditativos de determinadas artes marciales, como el Tai Chi y el Aikido, fomentan la atención plena y la claridad mental, contribuyendo al bienestar psicológico general (Ciaccioni et al., 2023; Samsudin et al., 2024).

Socialmente, las artes marciales cultivan un sentido de comunidad y pertenencia. El entrenamiento suele tener lugar en entornos de grupo, donde los practicantes colaboran, se apoyan mutuamente y desarrollan el respeto mutuo a través de experiencias compartidas (Bailey et al., 2023). Las escuelas y clubes de artes marciales pueden servir como entornos inclusivos que fomentan la camaradería, la cooperación y la interacción social. Para los niños y adolescentes, las artes marciales pueden ser una valiosa vía para el desarrollo social, impartiendo respeto, disciplina y trabajo en equipo. Además, el componente de autodefensa de las artes marciales puede empoderar a las personas, especialmente a aquellas que pueden sentirse vulnerables, dotándolas de las habilidades y la confianza necesarias para la protección personal (Vertonghen & Theeboom, 2010).

A pesar del amplio atractivo y los beneficios asociados a las artes marciales, cada vez se reconoce más la necesidad de una mayor inclusión en este campo. Históricamente, las artes marciales han estado dominadas por practicantes masculinos sin discapacidad, lo que ha perpetuado estereotipos y barreras que pueden marginar a las mujeres, las personas con

discapacidad, los adultos mayores y los miembros de comunidades infrarrepresentadas. Para aprovechar plenamente los beneficios potenciales de las artes marciales para todos, es imperativo abordar estas barreras y promover prácticas inclusivas en las escuelas, organizaciones y competiciones de artes marciales.

La inclusión en las artes marciales exige garantizar que personas de todas las capacidades, géneros, edades y orígenes culturales puedan participar de forma segura y significativa. Para las personas con discapacidades físicas o intelectuales, es fundamental contar con programas de artes marciales adaptados y métodos de entrenamiento modificados. Estas adaptaciones pueden implicar alteraciones en el entorno de entrenamiento, o técnicas para adaptarse a las distintas necesidades y capacidades (Bailey y Angit, 2023). El desarrollo de las artes paramarciales, análogo al de los para-deportes en otros ámbitos, representa un paso hacia el reconocimiento y la celebración de los logros de los artistas marciales con discapacidad en pie de igualdad con sus compañeros sin discapacidad. Es probable que le sigan desarrollos dirigidos a otras comunidades marginadas (Bailey & Sweeney, 2023).

La integración de la perspectiva de género es otra consideración fundamental, ya que tradicionalmente se ha considerado que las artes marciales están dominadas por los hombres. Los esfuerzos por promover la igualdad de género en las artes marciales abarcan la creación de entornos seguros y de apoyo para las practicantes, la resolución de problemas como el acoso y la discriminación, y la garantía de igualdad de oportunidades para las mujeres en el entrenamiento, la competición y los puestos de liderazgo dentro de las organizaciones de artes marciales. Los logros de las artistas marciales femeninas en diversas disciplinas, desde el judo hasta las artes marciales mixtas, han contribuido a cuestionar los estereotipos y a inspirar a más mujeres y niñas a practicar artes marciales (Maor, 2019).

La inclusión de la edad es igualmente importante, ya que las artes marciales benefician a las personas a lo largo de toda su vida. Para niños y adolescentes, las artes marciales proporcionan un entorno estructurado para el desarrollo físico, mental y social. Para los adultos mayores, las artes marciales pueden adaptarse para promover la movilidad, el equilibrio y el bienestar general. Promover la participación entre todos los grupos de edad requiere programas adaptados a las necesidades y capacidades específicas de los distintos grupos demográficos (Linhares et al., 2022).

Por último, la inclusión cultural implica reconocer y respetar los diversos orígenes culturales de los practicantes de artes marciales. Las artes marciales tienen profundas raíces en diversas tradiciones culturales, y su práctica global refleja hoy un complejo tapiz de influencias culturales. Abrazar esta diversidad implica fomentar un entorno que dé prioridad al intercambio cultural y al respeto mutuo, permitiendo que las artes marciales funcionen como un puente entre diversas comunidades culturales.

La popularidad mundial de las artes marciales y sus amplios beneficios físicos, mentales y sociales subrayan la importancia de garantizar que estas prácticas sean accesibles a todas las personas. Sin embargo, lograr una verdadera inclusividad en las artes marciales requiere esfuerzos concertados para dismantelar las barreras existentes y crear entornos en los que personas de todas las capacidades, géneros, edades y orígenes culturales puedan participar de forma significativa. Al fomentar la inclusión, las artes marciales pueden seguir siendo una poderosa herramienta para el desarrollo personal, la capacitación y la creación de comunidades. Este informe investigará más a fondo el estado actual de la inclusión en las artes marciales y propondrá estrategias para cultivar prácticas más inclusivas dentro de este campo dinámico y en evolución.

Métodos y materiales

Diseño del estudio

El método elegido para recabar la opinión de un grupo de expertos fue un estudio "Delphi" en tres fases, que consiste en enviar a un grupo de expertos una serie de cuestionarios modificados iterativamente hasta alcanzar un consenso o hasta que las opiniones se mantienen estables a lo largo de las rondas de encuestas. El Delphi es un método de investigación muy utilizado para obtener y refinar la opinión de un grupo, basado en la idea de que un grupo de expertos es mejor que un solo experto cuando no se dispone del conocimiento exacto. La razón principal para emplear este método en este estudio es que permite a los expertos compartir sus ideas, individualmente y como parte de un grupo, de forma que se evita la posible confrontación de sus puntos de vista. El anonimato durante todo el proceso y las múltiples rondas de comentarios controlados ayudan al equipo de investigación a limitar la influencia de los comentarios de los compañeros. El proceso se resume en la figura 1:

El proceso se resume en la figura 1:

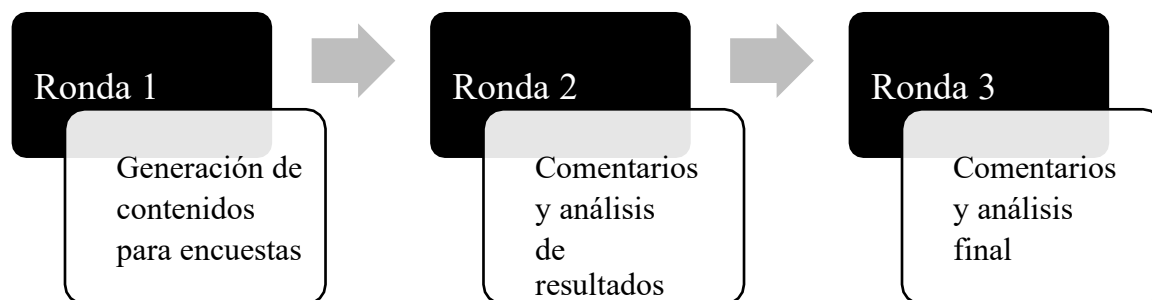


Figura 1: el proceso Delphi seguido en el presente estudio

La encuesta se administró electrónicamente mediante una aplicación especializada en encuestas (<https://www.surveymonkey.com>). La recogida de datos tuvo lugar entre junio y septiembre de 2024.

Las respuestas solicitadas eran las siguientes

Ronda 1: listas de declaraciones

Ronda 2: puntuación del acuerdo con las afirmaciones de cada lista con una escala Likert de 7 puntos.

Ronda 3: clasificación del acuerdo con las afirmaciones seleccionadas para cada lista

Las afirmaciones clasificadas como más importantes al final de este proceso se consideraron el contenido de las listas definitivas.

Primera Ronda Delphi

En la primera ronda, se distribuyó una encuesta abierta al panel de expertos. El objetivo era reunir un amplio abanico de perspectivas sobre los conocimientos, habilidades y actitudes/valores necesarios para practicar con éxito las artes marciales inclusivas. Se pidió a los expertos que respondieran a tres preguntas básicas:

- ¿Qué opina de los conocimientos necesarios para trabajar con éxito en entornos de artes marciales inclusivas?
- ¿Qué opina de las habilidades necesarias para trabajar con éxito en entornos de artes marciales inclusivas?
- ¿Qué opina de las actitudes y los valores necesarios para trabajar con éxito en entornos de artes marciales inclusivas?

El equipo de investigación analizó las respuestas, identificando temas clave, ideas recurrentes y áreas de divergencia o acuerdo. Estas conclusiones ayudaron a elaborar un cuestionario más estructurado para las siguientes rondas. Esto condujo a la segunda ronda del estudio Delphi, que debía construir el consenso.

Delphi Segunda Vuelta

A partir de los temas desarrollados en la primera ronda, en la segunda se distribuyó a los expertos un cuestionario más estructurado. Este cuestionario pretendía cuantificar el nivel de acuerdo sobre los temas identificados anteriormente. Se pidió a los participantes que calificaran las afirmaciones relacionadas con los conocimientos, las competencias y los valores utilizando una escala de 5 Likert (1 = totalmente en desacuerdo, 5 = totalmente de acuerdo).

- Conocimientos- A continuación se les pidió que valoraran la importancia de estos conocimientos para la práctica inclusiva.
- Habilidades- Los expertos calificaron las habilidades necesarias para una práctica eficaz de las artes marciales inclusivas.
- Actitud y valores- Se pidió a los expertos que evaluaran su importancia en la promoción de la inclusividad de las artes marciales.

Delphi Tercera Ronda

La tercera y última ronda del proceso Delphi se centró en afinar el consenso de los expertos clasificando la importancia de los elementos relacionados con los conocimientos, las habilidades y las actitudes/valores. En esta ronda, se proporcionó a los expertos un resumen de las respuestas del grupo de la Ronda 2, incluidas las valoraciones generales y las áreas en las que se observaron divergencias o menores niveles de consenso.

En esta ronda, se pidió a los expertos que revisaran y perfeccionaran sus valoraciones anteriores y que clasificaran los elementos de cada categoría según su importancia percibida. Se pidió a los expertos que clasificaran las áreas de conocimiento, las habilidades esenciales y las actitudes/valores que consideraban más críticos para la práctica inclusiva de las artes marciales. En esta fase, el objetivo era identificar qué elementos de cada variable (conocimientos, habilidades y actitudes/valores) debían priorizarse a la hora de trabajar en entornos de artes marciales inclusivas. La clasificación final aclaró cuáles eran las competencias que el panel de expertos consideraba más cruciales.

Las respuestas de la tercera ronda se analizaron para determinar el consenso en las clasificaciones, utilizando medidas estadísticas como la mediana y el rango intercuartílico para evaluar el acuerdo (Lei et al., 2023). Este proceso de clasificación permitió al equipo de investigación establecer una lista priorizada de las competencias clave necesarias para la práctica inclusiva de las artes marciales, con los elementos que alcanzaron los niveles más altos de acuerdo clasificados en consecuencia (Bailey & Sweeney, 2023).

Consideraciones éticas

Todos los procedimientos de este estudio siguieron las normas éticas de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial sobre los Principios Éticos para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos. Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética Institucional de la Universidad UCSI (Código n°: UCSI/ IEC-2024-FOSSLA-0009), y todos los métodos utilizados se ajustaron a estas directrices. Realizamos este estudio tras obtener el consentimiento informado de todos los participantes. Todos los participantes fueron plenamente informados sobre el estudio, y podían retirarse en cualquier momento sin penalización. Los datos recopilados se guardaron en un almacén, al que sólo podía acceder el equipo de investigación. El estudio demostró la beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia del paradigma de investigación al proteger los derechos y el bienestar de los participantes durante todas las etapas del proceso de investigación.

Demografía

El 30% de los expertos eran mujeres, mientras que el 70% eran hombres. Esta distribución por sexos pone de manifiesto una participación mayoritariamente masculina. Sin embargo, una proporción notable de mujeres expertas aportaron sus ideas al estudio, garantizando que en el análisis se incluyeran diversas perspectivas de género. El panel de expertos de este estudio Delphi representaba a un amplio abanico de nacionalidades, lo que garantizaba un amplio abanico de perspectivas sobre el tema. La distribución de la nacionalidad y el grupo de edad de los expertos se presentan en los gráficos 3 y 4, respectivamente.

Figura 2: Género de los expertos

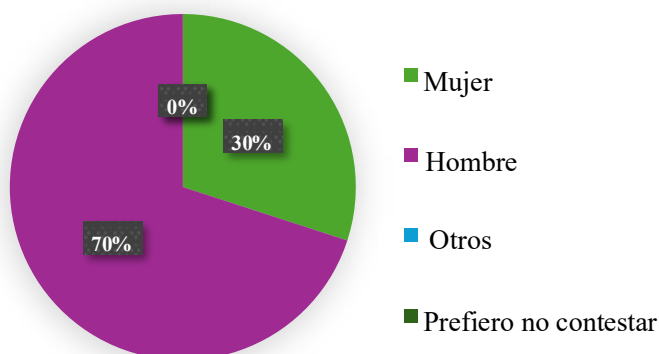


Figura 3: Nacionalidad de los expertos

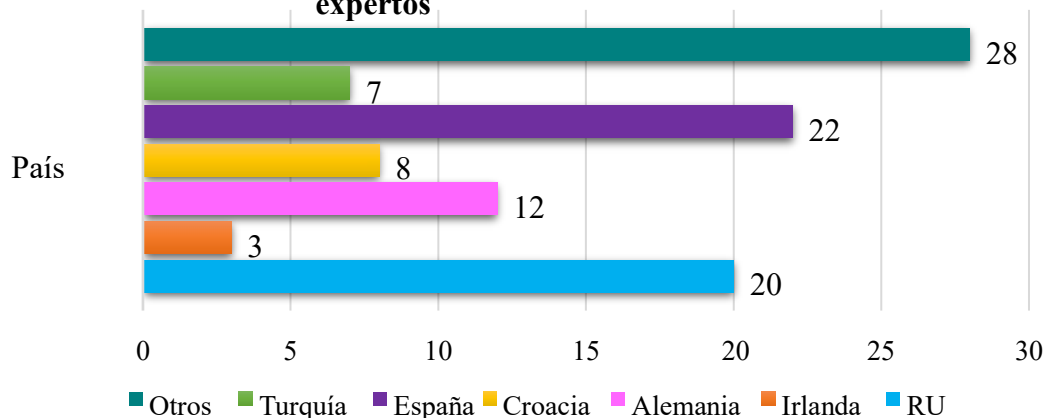
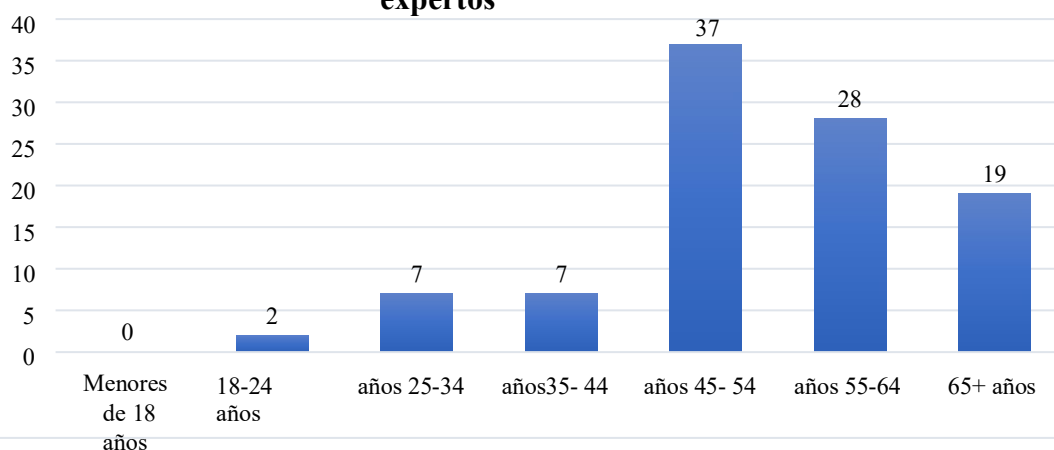


Figura 4: Edad de los expertos



Resultados

El objetivo de este estudio era recabar información exhaustiva de un grupo de expertos cuidadosamente seleccionados sobre los conocimientos, habilidades, actitudes y valores esenciales necesarios para trabajar eficazmente en entornos de artes marciales inclusivos. Utilizando un método Delphi de rondas múltiples, el estudio involucró a expertos en un proceso estructurado diseñado para refinar y clasificar una serie de afirmaciones relacionadas con estas áreas. A lo largo de tres rondas iterativas, los expertos contribuyeron a formular y priorizar los componentes clave, lo que en última instancia nos permitió alcanzar un consenso sobre los aspectos más críticos de la práctica inclusiva de las artes marciales. En la primera ronda, los expertos proporcionaron respuestas abiertas, que luego se sintetizaron y refinaron en rondas posteriores para crear un conjunto de afirmaciones más concretas. En la ronda final, se pidió a los expertos que clasificaran las afirmaciones más consensuadas. Mediante el análisis de estas clasificaciones, identificamos los conocimientos, habilidades y actitudes más importantes necesarios para la eficacia en contextos de artes marciales inclusivas. En las secciones siguientes se presenta una descripción detallada de la evolución de los patrones de respuesta y del proceso de creación de consenso observado a lo largo de las tres rondas.

Conocimientos necesarios para la inclusión en las artes marciales

La primera fase del estudio pretende identificar las áreas de conocimiento que se consideran fundamentales para trabajar eficazmente en contextos de artes marciales inclusivas. Durante la ronda inicial, se pidió a los participantes que enumeraran las áreas de conocimiento clave que consideraban esenciales para este contexto. Sus respuestas abarcaron una amplia gama de áreas, incluyendo conocimientos técnicos de artes marciales, principios pedagógicos y conocimientos relacionados con la salud. Los resultados de esta fase indican un fuerte consenso entre los expertos en cuanto a la importancia de comprender las diversas condiciones de salud, la capacidad de adaptar las técnicas de las artes marciales a las diversas necesidades y una conciencia aguda de las necesidades personalizadas de los alumnos. Estas ideas subrayan la necesidad de que los profesores posean una base de conocimientos completa que integre tanto las artes marciales como las competencias pedagógicas. La tabla 2 presenta en detalle las clasificaciones consensuadas de las áreas de conocimiento identificadas en las tres rondas de aportaciones de expertos.

Tabla 2: Pregunta de investigación 1: ¿Cuál es su opinión sobre los CONOCIMIENTOS necesarios para trabajar con éxito en entornos inclusivos de artes marciales?

Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3
Adaptaciones de prácticas Técnicas de Artes Marciales Adaptativas Aplicación de la técnica Conciencia de las condiciones de salud y las discapacidades Movimientos básicos Psicología básica Principios básicos de las artes marciales específicas Diagnóstico de los diferentes tipos de discapacidad Conocer las necesidades de cada alumno Leyes de la física Filosofías de las artes marciales Principios de una pedagogía eficaz Principios de inclusión Principios de desarrollo de la personalidad Principios de defensa personal Principios de los entornos de apoyo Práctica segura Principios de protección Principios y procesos de formación	Adaptaciones de prácticas Técnicas de Artes Marciales Adaptativas Aplicación de la técnica Conciencia de las condiciones de salud y las discapacidades Movimientos básicos Psicología básica Principios básicos de las artes marciales específicas Diagnóstico de los diferentes tipos de discapacidad Conocer las necesidades de cada alumno Leyes de la física Filosofías de las artes marciales Principios de una pedagogía eficaz Principios de inclusión Principios de desarrollo de la personalidad Principios de defensa personal Principios de los entornos de apoyo Práctica segura Principios de protección Principios y procesos de formación	1. Conocimiento de las enfermedades y discapacidades (15,78) 2. Técnicas de artes marciales adaptativas (15.43) 3. Adaptaciones de las prácticas (15.38) 4. Conocer las necesidades de cada alumno (14.08) 5. Movimientos básicos (13.35) 6. Aplicación de la técnica (12.54) 7. Psicología básica (12.27) 8. Diagnóstico de diferentes tipos de discapacidad (11.27) 9. Principios básicos de artes marciales específicas (10.92) 10. Principios de inclusión (10.51)

Para el *conocimiento* de las artes marciales inclusivas, "Conciencia de las condiciones de salud y discapacidades (15,78)", "Técnicas de artes marciales adaptativas (15,43)" y "Adaptaciones de las prácticas (15,38)" ocuparon los primeros puestos entre las respuestas de los expertos, lo que se alinea con los llamamientos más amplios a favor de prácticas más inclusivas dentro de los entornos educativos y de actividad física (Bailey y Sweeney, 2023). Esto subraya la necesidad de incorporar principios de educación física adaptativa en el entrenamiento de artes marciales. Destaca la importancia de utilizar métodos de instrucción adaptados para satisfacer las diversas necesidades de los alumnos, especialmente de aquellos con discapacidades (Lieberman y Houston-Wilson, 2024). La integración de enfoques estructurados para la inclusión en los planes de estudios de artes marciales fomenta un entorno de aprendizaje sensible a las diferencias individuales. Esto incluye no solo adaptaciones físicas, sino también una comprensión de las dimensiones psicológicas y emocionales del compromiso de los estudiantes (Kahu & Nelson, 2018). "Conocer las necesidades de cada estudiante" refleja la necesidad de estrategias de enseñanza adaptadas que reconozcan y se adapten a las diferencias y capacidades individuales. Este enfoque aboga por métodos de enseñanza flexibles e inclusivos que se adapten a los diversos estilos y capacidades de aprendizaje de los estudiantes. La importancia de esta diferenciación coincide con las recomendaciones establecidas para la enseñanza diferenciada en entornos educativos inclusivos. Estas recomendaciones animan a los educadores a modificar el contenido, los procesos y los resultados del aprendizaje para satisfacer las necesidades únicas de cada alumno, fomentando así un entorno de aprendizaje equitativo.

Recoger las opiniones de los expertos puede configurar de forma significativa el desarrollo de los planes de estudios y el diseño de los contenidos (Bailey et al., 2021). Estos resultados ponen de relieve la necesidad de que los educadores y formadores integren en el plan de estudios una comprensión global de las condiciones de salud física y mental. Esta integración garantiza que los métodos de instrucción sean inclusivos y respondan a las diversas necesidades de todos los alumnos. Esto les permite crear entornos de aprendizaje que no sólo son accesibles, sino que también apoyan las múltiples necesidades físicas, emocionales y psicológicas de todos los alumnos (Bailey et al., 2021).

Habilidades necesarias para la inclusión en las artes marciales

La enseñanza inclusiva de las artes marciales requiere un conjunto diverso de *habilidades* que permitan a los profesores atender las necesidades de todos los participantes, independientemente de su edad, sexo o nivel de habilidad. En la Tabla 3 se resumen las habilidades identificadas como esenciales por el panel de expertos, destacando la importancia de la adaptabilidad y la comunicación como las habilidades mejor valoradas.

Tabla 3: Pregunta de investigación 2: ¿Cuál es su opinión sobre las HABILIDADES necesarias para trabajar con éxito en contextos de artes marciales inclusivas?

Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3
<p>Capacidad para trabajar con personas de todas las edades y sexos Adaptabilidad</p> <p>Evaluación</p> <p>Habilidades básicas de coaching Habilidades de comunicación</p> <p>Resolución de conflictos</p> <p>Cooperación</p> <p>Desarrollo de la creatividad Fijación de objetivos</p> <p>Cómo crear retos alcanzables</p> <p>Habilidades para la vida</p> <p>Capacidad de escucha</p> <p>Motivación</p> <p>Retroalimentación</p> <p>Preguntas Práctica reflexiva Sentido del humor</p> <p>Gestión del tiempo</p>	<p>Capacidad para trabajar con personas de todas las edades y sexos Adaptabilidad</p> <p>Evaluación</p> <p>Habilidades básicas de coaching Habilidades de comunicación</p> <p>Resolución de conflictos</p> <p>Cooperación</p> <p>Desarrollo de la creatividad Fijación de objetivos</p> <p>Cómo crear retos alcanzables</p> <p>Habilidades para la vida</p> <p>Capacidad de escucha</p> <p>Motivación</p> <p>Retroalimentación</p> <p>Preguntas Práctica reflexiva Sentido del humor</p> <p>Gestión del tiempo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adaptabilidad (16,54) 2. Capacidad de comunicación (15,63) 3. Capaz de trabajar con todos los grupos de edad/géneros (14,69) 4. Habilidades básicas del entrenador (14,54) 5. Evaluación (12,69) 6. Cooperación (11,60) 7. Resolución de conflictos (10,97) 8. Desarrollar la creatividad (10,49) 9. Fijación de objetivos (9,71) 10. Motivación (9,34)

La Tabla 3 identifica la adaptabilidad (16,54) como la habilidad más crítica para los profesores en entornos diversos e inclusivos. Esto subraya la necesidad de que los profesores ajusten sus métodos de enseñanza para adaptarse a las distintas necesidades de los participantes, como los que tienen problemas de salud física o mental. La investigación en educación inclusiva subraya constantemente el valor de las habilidades de adaptación para fomentar el éxito de los alumnos, especialmente en entornos donde las necesidades individuales son muy diversas (Peters, 2004). Las habilidades de comunicación (15,63), clasificadas como la segunda habilidad más importante, subrayan el papel crucial de la comunicación clara y empática en los entornos de artes marciales inclusivas, haciendo hincapié en la necesidad de que los profesores transmitan instrucciones de manera efectiva, ofrezcan retroalimentación y entablen un diálogo de apoyo con los estudiantes de diversos orígenes, asegurando que cada participante se sienta comprendido e incluido (O'Leary et al., 2020). La capacidad de trabajar con todos los grupos de edad y géneros (14,69), que ocupa el tercer lugar, subraya aún más la importancia de crear un ambiente acogedor y de apoyo para todos los participantes, independientemente de su edad, género o nivel de capacidad. La UNESCO (2020) subraya la importancia de las prácticas inclusivas en la educación física y el deporte, abogando por entornos adaptables que atiendan a la diversidad de los participantes, mejorando la cohesión social y el bienestar. La creación de un entorno educativo inclusivo, incluidos los deportes, es fundamental para promover la equidad y el respeto por la diversidad. Garantiza que las personas de diversos orígenes puedan participar plenamente y sentirse valoradas (Sharma y Loreman, 2019).

Otras habilidades relevantes identificadas por los expertos, como la resolución de conflictos (10,97) y la cooperación (11,60), también son esenciales para gestionar la dinámica de grupo y garantizar que las clases inclusivas se desarrollen sin problemas. Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de fomentar un entorno de colaboración en el que los alumnos se apoyen mutuamente en entornos que valoren la inclusividad. Además, la creatividad (10,49) y la fijación de objetivos (9,71) aparecen como competencias importantes, lo que refleja la necesidad de que los profesores inspiren y motiven a sus alumnos, adaptando las clases al progreso individual y fomentando una mentalidad de crecimiento. Habilidades menos valoradas, pero aún significativas, como la capacidad de escuchar (9,29), las habilidades para la vida (6,29) y la retroalimentación (5,37) desempeñan un papel complementario en la promoción de un entorno de aprendizaje inclusivo (Bailey et al., 2013). Estas habilidades contribuyen a un enfoque centrado en el alumno, garantizando que los profesores permanezcan receptivos a las necesidades de sus alumnos y proporcionen una orientación significativa y constructiva.

Actitudes y valores necesarios para la inclusión en las artes marciales

Las conclusiones finales se centran en las actitudes y los valores necesarios para los entornos de artes marciales inclusivas y se presentan en la Tabla 4. El panel de expertos había llegado a un consenso sobre 26 actitudes y valores clave, haciendo hincapié en el cuidado, el compromiso y la empatía.

Tabla 4: Pregunta de investigación 3: ¿Cuál es su opinión sobre las ACTITUDES Y VALORES necesarios para trabajar con éxito en contextos de artes marciales inclusivas?

Ronda 1	Ronda 2	Ronda 3
Atención Carácter Compromiso Coraje Disciplina Ganas de aprender Empatía Igualdad Juego limpio Amistad Altas expectativas Honestidad Honor Derechos humanos Integridad Bondad Modestia Apertura de miras Persistencia Profesionalidad Protección de los vulnerables Respeto Responsabilidad Tolerancia Confianza en la tradición	Atención Carácter Compromiso Coraje Disciplina Ganas de aprender Empatía Igualdad Juego limpio Amistad Altas expectativas Honestidad Honor Derechos humanos Integridad Bondad Modestia Apertura de miras Persistencia Profesionalidad Protección de los vulnerables Respeto Responsabilidad Tolerancia Confianza en la tradición	1. Atención (22,68) 2. Compromiso (21,85) 3. Carácter (20,91) 4. Empatía (20,47) 5. Ganas de aprender (17,94) 6. Coraje (17,91) 7. Disciplina (17,68) 8. Igualdad (17,41) 9. Juego limpio (16,00) 10. Honradez (15,24)

El cuidado (22,68), el compromiso (21,85), el carácter (20,91) y la empatía (20,47) se clasificaron como las tres actitudes principales, lo que sugiere que los profesores con éxito en entornos inclusivos necesitan mostrar un fuerte sentido de cuidado y dedicación hacia sus alumnos. Estos valores se alinean con los aspectos emocionales y relacionales de la enseñanza, donde la empatía y la comprensión son esenciales (Aldrup et al., 2022). El afán por aprender (17,94) también obtuvo una alta calificación, lo que indica que los entornos de artes marciales inclusivas requieren que los profesores aprendan y crezcan continuamente, en particular en la forma en que se relacionan con sus alumnos y los apoyan. Esto pone de relieve la importancia de un enfoque abierto y centrado en el alumno en los entornos inclusivos. Estas actitudes son cruciales para crear un entorno de apoyo en el que todos los participantes puedan prosperar. Los profesores con amplios conocimientos en estos ámbitos pueden crear entornos inclusivos, seguros y de apoyo que promuevan el bienestar físico, emocional y psicológico de todos los alumnos (Bailey et al., 2021).

Resumen de los resultados

los hallazgos de este estudio enfatizan que la enseñanza inclusiva eficaz de las artes marciales requiere una integración global de conocimientos, habilidades y actitudes que apoyen un enfoque holístico del desarrollo del alumno. Al centrarse en las necesidades individuales de las técnicas de adaptación y fomentar una comunidad de aprendizaje inclusiva, los profesores pueden crear entornos seguros y de apoyo que promuevan el bienestar físico, emocional y psicológico de todos los alumnos (Bailey et al., 2021). Este enfoque holístico no solo beneficia a los alumnos con discapacidad, sino que también mejora la calidad general de la educación en artes marciales, fomentando una cultura de empatía, respeto e inclusividad.

Conclusión

Este estudio subraya la importancia crítica de fomentar la inclusión en las prácticas de artes marciales mediante la integración de conocimientos, habilidades y actitudes esenciales. Beneficia sustancialmente al proyecto TMA4ALL al esbozar estrategias para implicar a alumnos de diversos orígenes, capacidades y edades en una experiencia de aprendizaje unificada. Al aprovechar el alcance multinacional del proyecto, estas prácticas inclusivas pueden reforzar las conexiones entre los estilos de artes marciales de Europa y Asia, sentando las bases para un cambio sistemático dentro de la comunidad de las artes marciales en general.

La naturaleza colaborativa de la metodología Delphi reúne a expertos para unificar las prácticas de artes marciales en torno a un objetivo común: mejorar la vida de los participantes. Las conclusiones demuestran el potencial de cambio a varios niveles:

Nivel individual: El informe fomenta el crecimiento personal y los cambios de mentalidad entre los profesionales y los profesores promoviendo técnicas de adaptación y una mentalidad integradora que abarque la empatía, el compromiso y la comprensión.

Nivel de grupo: La aplicación de prácticas integradoras puede mejorar la dinámica de grupo y cohesionar más los entornos de artes marciales, mejorando la colaboración en grupo y fomentando el respeto.

Nivel organizativo: El informe proporciona un marco para cambios estructurales y políticos, orientando a las organizaciones de artes marciales para que creen

entornos más integradores mediante programas de formación, principios de salvaguardia e instalaciones adaptables.

Históricamente, las artes marciales han estado dominadas por practicantes masculinos sin discapacidad, lo que ha creado barreras que excluyen a muchas personas. Para aprovechar todo el potencial de las artes marciales para todos, es imperativo abordar estas barreras y cultivar entornos inclusivos. Este estudio identifica áreas clave para el cambio, incluida la concienciación sobre las condiciones de salud y las discapacidades, las técnicas de adaptación de las artes marciales y la comprensión de las necesidades individuales. La adaptabilidad, la comunicación y el trabajo con grupos diversos son esenciales para crear entornos de aprendizaje favorables. Actitudes como la atención, el compromiso y la empatía son fundamentales para fomentar una cultura de inclusión.

A través del proyecto TMA4ALL, el entrenamiento inclusivo en artes marciales puede tener un impacto basado en la evidencia, ofreciendo oportunidades para la colaboración y el intercambio de mejores prácticas. Los profesores equipados con este amplio conjunto de competencias pueden crear entornos seguros y adaptables que promuevan el bienestar físico, emocional y psicológico de todos los alumnos. Mediante la aplicación de estas prácticas inclusivas, las artes marciales pueden convertirse en una poderosa herramienta para el desarrollo personal, el empoderamiento y la construcción de la comunidad, garantizando que las personas de todas las capacidades, géneros, edades y orígenes culturales experimenten plenamente los beneficios de las artes marciales.

Referencia

- Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2022). ¿Es la empatía la clave para una enseñanza eficaz? A systematic review of its association with teacher-student interactions and student outcomes. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1177-1216.
- Bailey, R. P., y Angit, S. (2022). Conceptualización de la inclusión y la participación en la promoción de estilos de vida saludables. *Revista Internacional de Investigación Medioambiental y Salud Pública*, 19(16), 9917.
- Bailey, R. P., & Sweeney, R. (2023). Principios y estrategias de la actividad física inclusiva: A European Delphi study. *Journal of Public Health*, 31(12), 20212028.
- Bailey, R.P., Glibo, I., & Scheuer, C. (2021). Effective elements of school-based provision for the promotion of healthy lifestyles: A European Delphi study. *Health Behavior and Policy Review*, 8(6), 546-557.
- Bailey, R.P., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Actividad física: ¿una inversión subestimada en capital humano? *Revista de Actividad Física y Salud*, 10(3), 289-308.
- Bailey, R.P., Samsudin, N., & Ries, F. (2023). *¿Qué funciona? Orientación basada en la evidencia sobre la actividad física y la salud mental en los adolescentes*. ENGSO Youth.
- Bolelli, D. (2010). *En el camino del guerrero: filosofía, lucha y mitología de las artes marciales*. North Atlantic Books.
- Bowman, P. (2021). *La invención de las artes marciales: cultura popular entre Asia y América*. Oxford University Press.

Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., & Singh, M. F. (2010). Efectos de las artes marciales en el estado de salud: una revisión sistemática.

Journal of Evidence-Based Medicine, 3(4), 205-219.

Ciaccioni, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J., ... & Pesce, C. (2023). Artes marciales, deportes de combate y salud mental en adultos:

- A systematic review. *Psicología del deporte y el ejercicio*, 102556.
- Florian, L., y Black-Hawkins, K. (2011). Explorando la pedagogía inclusiva. *British Educational Research Journal*, 37(5), 813-828.
- Jennings, G. (2018). *La psicología de las artes marciales*. Lutterworth Press.
- Kahu, E. R., y Nelson, K. (2018). Compromiso del estudiante en la interfaz educativa: Comprendiendo los mecanismos del éxito estudiantil. *Investigación y desarrollo de la educación superior*, 37(1), 58-71.
- Lei, B., Janssen, P., Stoter, J., & Biljecki, F. (2023). Retos de los gemelos digitales urbanos: A systematic review and a Delphi expert survey. *Automation in Construction*, 147, 104716.
- Lieberman, L. J., Grenier, M., McNamara, S., Houston-Wilson, C., & Brian, A. (2024). Identificación de contenidos esenciales en la clase de introducción a la educación física adaptada. *Revista Internacional de Kinesiología en la Educación Superior*, 1-13.
- Linhares, D. G., dos Santos, A. B., dos Santos, L. L., Pardo, P. J. M., de Souza Cordeiro, L., de Castro, J. B. P., & de Souza Vale, R. G. (2022). Efectos del taekwondo en la salud de las personas mayores: A systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 36.
- Maor, M. (2019). Luchando contra los estereotipos de género: La participación de las mujeres en las artes marciales, el feminismo físico y el cambio social. *Estudios sobre artes marciales*, 7, 36-48.
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2020). El efecto del entrenamiento en artes marciales en los resultados de salud mental: Una revisión sistemática y metaanálisis. *Journal of bodywork and movement therapies*, 24(4), 402-412.
- O'Leary, E. S., Shapiro, C., Toma, S., Sayson, H. W., Levis-Fitzgerald, M., Johnson, T., & Sork, V. L. (2020). Creating inclusive classrooms by engaging STEM faculty in culturally responsive teaching workshops. *International Journal of STEM Education*, 7, 1-15.
- Origua Rios, S., Marks, J., Estevan, I., & Barnett, L. M. (2018). Beneficios para la salud de las artes marciales duras en adultos: una revisión sistemática. *Revista de ciencias del deporte*, 36(14), 1614-1622.
- Pedrini, L., & Jennings, G. (2021). El cultivo de la salud en las pedagogías de las artes marciales y los deportes de combate: A theoretical framework on the care of the self. *Frontiers in Sociology*, 6, 601058.
- Peters, S. J. (2004). *La educación inclusiva: Una estrategia de EPT para todos los niños*. Washington, DC: Banco Mundial, Red de Desarrollo Humano.
- Samsudin, N., Bailey, R. P., Ries, F., Hashim, S. N. A. B., & Fernandez, J. A. (2024). Evaluación del impacto de la actividad física en la reducción de los síntomas depresivos: una revisión rápida. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 16(1), 107.
- Sharma, U., Armstrong, A. C., Merumeru, L., Simi, J., & Yared, H. (2019). Abordando las barreras para implementar la educación inclusiva en el Pacífico. *Revista internacional de educación inclusiva*, 23(1), 65-78.
- Stine, J. G., Long, M. T., Corey, K. E., Sallis, R. E., Allen, A. M., Armstrong, M. J., ... & Schmitz, K. H. (2023). American College of Sports Medicine (ACSM) International Multidisciplinary Roundtable report on physical activity and

enfermedad del hígado graso no alcohólico. *Hepatology Communications*, 7(4), e0108.

UNESCO. (2020). COVID-19 Interrupción educativa y respuesta. Obtenido de <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>

Vertonghen, J., y Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of sports science & medicine*, 9(4), 528.