

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 10

2025

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Web:** <https://revistamentor.ec/>

**Editora en Jefe:** Ph.D. Susana Paz Viteri

**Coordinador Editorial:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Coordinadora Comité Científico:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Coordinadora Comité de Editores:** Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

**Coordinador del Consejo de Revisores:** PhD. Javier Fernández-Rio

Revisión

## Las artes marciales en la salud física y mental

## Martial arts in physical and mental health

Erik Joel Sánchez Toapanta<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4487-6215>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador <sup>(1)</sup>

Autor de correspondencia  
[ejsanchezt@uce.edu.ec](mailto:ejsanchezt@uce.edu.ec)

Recibido: 14-11-2024  
Aceptado: 21-12-2024  
Disponible en línea: 15-01-2025

## Resumen

Las artes marciales son una vía hacia el desarrollo personal, mejorando la fuerza, flexibilidad, paz interior y claridad mental. Sin embargo, la conexión entre la salud mental y el ejercicio físico no se ha priorizado. El objetivo fue recopilar información que sustente la relación entre la práctica de las artes marciales y la salud física y mental, utilizando la metodología de la declaración PRISMA-ScR. Se realizaron búsquedas en Google Académico, Scielo, Dialnet y Redalyc, incluyendo estudios publicados entre 2014 y 2024. Se analizaron 26 artículos científicos que muestran un creciente interés entre profesionales que buscan fomentar nuevas prácticas para el bienestar psicológico, emocional, la concentración y el autocontrol mediante recomendaciones derivadas de los hallazgos. Los resultados revelan una brecha en la literatura respecto al tema, destacando la escasa atención prestada a la relación entre el bienestar físico y mental y la práctica de artes marciales en programas de salud y educación. Indican que, la población presenta un interés limitado en este campo, exacerbado por la falta de promoción y difusión. Se subrayan la necesidad de investigaciones adicionales y estrategias de divulgación efectivas para explotar el potencial de las artes marciales en la mejora del bienestar integral.

**Palabras Clave:** artes de combate; artes marciales; salud física; salud mental.

## Abstract

Martial arts serve as a pathway to personal development, enhancing strength, flexibility, inner peace, and mental clarity; however, the connection between mental health and physical exercise has not been prioritized. This study aims to compile information supporting the relationship between martial arts practice and both physical and mental health using the PRISMA-ScR methodology. Searches were conducted in Google Scholar, Scielo, Dialnet, and Redalyc, analyzing 26 scientific articles published between 2014 and 2024, revealing a growing interest among professionals seeking to promote new practices for psychological and emotional well-being, concentration, and self-control. The results highlight a gap in the literature, emphasizing the limited attention given to the relationship between physical and mental well-being and martial arts practice within health and education programs. They indicate that the general

population shows limited interest in this field, exacerbated by the lack of promotion and dissemination, underscoring the need for further research and effective strategies to fully exploit the potential of martial arts in improving overall well-being.

**Keywords:** combat arts; martial arts; mental health; physical health.

## Introducción

El creciente interés en mejorar la salud física y mental ha renovado el enfoque en prácticas ancestrales como las artes marciales. En una época marcada por el estrés y la ansiedad, las artes marciales ofrecen un enfoque holístico que no solo enseña técnicas de combate, sino que también promueve un estilo de vida saludable y consciente, vital para mantener el bienestar integral en un ritmo de vida a menudo descuidado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2022 estimó que una de cada ocho personas en el mundo padece cierto trastorno mental según describe la Undécima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) que mencionó para 2019 un equivalente de 970 millones de personas con trastornos mentales los cuales aumentaron (en 28%) debido a la pandemia de COVID-19 al 2020. Adicionalmente, en América Latina, el 34% de las enfermedades están relacionadas con la salud mental, entre las más frecuentes, la depresión (Lagos, 2023).

Ahora, mencionando a nivel nacional, el Ecuador tuvo un 41% aproximado, indicó tener mayor malestar psicológico posterior a la pandemia COVID-19, presentando niveles bajos de síntomas (ansiedad, estrés y depresión) en donde las mujeres tuvieron un alto nivel sintomatológico comparado con los hombres (Hermosa et al., 2021). Sin embargo, las artes marciales aportan ventajas a través de varias actividades para todas las personas interesadas de

diversas edades y estatura, debido a que no fomenta la agresividad, sino que utiliza la disciplina como una forma de tratamiento para quienes exhiben comportamientos violentos (Orozco, 2015). Diversos estudios (Acevedo y Cheung, 2014; Herrera et al., 2019; Huamani, 2021) destacan la relevancia para el bienestar general (Tejero-González y Balsalobre-Fernández, 2015), y entre los numerosos beneficios que prestan las artes marciales están: habilidades para el combate (Toscano, 2014), disciplina mental (Torrealva y Bossio, 2019), actividad física y aprendizaje de técnicas de defensa personal (Toscano, 2014).

Si bien se han explorado los beneficios individuales de estas disciplinas, aún existe una necesidad de una síntesis exhaustiva de la evidencia científica que permita comprender el impacto global de las artes marciales en la salud. Ésta, se muestra como un fenómeno que despierta el interés en el ámbito deportivo y social, pero la relevancia de estas prácticas ha sido frecuentemente subestimada debido a que los estereotipos (Orozco, 2015) y prejuicios relegados a la violencia, los rodea (Menéndez, 2017). Las artes marciales, que combinan entrenamiento físico riguroso (García et al., 2015), técnicas de concentración mental (Jiménez-López y Berengüí, 2022; Fernández y Quinteros, 2018) y principios filosóficos (Isidoro et al., 2014; Toscano, 2014), ofrecen una perspectiva holística del bienestar (Tejero-González y Balsalobre-Fernández, 2015). A través de mecanismos como la liberación de endorfinas, la mejora de la circulación sanguínea y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, las artes marciales pueden contribuir a una reducción significativa del estrés, la ansiedad y la depresión (Figuroa, 2024). Estos mecanismos (Hermosa et al., 2021) son esenciales para mantener un equilibrio mental y físico, algo que es cada vez más relevante en nuestra sociedad moderna

debido a que el 88% de los estudios muestran que los deportistas con niveles altos de fortaleza mental tienen más logros y mayor rendimiento (Jiménez-López y Berengüí, 2022). Es importante resaltar la trascendencia de las artes marciales en la sociedad actual. No se trata solo de aprender a defenderse, sino de cultivar habilidades como la autodisciplina, el enfoque y la resiliencia, que son esenciales para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana.

De acuerdo con investigaciones, se han revelado que los niveles más altos de motivación se asocian con un grado mayor de participación en actividades físicas que nacieron durante el confinamiento por el COVID-19 (Morales-Chainé, 2021), dejando una relación entre motivación y condición física (Gasca y Aibar, 2020; Herrera et al., 2019; Méndez-Urresta et al., 2023). Esto generó que dentro del diseño de programas de artes marciales y los deportes de combate (AM y DC) se creen estrategias con beneficios para todas las edades en donde se prioriza la salud mental y física (Silva, 2022) a través de la participación en deportes de interés personal (Origua et al., 2018; INEC, 2022). En este escenario, la práctica de deportes, la actividad física y el ejercicio tienen como objetivo desarrollar, mejorar habilidades y destrezas físicas. Además, el movimiento contribuye a reducir la ansiedad y el estrés (Hegberg y Tone, 2015), elevar el estado de ánimo, fomentar una actitud más dinámica y cooperativa en las clases, y también ayuda a manejar conductas estereotipadas y repetitivas.

En 2001, la OMS resaltó la importancia de la actividad física y el deporte en muchos países como factores clave para mejorar la longevidad y la calidad de vida (Barbosa y Urrea, 2018). La organización promovió la salud para todos con el objetivo principal de incentivar la práctica regular y moderada de ejercicio físico (Barbosa y Urrea, 2018; Wilner y Tone, 2014.).

Esto ayuda a reducir el impacto de enfermedades crónicas (Morales-Chainé, 2021), y se combina con la abstención del tabaco y una dieta saludable como parte de una estrategia integral (Fernández y Quinteros, 2018; Iriarte et al., 2011). Para prevenir una variedad de enfermedades no transmisibles (Barbosa y Urrea, 2018). Esta revisión sistemática busca llenar el vacío en la literatura al evaluar críticamente los efectos de las artes marciales en la salud física y mental. La literatura actual muestra que las artes marciales mejoran cuerpo y mente (Sánchez et al., 2014). Se abordarán preguntas mediante una búsqueda exhaustiva de estudios empíricos, utilizando criterios rigurosos para seleccionar los estudios de mayor calidad metodológica.

Los resultados de esta revisión proporcionarán una base sólida para futuras investigaciones y recomendaciones para la promoción de las artes marciales (Camarero, 2024). Como una herramienta efectiva para mejorar la salud y el bienestar. Por ejemplo, ¿existen diferencias significativas en los beneficios de las artes marciales entre hombres y mujeres? ¿Cómo afectan diferentes estilos de artes marciales, como el karate, el taekwondo o el jiu-jitsu, a la salud mental y física? El planteamiento general de este artículo se centra en investigar cómo estas prácticas ancestrales pueden influir positivamente en el bienestar integral, abordando tanto los beneficios físicos como los mentales que ofrecen (Qianqian, 2023).

A través de este artículo, se espera proporcionar una visión clara y accesible de los beneficios que las artes marciales pueden aportar a la salud, así como los productos que se esperan alcanzar: un mayor conocimiento sobre su práctica (Iriarte et al., 2011) y una invitación a incorporarlas en las rutinas diarias. El objetivo de este estudio fue el de recopilar información de bases literarias que incorporen en sus estudios la relación y beneficios que presenta el

desarrollo. En la práctica de las artes marciales en el bienestar, tanto físico como mental de la población adolescente, adulta emergente (15-24 años) y adulta establecida (25-60 años). Los contenidos se presentarán de manera simplificada y amena, para que cualquier lector, sin importar su nivel de conocimiento previo, pueda comprender y apreciar el valor de las artes marciales en la búsqueda de un estado de bienestar físico y mental (Guan y Gao, 2022; Rodríguez-Cañete, 2019). Con este viaje se descubre cómo estas disciplinas pueden transformar no solo nuestro cuerpo, sino también de la mente y espíritu.

## Metodología

Este estudio tuvo un enfoque basado en la declaración PRISMA (Page et al., 2021) sobre los temas de investigación. Esta metodología fue escogida porque abarca un extenso conjunto de literatura, que ofrece una perspectiva general sobre las investigaciones que se han llevado a cabo en un campo del conocimiento, así como brinda una primera visión a nuevos temas que han sido pocos desarrollados en la literatura. Esto generó que sea posible llenar los vacíos del conocimiento proporcionando una investigación orientada al avance del desarrollo humano.

Mediante la revisión sistemática fue posible identificar que estas disciplinas promueven valores como el respeto, la humildad y la perseverancia, contribuyendo a una mejor gestión del estrés y a una mayor estabilidad emocional (Larrabeiti, 2020; De Oliveira et al., 2023), siendo una herramienta valiosa para el desarrollo holístico de la persona. Los resultados de esta revisión dejan observar los numerosos beneficios para la salud integral del individuo. Su práctica regular no solo mejora la condición física, incrementando la fuerza, la flexibilidad y la

resistencia cardiovascular, sino que también tiene un impacto significativo en el bienestar mental.

Se afianzó la información disponible en las bases de datos Google Académico, Dialnet, Scielo y Redalyc; y revistas como Mentor, como sustento literario para la investigación. Los términos empleados para esta búsqueda fueron: Artes marciales, Salud mental, Salud física (Moreno et al., 2008). Se incluyó artículos publicados desde el período 2018 hasta 2024. Esto ocasionó que el estudio sea de tipo descriptivo y no experimental, debido a que no existió ninguna intervención, siguiendo las directrices de la declaración PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que permite una construcción de la revisión sistemática con diferentes fases.

La investigación se alinearé con la línea de actividad física, salud y movilidad de la Universidad Central del Ecuador, buscando asegurar una educación integral y de calidad. Se centrará en una revisión bibliográfica exhaustiva de documentos como libros, revistas, leyes, papers y otros textos relevantes, para fortalecer la base teórica del estudio y verificar los resultados obtenidos de la base de datos.

Al dar comienzo a la investigación, se partió en una búsqueda e indagación desde el 15 al 29 de mayo del 2024 en donde se emplearon como términos de búsqueda a “artes marciales”, “salud mental”, “salud física”, “actividad física” y otros utilizados en investigaciones similares (Hegberg, 2015; Muñoz, 2019) que tengan el filtro de publicación desde 2018 hasta la actualidad en la base de datos. Esto, dio como resultado una lista basta de artículos con diferentes resultados en las bases de datos Google Académico, Dialnet, Scielo, Redalyc; y

revistas como, Mentor. Sin embargo, algunos estudios presentaban redundancias o sus resultados eran similares, por lo que se consideraron únicamente aquellos que mostraban mayor relevancia para el propósito del estudio. Posterior a esta etapa, entre el 05 al 18 junio del 2024 se realizó una búsqueda manual de los resultados obtenidos en diversas revistas y bases de datos, en donde la revista "RETOS" no resultó fundamental para la investigación, dado que su información y aportes fueron mínimos y no presentaban una relación cercana con el tema tratado. Por esta razón, se decidió su exclusión del análisis final.

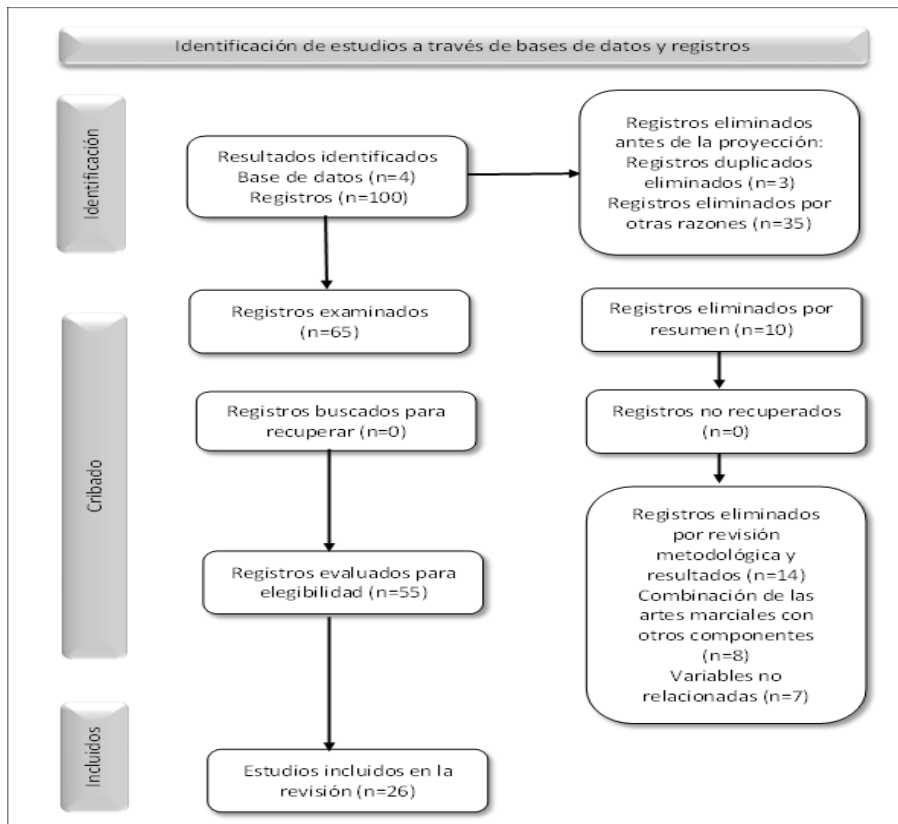
Para asegurar el propósito de la investigación garantizando la rigurosidad metodológica a través de una búsqueda exhaustiva y sistemática, se establecieron seis criterios de inclusión y exclusión que permitan la identificación y selección de aquellos trabajos que abordarán directamente el tema de investigación.

**Tabla 1**  
***Criterios de elegibilidad***

Criterio	Inclusión	Exclusión
Tipo de documento	Ensayos clínicos aleatorizados y estudios observacionales. De investigación empírica y revisado por pares.	Estudios con muestras clínicas (trastornos mentales). Artículo de revisión, capítulo de libro, tesis, actas, resumen.
Año de publicación	Publicado entre 2014 y 2024.	Artículos publicados antes del 2014.
Intervención de participantes del estudio	Práctica regular de cualquier tipo de arte marcial durante al menos 8 semanas con un grupo mayor a 30 personas.	Estudios con una práctica menor a 7 semanas.
Idioma de publicación	Artículo publicado en español o inglés.	Artículos publicados en un idioma distinto del español o inglés.
Medidas de resultado	Ansiedad, depresión, estrés percibido	Estudios que no reporten medidas de resultado validadas
Población	Participantes con un rango etario de 18 a 35 años. Se consideran a quienes presenten síntomas en relación con el tema de investigación.	Participantes con un rango etario mayor a 35 años. Participantes que practiquen artes marciales, pero que no presenten síntomas del tema de investigación.

Durante la recolección de información se encontró 16200 artículos en Google Académico, descartando 9170; posterior, se encontraron 115 artículos en Scielo de los cuales, 44 fueron descartados; y finalmente, 10 artículos en total, descartando 5 de Dialnet, puesto que los elegidos cumplen con el límite de antigüedad hasta 5 años atrás desde la fecha actual. Las investigaciones realizadas en base a las artes marciales y sus beneficios, así como también, de la salud física y mental. Se incluyeron artículos de acceso libre en diferentes idiomas, revisiones bibliográficas y sistemáticas, finalizando con los artículos digitales completos que aporten a estas variables.

Figura 1  
 Diagrama de flujo PRISMA - ScR



Se desarrolló en dos etapas: primero, se analizaron los artículos de bases de datos nacionales e internacionales para extraer sus principales características, organizándolos en tablas y utilizando Mendeley para su análisis y comparación. Los artículos se clasificaron por variable y se subrayaron las características relevantes. Finalmente, se verificó la información que evitara duplicaciones y aseguren la consistencia y relevancia necesaria para la investigación.

Entre estos artículos 100 investigaciones fueron seleccionadas por su relevancia e importancia. Después de otra revisión sistemática en donde se aplicó los criterios de exclusión, se determinó eliminar los repetidos en cada base de datos con la observación del título de los documentos, considerando adecuados  $n=65$ . Posterior, se tomó en cuenta la lectura de los resúmenes, discerniendo del total y dejando como resultado  $n=55$ . Con el fin de direccionar la investigación a una mejor filtración de un análisis más profundo, se revisó la metodología y los resultados, dejando como resultado  $n=14$ . Bajo una revisión más exhaustiva, se dio de baja a  $n=8$  que combinaron las artes marciales con otros componentes como: alimentación, natación y enfermedades catastróficas. Finalmente, se desecharon estudios donde las variables no se relacionaban entre sí  $n=7$ . Al final, esta revisión trabajó con 26 artículos de diferentes bases de datos que relacionaban una o las dos variables de estudio.

## Resultados

La revisión de alcance permitió analizar 26 artículos científicos mostrados en la Tabla 2.

Tabla 2

*Número e idioma de publicación por años y revista*

<b>Período</b>	<b>N° de artículos</b>	<b>Idioma</b>	<b>Nombre de la revista</b>
2014 – 2017	10	Español (9)	Ciencia y Futuro (1) EMÁSF Revista digital de Educación Física (1) Orientando (1) Google Académico (1) Revista de Artes Marciales Asiáticas (1) E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte (1) Portal Regional de BVS (1) Trans-pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios (1) Revista de Psicología del Deporte (1)
2018 – 2020	5	Inglés (1) Español (5)	Mental Health and Physical Activity (1) Katharsis: Revista de Ciencias Sociales (1) Zaguan Repositorio Institucional de Documentos (1) Redalyc Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación (1) Repositorio de la Universidad del País Vasco Facultad de Educación y Deporte (1) Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. (3)
2021 - 2024	11	Español (8)  Inglés (3)	Biblioteca Virtual para Ciegos de Colombia (1) Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica (1) Revista Ecuatoriana de Neurología (1) Redalyc Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación (1) SCielo Brasil (1) Ciencias de la Actividad Física UCM (REVISTACAF) (1) SCielo Brasil (2) Redalyc Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación (1)

La tabla 2 muestra las publicaciones realizadas en base a la temática, misma que a nivel mundial ha sido limitada. Como se aprecia, la mayor parte de trabajos han sido realizados en el idioma español, destacando que la importancia de las investigaciones a nivel latinoamericano y que debería ser énfasis de múltiples estudios para un mejor estilo de vida. Tomando como referencias estas publicaciones, el tema abordado se actualiza con nuevas investigaciones en un promedio de 5 a 7 años dentro de cada base, lo que conlleva a que este estudio deba ser más analizado para darle prioridad dentro de la educación y el ámbito social. La mayor afluencia de publicaciones que ha existido es en los últimos años, lo que muestra que nuevos profesionales

están enfocados a resaltar las ventajas y beneficios de esta práctica, así como también, las limitaciones y requerimientos de la disciplina a diferencia de años pasados en donde el cuidado de la salud mental era descuidado mencionando que lo asimilaban como un acto para llamar la atención. Hoy en día se sabe que es primordial cuidar tanto de la salud física como mental, siendo así este estudio, una base para nuevos estudios en esta disciplina que aporta al cuidado y formación de nuevos valores en sus practicantes.

En la Tabla 3 se presenta una síntesis de los antecedentes analizados en los 26 artículos que incluye: el/los autor/es, año de publicación, país, objetivo de estudio, metodología, revista de publicación y principales características.

Nº	Autor (es) y año	País	Objetivo	Revista de publicación	Principales características
1	<a href="#">Gabriela Orozco-Calderón, 2015</a>	México	Estudiar las ventajas y desventajas de la práctica de artes marciales como herramienta adicional para la intervención en pacientes que genere un programa de la evaluación y que permita el manejo de la lesión identificando los problemas potenciales y la intervención a tiempo de estos.	Ciencia y Futuro ISSN 2306-823X	La práctica de artes marciales tiene beneficios psicológicos y biológicos. Afecta la neuro plasticidad y funcionalidad cerebral en personas de todas las edades.
2	<a href="#">José Ignacio Menéndez Santurio, 2017</a>	España	Analizar la presencia de las prácticas de estos deportes en los diferentes currículos de Educación Física nacionales e internacionales.	EMÁSF Revista digital de Educación Física ISSN: 1989-8304	Las artes marciales mixtas y los deportes de combate son muy populares en la sociedad actual. El kickboxing educativo con modelos pedagógicos ha mostrado beneficios significativos en la Educación Física.
3	<a href="#">Sara García Isidoro, Francisco Miguel Tobal,</a>		Exponer las características del Judo, el Karate y el Wushu	Orientando	Las tradiciones de los practicantes comprenden su

4	<p><a href="#">Pilar Martín Escudero, Carlos Gutiérrez Ortega, Víctor Omar Castellanos Sánchez, 2015</a>  <a href="#">Boris Alberto Toscano, 2014</a></p>	<p>con un enfoque histórico, fisiológico, psicológico-motivacional y deportivo, orientado a las ciencias de la salud.</p> <p>Ilustrar y redactar el origen de la disciplina física y mental del más alto nivel y quizás la más filosófica de las artes marciales tradicionales japonesas.</p>	<p>Google Académico</p>	<p>desarrollo histórico, filosófico y social. Facilitan la comprensión de los cambios físicos que experimentan y las lesiones a las que pueden estar expuestos.</p> <p>Las artes marciales son sistemas codificados utilizados para defensa personal y formación militar. En el contexto japonés, el Budo se enfoca en combatir el enemigo interno, el ego.</p>
5	<p><a href="#">Acevedo, W., y Cheung, M., 2014.</a></p>	<p>Canadá</p>	<p>Revista de Artes Marciales Asiáticas</p>	<p>Las artes marciales mixtas han crecido rápidamente a nivel mundial. El Ultimate Fighting Championship (UFC) ha sido un estandarte clave en este crecimiento.</p>
6	<p><a href="#">Tejero-González, C. M., y Balsalobre-Fernández, C., 2015.</a></p>		<p>España</p>	<p>E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte</p>
7	<p><a href="#">Iriarte Ramos, S., Pérez Torralba, M. V., Zaera Alquézar, A. C., Charlo Bernardos, M., y Sanz Gómez, A. I., 2011.</a></p>	<p>Colombia</p>		<p>Portal Regional da BVS</p>
8	<p><a href="#">Fernández, J. C. M., y Quintero, J. A. P. (2018).</a></p>		<p>Trans-pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinares</p>	<p>La combinación de exigencia académica y ejercicio deportivo lleva a los atletas universitarios a un esfuerzo mental peligroso. La psicología debe participar en el entorno deportivo para un entrenamiento integral.</p>

		Universidad Icesi de la ciudad de Santiago de Cali (Colombia).			
9	<a href="#">Hegberg, N. J., y Tone, E. B., 2015.</a>	Poner a prueba la hipótesis de que los efectos protectores de la AF, varían según las diferencias individuales en la ansiedad rasgo, que se ha vinculado a una respuesta al estrés desregulada y al riesgo de desarrollar problemas de salud mental.	Estados Unidos	Mental Health and Physical Activity	La actividad física y la resiliencia están relacionadas en personas con alta ansiedad como rasgo. Los efectos protectores de la actividad física varían según el nivel de ansiedad individual.
10	<a href="#">Sánchez López, J., Fernández, T., Silva Pereyra, J., Martínez Mesa, J. A., y Moreno Aguirre, A. J., 2014.</a>	Determinar diferencias en el desempeño de la prueba TOVA entre deportistas de artes marciales expertos y novatos.	España	Revista de Psicología del Deporte	Los deportistas expertos muestran mayor consistencia en aciertos y tiempos de reacción con mejores capacidades de atención, posiblemente debido al entrenamiento en artes marciales.
11	<a href="#">Barbosa, S., y Urrea, A., 2018.</a>	Describir los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física con respecto al estado de salud tanto a nivel físico como mental, a través del proceso de un estudio documental con un enfoque cualitativo y método bibliográfico	Colombia	Katharsis: Revista de Ciencias Sociales	La práctica del deporte y la actividad física como hábito saludable tiene beneficios terapéuticos y preventivos Promover estilos de vida saludables es clave para estos progresos.
12	<a href="#">Gasca Iso, R., y Aibar Solana, A., 2020.</a>	Describir la motivación hacia el ejercicio físico en adolescentes de un centro escolar durante la situación de confinamiento vivida por el COVID-19. Determinar la relación entre la motivación, variables de práctica de actividad física como la satisfacción con la vida	España	Zaguan Repositorio Institucional de Documentos	Los niveles de motivación autodeterminados están relacionados con una mayor práctica de ejercicio. Es necesario investigar y utilizar herramientas para mejorar la motivación y promover la actividad física en el tiempo libre.

13	<a href="#">Herrera-Valenzuela, T., Castillo-Fuentes, B., Cuadra-Aguilar, D., Zubieta-Planella, B., Valdés-Badilla, P., y Cofre-Bolados, C., 2019.</a>		Realizar revisión basada en cuatro ensayos clínicos con adultos mayores australianos que en promedio realizan 2 horas de tai chí cada semana, durante 26 semanas, estimó que esta intervención evitaría 5440 caídas y 109 admisiones hospitalarias relacionadas con esta problemática.	Redalyc Revista Iberoameric ana de Diagnóstico y Evaluación	La práctica del tai chí produce cambios positivos en la función y estructura cerebral. Estos cambios están relacionados con mejoras en funciones motoras, cognitivas, salud mental y calidad del sueño.
14	<a href="#">Larrabeiti Blanco, M., 2020.</a>	País Vasco	Realizar una revisión bibliográfica sobre los valores y los beneficios que tienen las AAMM y DDCC	Repositorio de la Universidad del País Vasco Facultad de Educación y Deporte	La práctica de AAMM y DDCC ofrece beneficios psicológicos y mejora el rendimiento académico, la confianza y la estabilidad emocional. También ayuda a controlar la agresividad, reducir la hostilidad y mejorar el comportamiento prosocial.
15	<a href="#">Torrealva, D. T., y Bossio, M. A. R., 2019.</a>		Examinar el efecto de un programa de intervención con componente mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva, el cual fue adaptado de programas que han demostrado su eficacia.	Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.	Reducción significativa de la ansiedad precompetitiva. Mejora en el rendimiento deportivo y la confianza.
16	<a href="#">Cuevas, I. I. C., Hernández, C. R. R., Barría, J. P. R., Vargas, A., Zapata-Lamana, R., Gutiérrez, M. A., ... y Marunotiu, S., 2024.</a>	Perú	Sintetizar la información existente sobre las características de los programas marciales y sus efectos sobre rasgos autistas en niños y adolescentes.	Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.	Facilita una síntesis sobre los programas de artes marciales y sus efectos. Proporciona pautas y visualiza efectos positivos en el manejo de conductas y habilidades.
17	<a href="#">Deshimaru, Taisen, 2021</a>	Suiza	Profundizar en las relaciones existentes entre meditación y acción.	Biblioteca Virtual para Ciegos de Colombia	

18	<a href="#">de Oliveira Camilo, J. A., de Moraes, R. D. A., Do Nascimento, J. S., y Galán, C. H., 2023</a>	Brasil	Comparar si existen diferencias entre los casos visibilizados en los medios de comunicación presentes y accesibles en Google con los expuestos en las revistas especializadas	Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación	El suicidio en deportistas de luchas corporales es un problema constante. Existe invisibilización y trivialización del problema en los medios especializados.
19	<a href="#">Fernández, J. C. L., Farias, C., Gutiérrez-García, C., Zubiaur, M., y Fernández-Río, J., 2024</a>	España	Analizar los efectos de una intervención de artes marciales sobre las actitudes hacia la violencia. Señalar estrategias pedagógicas útiles para este tipo de programas	SCielo Brasil	Las artes marciales son eficaces en la reducción de la ira y la agresión. Los jóvenes con problemas de comportamiento responden positivamente a las artes marciales.
20	<a href="#">Camarero, A., 2024.</a>	España	Investigar sobre cómo influye la práctica de artes marciales en el rendimiento y desarrollo de los niños en la educación primaria.	Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica	La práctica de artes marciales en edades escolares beneficia la salud mental. Las artes marciales enseñan valores como el respeto y el autocontrol.
21	<a href="#">Hermosa-Bosano, C., Paz, C., Hidalgo-Andrade, P., García-Manglano, J., Chalezquer, C. S., López-Madrigal, C., y Serrano, C., 2021.</a>	Ecuador	Describir el estado de la salud mental de los adultos ecuatorianos durante la pandemia por COVID-19 de marzo a agosto de 2020	Revista Ecuatoriana de Neurología	El 41.1% de los participantes informó un incremento del malestar mental debido al COVID-19.
22	<a href="#">Jiménez-López, A., y Berengüí, R., 2022.</a>	México	Analizar las propiedades psicométricas de los cuestionarios Mental Toughness Index (MTI) y Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), para su adaptación y empleo en el ámbito del deporte mexicano.	Redalyc Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación	La relación entre fortaleza mental y rendimiento deportivo es importante. El 88% de los estudios encontró que deportistas con mayor fortaleza mental logran mejores resultados.
23	<a href="#">Guan, Y., y Gao, Y., 2022.</a>	Brasil	Investigar la influencia que las clases de artes marciales ejercen sobre la aptitud física de los estudiantes universitarios que las practican.	Scielo Brasil	La práctica continua de artes marciales puede cambiar significativamente el funcionamiento de los órganos respiratorios a largo plazo. Esta práctica puede mejorar el desarrollo físico.
24	<a href="#">Qianqian, Li et al., 2023</a>	Brasil	Comparar los efectos de diferentes métodos de ejercicio sobre el estado de salud de los estudiantes	Scielo Brasil	El deporte universitario es crucial para desarrollar la capacidad física y la personalidad de los alumnos. Las artes marciales mejoran

				significativamente el índice de capacidad vital de los alumnos.
25	<a href="#">Méndez-Urresta, Jacinto, Ortiz-Arciniega, José Luis, Méndez-Carvajal, Erika, y Méndez-Carvajal, Vanessa, 2023.</a>	Ecuador	Determinar los motivos en la práctica de ejercicio físico y relación con la condición física - agilidad, flexibilidad, fuerza explosiva- en deportistas marciales adolescentes en la nueva normalidad	Ciencias de la Actividad Física UCM (REVISTA CAF
26	<a href="#">Morales-Chainé, S. 2021</a>	México	Identificar los riesgos de perder la salud mental en las poblaciones de bajos recursos y niveles socioeconómicos donde ocurren con mayor prevalencia.	Redalyc Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación
				En Ecuador, los niveles de actividad física de los adolescentes se correlacionan con su intención de ser activos. Los adolescentes han pasado de actividades de alta intensidad a otras de menor impacto, tanto antes como durante la pandemia. La pandemia de COVID-19 ha generado condiciones de riesgo a la salud mental a corto plazo. Estas condiciones incluyen respuestas adaptativas y estrés emocional agudo ante el riesgo de perder la vida.

La contextualización de las artes marciales y su relación con la salud física y mental requiere de un proceso de búsqueda en la literatura para comprender el trasfondo cultural y deportivo de estas prácticas, así como la forma en que la actividad física influye en el bienestar. Esta fundamentación teórica se basa en las teorías sobre la actividad física y la psicomática, la misma que explica el por qué de las artes marciales y su importancia cuando combina el control mental y emocional. En base a estas investigaciones, fue posible conocer los objetivos y características para identificar las metodologías usadas en los trabajos, marcando que en las primeras investigaciones de años pasados se notaba un crecimiento sustancial de practicar esta disciplina, redirigida hacia el kickboxing, pero conforme el avance del tiempo, esta actividad

ha implicado movimientos rápidos y cambios en la resistencia física para mejorar la fuerza muscular, flexibilidad y agilidad. Sin embargo, es posible identificar que, en los años contiguos, en el transcurso de la pandemia por COVID-19 se experimentó cambios significativos debido a las restricciones impuestas como el distanciamiento social y la suspensión de actividades presenciales.

La pandemia trajo consigo una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental, y muchos practicantes de artes marciales encontraron en esta disciplina, una manera para aliviar la ansiedad, estrés y la incertidumbre que provocaba la crisis sanitaria. El aprendizaje de la meditación, la respiración controlada y el mindfulness, son componentes importantes que fueron mencionados en los trabajos investigativos como parte del descubrimiento de nuevos métodos de entrenamiento en donde entra el taichi. Esta perspectiva cultural se ve enmarcada en el origen geográfico, pues como se observa, las investigaciones están dadas con una perspectiva cultural enfocada en el continente Americano, sin dejar de lado aquellos trabajos que vienen del continente Europeo. Con el conocimiento de los países, se analiza la relevancia y calidad de los enfoques y sesgos que pudieron influir en la interpretación de datos, en este caso, en su mayor parte nombrando a países en desarrollo o tercermundistas a comparación de los de primer nivel

## Discusión

Varios estudios han evidenciado cómo el deporte y la actividad física influyen positivamente en la salud mental. La práctica constante de ejercicio físico está asociada con un

incremento en la autoconfianza, una mayor sensación de bienestar y una mejora en el rendimiento cognitivo. Estos beneficios impactan directamente en la salud psicológica, elevando la calidad de vida, optimizando los estados emocionales (Larrabeiti, 2020) y el autoconcepto, reduciendo los niveles de ansiedad, depresión y estrés en una amplia gama de poblaciones, especialmente en aquellas no clínicas (Martínez, 2023).

El deporte y la actividad física juegan un papel crucial en la promoción tanto de la salud física como mental. La evidencia respalda que la participación regular en actividades físicas no solo es efectiva, sino que también está vinculada positivamente a las intervenciones en salud mental (Gavilánez, 2023; Cuevas, 2024). Según un estudio de Origua et al. (2018), las actividades de artes marciales y deportes de combate (AMyDC) han demostrado ser efectivas para mejorar la salud en diversas poblaciones, mostrando beneficios significativos en la capacidad aeróbica y el desarrollo de habilidades motoras.

Esto indica que existe una correlación favorable entre niveles elevados de actividad física y una disminución en el riesgo de desarrollar enfermedades físicas y/o mentales. Wilner y Tone (2014) realizaron un estudio descriptivo en 15 países de Europa, investigando la relación entre la actividad física (medida en MET-h/semana) y la salud mental. Su investigación reveló que, en todos los subgrupos sociodemográficos analizados como edad, sexo, estado civil, ingresos familiares y nivel educativo las personas que practican actividad física regularmente tienden a tener un mejor estado de salud mental en comparación con aquellas que no realizan actividad física. Desde el punto de vista de la salud mental, el impacto de las artes marciales también es notable.

La práctica regular de estas disciplinas ha mostrado una reducción en los niveles de ansiedad, estrés y depresión. Un estudio realizado por García (2015) encontró que los participantes en programas de artes marciales reportaron mejoras significativas en sus estados emocionales y en la gestión del estrés. Además, las artes marciales también contribuyen al desarrollo de habilidades psicosociales, como la disciplina y el autocontrol. Gasca y Aibar (2020) destacan que las prácticas de mindfulness dentro de los programas de artes marciales ayudan a reducir la ansiedad precompetitiva y promueven una mayor autoconfianza (Ariza, 2021).

La estructura y el entrenamiento riguroso requerido en las artes marciales no solo fortalecen el cuerpo, sino que también enseñan a los individuos a manejar el estrés y a establecer metas personales, lo que puede mejorar significativamente su bienestar general. La práctica de artes marciales puede ser una herramienta poderosa para mejorar tanto la salud física como mental. A través de la combinación de ejercicio físico, técnicas de concentración y principios filosóficos, las artes marciales ofrecen una forma holística de promover el bienestar integral.

Esta revisión sistemática tiene como objetivo sistematizar los referentes literarios que sustentan la práctica de las artes marciales en la salud física y mental de las personas, proporcionando una visión clara y comprensiva de cómo estas actividades pueden ser incorporadas en la vida diaria para mejorar el bienestar general. La inclusión de las artes marciales en la rutina diaria no solo puede contribuir al desarrollo físico y mental, sino también al éxito personal a largo plazo.

Proponer nuevas investigaciones en este campo ofrece una oportunidad valiosa para integrar ciencia, arte y actividad física/deporte en el desarrollo de innovadoras herramientas de intervención que puedan mejorar la salud de la población. Además, los gobiernos podrían contemplar las artes marciales y deportes de combate (AMyDC) como una opción viable para diseñar políticas de actividad física y salud. Sería beneficioso elaborar protocolos específicos adaptados a las necesidades de los participantes, implementados por profesionales expertos en el área.

## Conclusiones

Esta revisión de alcance representa un aporte tanto a nivel nacional como internacional. En primer lugar, en el contexto de América Latina el impacto de las artes marciales puede promover a que se implemente programas comunitarios de esta disciplina para que sean accesibles y adaptados a las necesidades locales.

Dado que muchas comunidades en América Latina enfrentan desafíos en términos de acceso a recursos de salud, ofrecer clases de artes marciales como parte de programas de salud comunitaria puede mejorar la salud física y mental de manera económica y efectiva. Se propone incorporar las artes marciales en los currículos escolares para mejorar la condición física, concentración y control emocional de los estudiantes, especialmente en áreas donde la educación física recibe poca atención.

Este estudio también puede servir de base para futuras investigaciones que exploren los beneficios de las artes marciales para profesionales como profesores, fisioterapeutas y psicólogos que trabajan con niños, adolescentes y adultos. Se permite establecer a las artes marciales como una herramienta para la prevención de la violencia y la delincuencia en áreas con altos índices de criminalidad, así como genera programas dirigidos a jóvenes que pueden optar por una alternativa constructiva para canalizar la energía, reduciendo el riesgo de involucrarse en comportamientos violentos.

En caso más grave, puede abrir centros de rehabilitación y apoyo social para personas con problemas de adicciones, salud mental o traumas para facilitar la reintegración social. En definitiva, se espera que estos resultados fortalezcan el tejido social en las comunidades locales, promoviendo cooperación y pertenencia mediante enfoques adaptados a las culturas y economías regionales. Además, la investigación puede servir como argumento para justificar el apoyo gubernamental y la inversión en programas de artes marciales, capacitando a instructores y profesionales de la salud en sus beneficios físicos y mentales, y asegurando la efectividad y seguridad de los programas

## Referencias

- Acevedo, W. y Cheung, M. (2014). Una visión histórica de las artes marciales mixtas en China. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 6(2), 29-44. <http://surl.li/ganyks>
- Ariza, N. (2021). El karate do como medio para el desarrollo de las habilidades básicas de movimiento en niños de 9-11 años del Colegio Lápiz y Recreo en Zipaquirá,

- Cundinamarca. [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona].  
<http://surl.li/wufbdi>
- Barbosa, S., y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <http://surl.li/mqsabn>
- Camarero, A. (2024). ¿Cómo ayudan las artes marciales a los niños?: Sus beneficios más allá de la práctica deportiva. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, (173), 16. <http://surl.li/jmgmeu>
- Martínez Coronel, J. C. (2023). Artículo de revisión: La incidencia del Taekwondo en el fortalecimiento de valores en la etapa escolar. *Revista Investigación y praxis en CS Sociales*, 2(1), 49. <http://surl.li/utmngo>
- Cuevas, I. I. C., Hernández, C. R. R., Barría, J. P. R., Vargas, A., Zapata-Lamana, R., Gutiérrez, M. A., ... y Marunotiu, S. (2024). Efectos de programas basados en artes marciales sobre rasgos autistas en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 170. <http://surl.li/tmyxor>
- De Oliveira Camilo, J. A., de Moraes, R. D. A., Do Nascimento, J. S., y Galán, C. H. (2023). El tratamiento del suicidio de deportistas de artes marciales en los medios digitales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), p. 603. <http://surl.li/tijzbb>
- Deshimaru, T. (2021). Zen y artes marciales. Biblioteca Virtual para Ciegos de Colombia. <http://surl.li/rpqcci>
- Fernández, J. C. L., Farias, C., Gutiérrez-García, C., Zubiaur, M., y Fernández-Río, J. (2024). Artes marciales para estudiantes en riesgo de exclusión social: investigación acción participativa en un centro de día. *Movimiento*, 30, e30009. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.129347>
- Fernández, J. C. M., y Quintero, J. A. P. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. *Trans-*

- pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios*, (11), 173-195.  
<http://surl.li/hnolih>
- Figueroa, V. G., Oviedo, C. G., Montalva-Valenzuela, F., Miranda, R. N., Guerra, M. C., De Barca, P., y Castillo-Paredes, A. (2024). Artes marciales, deportes de contacto o combate en la mejora de parámetros de cognición, comportamiento social y condición física en escolares diagnosticados con trastorno del espectro autista: Una revisión sistemática. *Journal of Movement y Health*, 21(1). <http://surl.li/wdflaw>
- García, S. Tobal, F. Martín, P. Gutiérrez, C. y Castellanos, V. (2015). *Las artes marciales, su origen y actualidad: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu*. Universidad Veracruzana, Orientando. <http://surl.li/qmgkae>
- Gasca Iso, R., y Aibar Solana, A. (2020). *Ejercicio físico en el confinamiento: patrones de práctica y motivación en adolescentes*. Universidad de Zaragoza, FCHE.  
<https://zaguan.unizar.es/record/95114>
- Gavilánez Bayas, J. A., Calderón Andosilla, A. A., Bonilla Sánchez, K. V., Navarro Navarro, A. M., y Paredes Peña, F. R. (2023). Efectividad de las artes marciales en el comportamiento de personas con (TEA): Revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), p. 1087. <http://surl.li/qmgkae>
- Guan, Y., y Gao, Y. (2022). Influence of martial arts on the physique of practicing college students. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 28(6), 726–729.  
[https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022\\_0060](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228062022_0060)
- Hegberg, N. J., y Tone, E. B. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.10.001>
- Hermosa-Bosano, C., Paz, C., Hidalgo-Andrade, P., García-Manglano, J., Chalezquer, C. S., López-Madrigal, C., y Serrano, C. (2021). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población general ecuatoriana durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(2), 40-47. <http://surl.li/riizac>
- Herrera-Valenzuela, T., Castillo-Fuentes, B., Cuadra-Aguilar, D., Zubieta-Planella, B., Valdés-Badilla, P., y Cofre-Bolados, C. (2019). Artes marciales y deportes de

- combate: una alternativa para mejorar la salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 11-13. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.2>
- Huamani, E. M. S. (2021). Efectividad de la práctica del Taichi en la disminución de depresión en adultos mayores. Ayacucho 2018. *Revista Jurídica del IPEF*, 81(1), p. 8. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6039>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (07 de abril de 2022). *Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física*. <http://surl.li/lcmidi>
- Iriarte Ramos, S., Pérez Torralba, M. V., Zaera Alquézar, A. C., Charlo Bernardos, M., y Sanz Gómez, A. I. (2011). Actividad física y salud mental ¿dúo inseparable? *Revista Metas de Enfermería*. 14(5). 64-69. <http://surl.li/lwywdq>
- Isidoro, S. G., Tobal, F. M., Escudero, P. M., Ortega, C. G., y Sánchez, V. O. C. (2014). Las artes marciales, su origen y actualidad: *Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu*. *Orientando Temas de Asia Oriental, Sociedad, Cultura y Economía*, 8(1). Universidad Veracruzana, Orientando. <http://surl.li/jonevr>
- Jiménez-López, A., y Berengüí, R. (2022). Evaluación de la Fortaleza Mental en el Deporte Mexicano a través de Dos Medidas: MTI y SMTQ. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(63), 5-7. <http://surl.li/ibvqxj>
- Lagos, A. (02 de octubre de 2023). *El 34% de las enfermedades en América Latina están relacionadas con la salud mental*. <http://surl.li/ofzolg>
- Larrabeiti Blanco, M. (2020). Valores y beneficios psicológicos de las artes marciales y deportes de combate. <http://surl.li/wakbub>
- Méndez-Urresta, Jacinto, Ortiz-Arciniega, José Luis, Méndez-Carvajal, Erika, y Méndez-Carvajal, Vanessa. (2023). Motivos en la práctica de ejercicio y condición física en deportistas marciales adolescentes en nueva normalidad. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 24(1), p. 5. <https://dx.doi.org/10.29035/rcaf.24.1.5>
- Menéndez, S. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. *EmásF: Revista digital de Educación Física*, (48), p. 110. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6121669>

- Morales-Chainé, S. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental. *Enfermería Universitaria*, 18(2), 1-3. <http://surl.li/sskksn>
- Moreno, J. A. Cervelló, E. M. y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), p. 171. <http://surl.li/wdoatd>
- Muñoz, M. D. C. L. (2019). *Mejoría de síntomas de ansiedad con la realización de ejercicio físico basado en la práctica de artes marciales*. [Doctoral Dissertation, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. <https://hdl.handle.net/20.500.12371/10228>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022, 08 de junio). *Trastornos mentales*. <http://surl.li/raksgq>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (03 de junio del 2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. <http://surl.li/uhgcbz>
- Origua Rios S, Marks J, Estevan I, Barnett LM. (2018). Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*. 36(14), 1614-1622. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1406297>
- Orozco-Calderón, G. (2015). Cerebro y artes marciales: beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica. *Ciencia y Futuro*, 5(4), 142-156. <http://surl.li/vkaifu>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Revista Española de Cardiología*, 74(9). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893221002748>
- Qianqian, Li et al. Influence of sports elective courses on college students' physical health. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2023, v. 29. <http://surl.li/mvfgmm>
- Rodríguez-Cañete, F. (2019). Actividad Física y TDAH. Búsqueda de mejora mediante las artes marciales. <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/9976>

- Sánchez López, J., Fernández, T., Silva Pereyra, J., Martínez Mesa, J. A., y Moreno Aguirre, A. J. (2014). Evaluación de la atención en deportistas de artes marciales. Expertos vs. novato. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), p. 87. <http://surl.li/aezlim>
- Silva, C. M. R., y Cisneros, R. N. (2022). Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes. *Milenaria, Ciencia y arte*, (20), p. 28. <http://surl.li/rokmmmy>
- Tejero-González, C. M., y Balsalobre-Fernández, C. (2015). Práctica de artes marciales y niveles de actitud hacia la violencia en adolescentes. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 13-21. <http://surl.li/nqmovy>
- Torrealva, D. T., y Bossio, M. A. R. (2019). Programa basado en " mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), p. 418. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>
- Toscano, N. B. A. (2014). *El espíritu de las artes marciales*. Observatorio Iberoamericano de la Economía y la Sociedad del Japón, 3(11), 1-5. <http://surl.li/vcwiad>
- Wilner, N.J., y Tone, E.B. (2014). Physical activity and stress resilience: Considering those At-Risk for developing mental health problems, *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.10.001>

### Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos