



UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Revisión Sistemática: Judo, discapacidad y bullying

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
CURSO 2020 - 2021

Andreu Morell Gregori

Tutor Académico: Carlos Montero Carretero

ÍNDICE

1.CONTEXTUALIZACIÓN.....	1
2.PROCEDIMIENTO.....	2
3.REVISIÓN SISTEMÁTICA.....	3
4.DISCUSIÓN.....	9
5.PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	10
6.BIBLIOGRAFÍA.....	12



CONTEXTUALIZACIÓN

Todas las personas tienen derecho a una educación de calidad que les permita desarrollarse completamente como persona, no obstante, la convivencia en las escuelas es un proceso muy complejo que puede provocar conductas perjudiciales para el bienestar de los estudiantes (Olweus, 1993). Por desgracia se pueden diferenciar muchos tipos de violencia en el ámbito escolar. Alguna vez la violencia se observa de forma esporádica y se define como maltrato, pero muchas otras veces aparece de manera repetitiva y con intencionalidad de perjudicar o dañar a alguien generalmente considerado como más débil, y es este fenómeno al que se denomina acoso escolar o bullying (Olweus, 1999). Desde que Dan Olweus atrajo cierta atención pública con sus primeros estudios e investigaciones sobre el acoso escolar a principios de la década de los 80, el bullying se ha convertido en la actualidad en un problema mundial importante por sus elevados niveles de prevalencia (Silva, de Lima, Acioli & Barreira, 2020) y por las graves consecuencias sobre el estudiantado (Arseneault, Bowes & Shakoor, 2010).

Actualmente se han realizado estudios que han demostrado una alta interacción de los factores contextuales y personales con el bullying, por lo que generalmente las víctimas suelen ser personas consideradas débiles, con baja autoestima e inseguros (Kokkinos, Voulgaridou & Markos, 2016). Además, se ha demostrado que la moralidad, los valores prosociales, el estilo de enseñanza del docente y las relaciones con los compañeros tienen capacidad predictiva con respecto al acoso (Montero-Carretero & Cervelló, 2020), por tanto, es necesaria la inclusión de estas variables en los programas antibullying.

Por otro lado, muchos de los programas de intervención contra el acoso escolar en la actualidad, presentan el problema de que tienen efecto durante el periodo de intervención, pero estos efectos no se mantienen post intervención y el acoso escolar vuelve a aparecer. Esto es debido a que estos programas se basan en el control externo sobre los estudiantes y no sobre el objetivo de desarrollar una conducta e identidad morales que contribuyan a una toma de decisiones moralmente aceptables ante cualquier situación específica, promoviendo y protegiendo de esta forma el bienestar de los demás (Reynolds & Ceranic, 2007). Al observar la importancia de desarrollar una identidad moral en los estudiantes para evitar conductas que desencadenen en acoso escolar, varios estudios (Hart, Atkins & Ford, 1998) han demostrado la importancia de generar climas positivos escolares para el desarrollo de esta. Debido a este hecho, la teoría de la autodeterminación toma mucha importancia, ya que esta teoría defiende que cuando más satisfechas estén las necesidades psicológicas básicas de las personas (autonomía, competencia y relaciones sociales) más autodeterminadas serán las motivaciones de las personas, las cuales están directamente relacionadas con un bienestar y clima positivo (Deci & Ryan, 2008).

La discapacidad según la OMS en 2001, es un término que incluye déficit, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación e indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (con una condición de salud) y sus factores contextuales (factores ambientales y personales). Por tanto, una discapacidad no es sólo la condición de salud de una persona, sino la interacción entre las limitaciones personales y el entorno, en el cual se reconoce al contexto social como un factor clave en la discapacidad de una persona (Del Barrio & Van der Meulen, 2015). Este hecho resalta la importancia de crear una sociedad inclusiva, sin embargo, el bullying es un fenómeno en auge que obstaculiza la consecución de este objetivo. Además, hay que añadir que numerosos estudios han demostrado que adolescentes con discapacidad, es decir, que presentan ciertas características diferenciadoras, tienen una probabilidad muy alta de sufrir acoso escolar (entre el doble y el triple de posibilidades) respecto a los que no tienen discapacidad alguna (Maclean, Sims, Bower, Leonard, Stanley & O'Donnell, 2017). Con esta situación tan desalentadora, con el aumento considerable de casos de acoso escolar y la falta de protección frente a los casos de acoso a personas con discapacidad desde la infancia, resulta

necesario la creación de nuevos programas y la búsqueda de nuevos métodos mediante distintas investigaciones para poder disminuir considerablemente el acoso escolar.

Es en esta parte donde aparece el ejercicio físico como una gran herramienta para luchar contra el acoso escolar a personas discapacitadas, ya que se ha demostrado en varios estudios (Hutzter & Bar-Eli, 1993), que el ejercicio es necesario para mejorar las emociones y la salud mental de las personas discapacitadas además de su autoeficacia, la cual se define como la confianza en que uno puede realizar tareas específicas en relación con el cuerpo (Kim, Kim & Kwon, 2017). De hecho, las personas discapacitadas son propensas a tener una cognición distorsionada del propio cuerpo o actividades debido a la pérdida de partes del cuerpo, deterioro funcional y discapacidad emocional, y pueden mostrar dificultades en la adaptación social, incluidas las relaciones interpersonales o la vida grupal debido a una baja autoeficacia y sociabilidad (Sullivan & Knutson, 2000). Por tanto, el ejercicio grupal contribuye al aumento de la confianza y la autoestima de que uno puede realizar tareas específicas y puede afectar el desarrollo de las actividades de la vida diaria y la sociabilidad (Kim et al. 2017), en consecuencia, ayudar a las personas con discapacidad a ser menos vulnerables frente al bullying.

Dentro de este marco es necesario plantearse si todas las prácticas deportivas tienen el mismo efecto en cuanto a la función social o definir qué prácticas deportivas presentan mejores resultados a la hora de satisfacer las necesidades descritas anteriormente. No obstante, al judo se le considera un importante instrumento de socialización y favorece la asimilación de valores educativos y sociales que son esenciales para el correcto funcionamiento de la sociedad (Gutiérrez, 2011). A diferencia de muchos deportes, el judo se practica en grupo, ya que, a pesar de ser un deporte individual en su vertiente competitiva, es una modalidad que se practica en grupo donde las interacciones entre practicantes son muy estrechas. Además, al ser un deporte de contacto, la superación de las barreras sociales de la distancia corporal ayuda a crear relaciones sociales únicas y su aprendizaje ayuda a controlar la agresividad y la violencia supeditándolas al marco normativo y de respeto por el compañero, y de este modo puede favorecer la asimilación del autocontrol y el desarrollo de las habilidades sociales (Kano, 1932).

Actualmente, el judo para personas con discapacidad tiene una larga tradición en la práctica, pero es poco común en la ciencia (Pečnikar, Karpljuk, Vodiča & Šimenkor, 2020). La ética del judo se basa en valores como el respeto, la justicia, la confianza, el orden, la disciplina, la reciprocidad, la modestia, la paciencia y requiere calma, concentración y perseverancia por parte del practicante, debido a que el judo está enmarcado dentro del modelo de derechos humanos, el cual valora el deterioro como parte de la diversidad humana (Kano, Murata & Kano, 2013). El modelo de derechos humanos privilegia el respeto a la dignidad de la persona con discapacidad, su calidad de vida, el respeto a la propia identidad, la conciencia, el reconocimiento y la consideración de la condición psicofísica de cada persona como parte normal de la humanidad (Degener, 2017). Como consecuencia, el judo parece ser una herramienta particularmente favorable para la igualdad y de trato de los atletas.

Como consecuencia de estos antecedentes, el objetivo de esta revisión sistemática es analizar las evidencias existentes sobre los beneficios que puede proporcionar la práctica del judo a las personas con discapacidad. Además, se pretende resolver la siguiente pregunta: ¿Tendría sentido proponer una intervención basada en la práctica del judo, para prevenir el bullying?

PROCEDIMIENTO

Se realizó una búsqueda bibliográfica en la base de datos PubMed. El término de búsqueda constaba las palabras clave: "judo", "discapacidad", "bullying", "deporte para todos", "programas antibullying", "inclusión", "actividad física". No se limitó el año de publicación. Un total de 11 artículos cumplieron los criterios de inclusión final. Los criterios de inclusión fueron

los siguientes: 1) El judo es el tema principal y es relacionado con personas con discapacidad 2) Las personas con discapacidad son el tema principal y se relaciona con ejercicio grupal 3) El bullying es el tema principal.

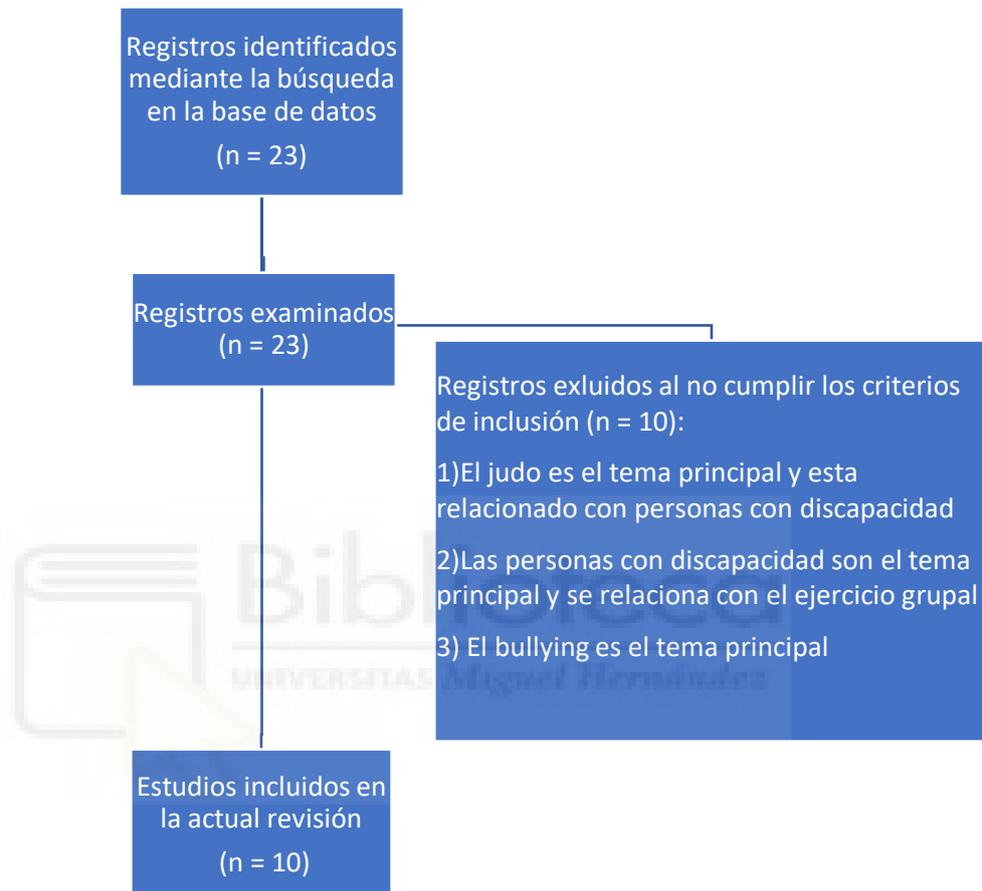


Tabla 1. Resumen de los hallazgos del estudio

Referencia	Objetivo	Muestra	Método: Diseño	Variables	Resultados	Conclusiones
Renziehausen, J. (2019) *	Examinar los efectos de un programa de judo de 10 semanas sobre las reacciones al estrés y los niveles de cortisol salival en jóvenes con trastorno del espectro autista (TEA).	20 jóvenes (15 hombres y 5 mujeres) de 8 a 17 años diagnosticados con TEA y sin limitaciones físicas que impidieran su participación en el estudio.	Se examinaron los efectos de un programa de judo de 10 semanas en jóvenes con TEA. A los participantes se les ofreció la opción de asistir a las sesiones (45 min) una vez (N = 14) o dos veces (N = 6) a la semana. Los cambios en los niveles de cortisol se evaluaron pre y post int. Los padres completaron el Programa de encuestas de estrés (SSS) antes y después de la intervención. La calidad del sueño se evaluó durante un período de 7 días al inicio y después de la intervención. Finalmente, para analizar los datos, se utilizó pruebas t para SSS, ANOVA para los niveles de cortisol salival y correlaciones de Spearman para examinar las asociaciones entre la calidad del sueño y el estrés.	Demografía: se determinó mediante un cuestionario de 10 elementos relacionados con la edad, sexo, medicamentos, ... Variables fisiológicas: IMC: se calculó mediante un estadiómetro (pre y post). Calidad del sueño: se evaluó mediante los acelerómetros Actigraph GT9x. Cortisol salival: la saliva se recogió utilizando Salimetrics SalivaBio Orab Swabs (SOS) (Salimetrics, LLC, Carlsbad, CA). Variables psicosociales: El Programa de la Encuesta de Estrés es un cuestionario de 49 ítems que mide la intensidad de las reacciones de estrés en respuesta a ciertos eventos. Las respuestas varían de 1 (ninguna a leve) a 5 (severa).	Correlaciones entre el estrés y el sueño: hubo correlaciones negativas entre la eficiencia del sueño y las subescalas SSS <i>desagradable estrés</i> ($r = -.53$ $p = .04$), y relacionado con <i>la comida estrés</i> ($r = -.68$ $p = .01$). De manera similar el tiempo también se correlacionó negativamente con estas mismas subescalas además de con la subescala <i>cambios</i> ($r = -.50$ $p = .06$). Pre-post estrés (SSS): No hubo diferencias significativas, sin embargo, existieron tendencias para las subescalas <i>cambios</i> ($p = .14$) y <i>desagradable</i> ($p = .12$), con disminuciones observadas después de la intervención para ambos. Cortisol: No se observaron interacciones significativas crónicas \times edad ($F(1,10) = .046$, $p = .835$, $.005$) ni agudas, aunque existía una tendencia que indicaba que los niveles de cortisol disminuían post sesión.	Aunque no fue significativo, el cortisol salival tendió a disminuir después de una sesión de judo; sin embargo, no se observaron diferencias significativas en las mediciones de cortisol salival desde el inicio hasta la intervención. Por tanto, se concluye que es necesario la realización de más investigaciones para una mejor comprensión de la relación entre la edad y el cortisol en jóvenes con TEA.
Cunningham, C. (2015)	Explorar la perspectiva de los educadores sobre los factores que limitan el impacto y la eficacia de los programas anti-bullying.	Muestra inicial: 21 JK (escuelas) de grado 8 o grado 8-6. Muestra final: 18 JK (escuelas), de las que 15 eran de grado 8 y 3 de grado 8-6. Muestra inicial: 118 docentes. Muestra final: 103 docentes (17 hombres y 86 mujeres).	Para asegurar que la muestra capturara la diversidad social y económica de la región, se agruparon las escuelas públicas. Los 108 docentes que finalmente participaron se distribuyeron en alguno de los 19 grupos focales. Mediadores experimentados llevaron a cabo diecinueve grupos de 90 minutos de acuerdo con una guía de entrevista estructurada. Un segundo miembro del equipo de investigación registró las observaciones.	El equipo analítico se reunió para discutir los temas emergentes, definir códigos y redactar un manual de codificación de las declaraciones realizadas por los docentes en los diferentes grupos focales. Las definiciones de código se incorporaron como propiedades en NVivo 10. Los temas generales se ingresaron como nodos principales; códigos individuales como nodos secundarios.	La mayoría de los grupos defendieron que hay factores de diseño que limitan el impacto de los programas contra el acoso como puede ser la falta de adaptabilidad de los programas a los diferentes grupos de edad, además de una falta de materiales para llevarlos a cabo. Los educadores sintieron que la falta de apoyo de los padres de algunos estudiantes involucrados como perpetradores, así como la no cooperación de los estudiantes y de sus amenazas ante la imposición de estos programas redujeron mucho su eficacia. Los participantes también concluyeron que la falta de tiempo, de infraestructura y supervisión disminuía la eficacia de los programas.	Desde la perspectiva de los educadores, el acoso escolar se ha vuelto más difícil de detectar y difícil de responder. Además de programas eficaces, los educadores creen que lidiar con el acoso requiere más tiempo, una mayor capacitación, un mejor seguimiento, estrategias más eficaces para responder a incidentes de intimidación, y formas más exitosas de involucrar y asegurar la cooperación de los padres.

Pečnikar, V. (2020)*

Cuestionar la necesidad de la inclusión de personas con discapacidad intelectual, que, según el modelo social de discapacidad y el modelo de derechos humanos, incluye a quienes necesitan más ayuda para la toma de decisiones en las actividades cotidianas.

N inicial: 69 artículos (56 de bases de datos y 13 de otras fuentes).
N final: 24 artículos (11 de bases de datos y 13 de otras fuentes).

Se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos y otras fuentes mediante una serie de palabras claves. Todos los artículos revisados se dividieron en cinco categorías después de revisar el resumen. Finalmente, los artículos seleccionados son 24, los cuales son agrupados en tres tablas según el tipo de discapacidad del que tratan, los métodos de investigación y los instrumentos de medida.

Los artículos utilizados en esta revisión sistemática se obtuvieron de las bases de datos de texto completo como: Academic Search Complete, JSTOR, ScienceDirect, Oxford Academic Journals, SpringerLink, Taylor y Francis, SAGE, Wiley Online Library, PsycArticles, Emerald, etc. y datos de las colecciones bibliográficas MEDLINE, SCOPUS, Web of Science, etc.

Resultados Tabla 1 (autismo, TDAH y discapacidad intelectual): el deporte (judo y otros) ayuda a fortalecer la autoimagen, la participación en la sociedad y abre mejores oportunidades para el desarrollo persona. También aumentó los comportamientos de salud y a reducir el sedentarismo total, provocando cambios positivos en las habilidades motoras. En cuanto a jóvenes con TEA, el programa de judo es bien recibido y se observa una atenuación de los niveles de estrés y cortisol.
Resultados Tabla 2 (Síndrome de Down y discapacidad intelectual): los resultados muestran tendencias modernas de inclusión: mejora del estado de ánimo, una imagen corporal más real, dominio sobre el cuerpo y la voluntad, reducción del nivel de ansiedad, estabilidad, mayor tolerancia a la frustración, aumento de la seguridad, autosuficiencia y autoestima, generalización de la experiencia, maduración de las defensas y aumento de la socialización, que es la base para un modelo social de discapacidad.

Los hallazgos de los investigadores apuntan principalmente al impacto positivo de la práctica del judo en personas con discapacidades intelectuales. Debido al pequeño número de sujetos y al pequeño número de encuestas similares, los resultados no se pueden generalizar a la población en general.

Gleser, J.(1992) *

Investigar la aplicación terapéutica de una práctica de judo modificada que, de manera creativa, combina la práctica regular de judo con elementos de psicoterapia grupal, terapia ocupacional y fisioterapia y evaluar su utilidad en la mejora de la salud física y psicosocial en una población de niños con diferentes discapacidades.

N: 7 niños (5 chicos y 2 chicas) de 6 a 12 años, 5 eran ciegos y 2 tenían discapacidad visual. Además, también tenían parálisis cerebral (dos), ataxia (uno), epilepsia (uno), trastornos mentales (uno), trastorno de ansiedad generalizada (uno), comportamiento de abstinencia del asma (uno).

Los niños participaron en clases de judo de 90 min cada una, dos veces por semana durante 6 meses. Se realizó evaluaciones pre y post intervención. Para el análisis de los resultados, se utilizó la prueba de rangos con signo de pares emparejados de Wilcoxon N> 6. Se realizaron tres series de exámenes, uno antes y después de los 6 meses de entrenamiento de judo, y un tercero a los 5 meses post entrenamiento

1-Exámenes ortopédicos y neurológicos.
2-La aptitud física (Medido por cantidad o distancia durante 30 seg. de esfuerzo continuo).
3-El nivel de desarrollo (El Inventario de Diagnóstico del Desarrollo Temprano).
4-Funcionamiento psicosocial general (una escala que era un método gráfico para expresar una evaluación clínica del funcionamiento social de los sujetos, así como su necesidad de supervisión y ayuda en las actividades diarias. Los valores de la escala variaron de 1 (un cambio muy negativo) a 5 (un cambio muy positivo).

Exámenes ortopédicos y neurológicos: En general, no hubo cambios a excepción de dos sujetos que mejoraron su equilibrio de forma significativa.
Aptitud física: mejora estadísticamente significativa en todas ($p < .005$) medidas de aptitud física durante el periodo de entrenamiento y post entrenamiento (aunque menos que durante).
Nivel de desarrollo: la mayoría de las habilidades motoras gruesas y las habilidades motoras finas mejoraron significativamente durante el entrenamiento de judo y esa mejora se mantuvo o disminuyó significativamente a los 5 meses post entrenamiento. No mejoras significativas en saltos y ritmo.
Funcionamiento psicosocial: mejora significativa durante el entrenamiento y reducción de las mejoras post entrenamiento. Mejora en la motivación y estados de ánimos.

La hipótesis de que la intervención mejoraría el funcionamiento de los sujetos, aunque la ortopedia y los trastornos neurológicos básicamente permanecerían sin cambios, se confirmó. Entonces se concluye que puede ser recomendable añadir la práctica del judo en los programas para este tipo de poblaciones. No obstante, estos resultados están limitados por la falta de participantes, por la falta de validez de los métodos utilizados y por la falta de grupos controles.

Lo, W. (2019) *	El objetivo de este estudio fue explorar el efecto del entrenamiento de Judo en la función de cambio de set utilizando un paradigma de cambio de tarea espacial.	<p>Protocolo 1: N=26(12 jugadores de Judo (3 mujeres y 9 hombres) g. intervención y 14 participantes de la misma edad (3 mujeres y 11 hombres) g. control).</p> <p>Protocolo 2: N=29 (14 participantes para el g. intervención (3 mujeres y 11 hombres) y 15 para el g. control (4 mujeres y 11 hombres)).</p>	<p>En el presente estudio se realizaron dos protocolos. El Protocolo 1 comparó la capacidad de cambiar de set de los jugadores de Judo con individuos sanos de la misma edad. El protocolo 2 comparó la diferencia en las FE entre los niños que se sometieron a entrenamiento de judo (intervención: entrenamiento de judo 3v/sem durante 8 sem) y los controles de la misma edad.</p> <p>Protocolo 1: Cada participante se sentó en una silla frente a una computadora de escritorio. Se colocó un monitor CRT de 15 pulgadas para mostrar los estímulos visuales a una distancia de 65-75 cm de la visión del participante.</p> <p>Protocolo 2: Todos los participantes recibieron la prueba de cambio de tarea espacial pre y post intervención</p>	<p>Demografía: se determinó mediante un cuestionario relacionado con la edad, sexo, actividades, ... (análisis pruebas t independientes).</p> <p>Protocolo 1: Los datos de comportamiento del paradigma de cambio de tareas, incluidas las tasas de error y los tiempos de respuesta, se analizaron utilizando ANOVA. El factor intra-sujeto fue el tipo de ensayo (repetición o análisis) y el factor inter-sujeto fue el grupo. El peso y la altura se incluyeron como covariables en el ANCOVA de una vía como peso y altura.</p> <p>Protocolo 2: los factores intraindividuales fueron el tiempo (línea de base o post intervención) y el tipo de ensayo (repetición o cambio); el factor entre sujetos fue el grupo (experimental o control). El factor intra-sujeto fue el tipo de ensayo (repetición o cambio) y el factor inter-sujeto fue el grupo (experimental o control). Análisis entre grupos mediante ANOVA.</p>	<p>Protocolo 1: Los análisis post hoc del efecto de interacción no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre el entrenamiento de judo y los grupos de control en las tasas de error durante los ensayos repetidos ($p = 0,764$). El grupo de entrenamiento de judo demostró tasas de error significativamente más bajas en las pruebas de cambio que el grupo de control ($p = 0,001$).</p> <p>Protocolo 2: Para las tasas de error, el efecto principal del tipo de prueba (repetir o cambiar) fue estadísticamente significativo. Los factores de tiempo y grupo no fueron significativos, pero el tiempo \times tipo de prueba \times el efecto del grupo sobre las tasas de error fue estadísticamente significativo. Después del entrenamiento de judo, ambos grupos mostraron tasas de error comparables en ensayos repetidos ($p = 0,933$). Los participantes del grupo de intervención mostraron tasas de error significativamente más bajas en la prueba de cambio que los del grupo de control ($p = 0,006$).</p>	Este estudio ofrece evidencia para respaldar que la participación en el entrenamiento de Judo puede ser beneficiosa para mejorar el cambio de set en los niños en edad escolar. El entrenamiento regular de judo puede ser potencialmente una opción para mejorar las FE (funciones ejecutivas que se consideran fundamentales para el logro académico y el bienestar mental) en niños en edad escolar o en poblaciones donde se sabe que las FE se ven afectadas, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad y el trastorno del espectro autista.
Kim, B. (2017) *	Examinar el efecto de la aplicación de un programa de ejercicios grupales compuesto para inducir intereses y participación asertiva de adultos con parálisis cerebral sobre la autoeficacia y las actividades de la vida diaria.	<p>N total:23 personas con parálisis cerebral entre 18 y 30 años (13 hombres y 10 mujeres)</p> <p>N grupo experimental:11 (6 hombres y 5 mujeres).</p> <p>N grupo control: 13 (7 hombres y 5 mujeres)</p>	<p>Los sujetos tuvieron que cumplir una serie de criterios antes de poder participar. Se implementó un programa de 12 (2v/semana durante 6 semanas con sesiones de 40 min) sesiones al grupo experimental. Para el grupo de control, se ejecutó un rango de movimiento de ejercicio articular y ejercicio de estiramiento en los brazos, piernas y tronco. El programa de ejercicios grupales que realizaron los sujetos del grupo experimental incluyó el ejercicio de boccia. Los datos recopilados se analizaron mediante el</p>	<p>Autoeficacia general: la medición se dividió en tres dominios, que son dominio de progresividad dominio de esfuerzos y dominio de continuidad Fueron 12 preguntas con respuestas de escala de 5 puntos para cada pregunta (5 mayor autoeficacia).</p> <p>Autoeficacia funcional: 9 preguntas sencillas y 9 preguntas con la exclusión de 5 preguntas relacionadas con la movilidad independiente. Escala de 1 al 10 (10 mayor autoeficacia).</p> <p>Estado funcional: índice de Barthel modificado (MBI). Esta herramienta de medición está compuesta por un total de 10 actividades específicas de la vida diaria que incluyen 7 ítems de</p>	<p>Tanto en el grupo experimental como en el grupo de control, hubo cambios estadísticamente significativos en las puntuaciones medias de autoeficacia (general y funcional) y actividades de la vida diaria (estado funcional) post ejercicio en comparación con los pre ejercicio (mejores niveles post ejercicio). Además, hubo diferencias estadísticamente significativas en la autoeficacia y las actividades de la vida diaria en términos de cantidad de cambio pre y post ejercicio entre los dos grupos ($p < 0,05$) (mayores mejoras del grupo experimental respecto al grupo control).</p>	Podemos concluir que el programa de ejercicios grupales compuesto para inducir la interacción física y emocional y la participación activa de adultos con parálisis cerebral puede considerarse como un método de intervención eficaz para mejorar su autoeficacia y las actividades de la vida diaria.

			programa SPSS 22.0 para Windows.	índices de autocuidado y 3 ítems de índices de movilidad cada una.		
Garcia, J. (2020)*	Examinar la eficacia preliminar de un programa de judo de 8 semanas para promover la actividad física de moderada a vigorosa (MVPA) y reducir el comportamiento sedentario (SB) en jóvenes con trastorno del espectro autista (TEA).	N:14 jóvenes (12 hombres y 2 mujeres) de 8 a 17 años con un diagnóstico formal de TEA	Los sujetos superaron unos criterios antes de poder participar. Los padres completaron un cuestionario con unas series de datos demográficos como la edad, sexo, etc, y posteriormente los participantes tuvieron que realizar un programa de 8 semanas durante el verano (1 v/semana y sesiones de 45 min). Se evaluó el nivel de actividad y la actividad física / comportamiento sedentario pre y post programa. Finalmente, se calcularon estadísticas descriptivas para las variables demográficas, los niveles de actividad y la participación continua en el programa. Todos los análisis se realizaron en SAS versión 9.4 con un nivel de significancia $\alpha \leq .05$.	<p>Datos demográficos: mediante cuestionario</p> <p>Asistencia de los participantes: monitoreada por asistentes de investigación graduados durante el período de 8 semanas.</p> <p>Nivel de actividad física: Se utilizaron dos medidas para evaluar los efectos del programa en MVPA y SB: (1) cambios en las medidas objetivas de MVPA y SB; y (2) participación continua en un segundo programa de judo (o programa similar).</p> <p>Actividad física / comportamiento sedentario: se evaluaron utilizando los acelerómetros ActiGraph GT9X (ActiGraph Inc, Pensacola FL), que se pidió a los participantes que usaran en su muñeca no dominante durante un período de 7 días.</p>	De los 14 niños, 3 (21%) asistieron a 6 de las 8 sesiones, 6 (43%) asistieron a 7 de las 8 sesiones y 5 (36%) asistieron a las 8 sesiones de judo. Hubo un aumento significativo en el porcentaje de tiempo dedicado a MVPA por día después de la sesión de judo, en comparación con el porcentaje al inicio (7% vs.3%, $p = .05$; Cohen's $d = .97$), sin embargo, los minutos reales de MVPA por día no aumentaron significativamente después del cese del programa (77,79 min vs 37,2 min, $p = .1$; Cohen's $d = .62$), aunque se observó una tendencia. Para SB, se observó una disminución en minutos de SB diaria al final del programa de 8 semanas (469,38 min vs. 517,75 min; $p = .24$; Cohen's $d = .37$), y el porcentaje de tiempo pasado en SB también disminuyó después del programa (42% vs. 50%; $p = .13$; Cohen's $d = .77$), sin embargo, ninguno de estos hallazgos fue estadísticamente significativo.	Se demostró la eficacia del programa de judo de 8 semanas para promover MVPA en jóvenes con TEA. Los participantes asistieron a la mayoría de las sesiones de judo y el 50% de la muestra continuó participando en judo o un programa de artes marciales similar después del programa de 8 semanas, lo que sugiere que un programa de judo puede ser bien recibido por esta población. La muestra tan reducida en este estudio provoca que sean necesarios más estudios para verificar estos hallazgos.
Ion-Ene, M. (2014)	Aplicar el proyecto de adaptar el judo en la formación de niños con discapacidad para conseguir la consecución de los objetivos instructivo-educativos como: mantenimiento y fortalecimiento de la salud, autonomía, socialización y aumento del biomotor potencial.	Niños con discapacidad	Este artículo presenta un proyecto que tiene como base la adaptación del judo destinada a niños con discapacidad para que mediante el movimiento fomentar al desarrollo motor y nervioso de estas personas, la integración social. Es por ello que se trata de llevar una investigación sobre el programa propuesto para comprobar sus efectos, ya que los antecedentes y las hipótesis planteadas son prometedoras.	Variables motoras como la coordinación, fuerza, flexibilidad, funcionalidad, coordinación, etc. Variables psicopedagógicas como la autoestima, confianza, coraje, etc. Variables sociales como la integración social.	No hay resultados.	Podemos concluir que es un proyecto prometedor debido a las hipótesis que se plantean en cuanto a los beneficios de este programa, basadas en literatura anterior. Por lo tanto, sería interesante llevar a cabo una investigación del programa planteado para evidenciar los efectos de este y determinar si sería beneficioso aplicarlo o no.
AntibullyingPolicy	Implantar las normas y criterios para luchar contra el acoso en el Newent Judo Club.	Niños y niñas.	Se plasman que conductas deben de seguir todos los individuos, se define cuáles son consideradas como acoso y cómo actuar ante	Las variables podrían ser la percepción de felicidad, confianza, apoyo social, etc.	No hay resultados.	Podemos concluir que esta normativa seguramente sea eficaz contra el acoso y que se deberían de implantar

ellas y se implanta un protocolo de actuación de apoyo a los niños que están sufriendo acoso escolar.

normativas similares en muchos otros ámbitos.

Rivera, P. (2020) *

Examinar los efectos de una intervención de judo de 8 semanas sobre las conductas relacionadas con el TEA en niños y adolescentes con TEA.

Muestra inicial 33 niños (de 8 a 17 años).
Muestra final: 25, todos los niños tenían un diagnóstico primario de trastorno del espectro autista (TEA), que previamente había sido diagnosticado por un médico

Las sesiones de judo semanales duraron 45 minutos durante el período de ocho semanas. Cada práctica enfatizaba la autoconciencia, la atención plena y la autodefensa, en lugar de técnicas combativas. Antes y después de la intervención se tomaron medidas de referencia para todos los participantes, que incluyeron una encuesta demográfica, ítems de comportamiento y medidas antropométricas. Finalmente, se analizaron los datos tanto cuantitativamente como cualitativamente.

Información demográfica: Se pidió a los padres que completaran un cuestionario demográfico.

Medidas antropométricas: La altura y el peso de los participantes se midieron utilizando un estadiómetro

portátil y una báscula calibrada. El índice de masa corporal (IMC) se calculó a partir de la altura y el peso de los participantes, y se convirtió en percentiles de IMC, según la edad y el sexo.

Características de la conducta infantil: se les administró a los padres el ABC (cuestionario).

Análisis cuantitativo: realizaron pruebas t de muestras apareadas no paramétricas. Todos los análisis cuantitativos se realizaron en SPSS Statistics 23 con un nivel de significancia establecido en $\alpha \leq 0.05$.

Análisis cualitativo: se utilizó el enfoque de teoría fundamentada. Se realizó una codificación selectiva para refinar más estos datos en temas distintos con respecto a los comportamientos de los participantes a lo largo del programa.

Cambio en el comportamiento

relacionado con el TEA: se observó una disminución para los comportamientos generales relacionados con el TEA y tres de las subescalas, no hubo diferencias significativas entre letargo, hiperactividad, estereotipadas, inapropiadas, irritabilidad y puntuaciones totales en el ABC entre pre y post intervención.

Resultados cualitativos: No hubo diferencias significativas en las características demográficas.

Interacciones sociales:(78%) Mejora en las interacciones sociales, la comunicación y las relaciones (Interacción con compañeros, habilidades de lenguaje y comunicación, disposición a participar en nuevas experiencias e interacción con la familia).

Problemas de autoestima: Siete de los nueve padres (78%) informaron mejoras notables en la autoestima y la confianza de sus hijos como resultado del programa de judo.

Disfrute de la actividad: Seis (67%) de los nueve padres informaron que su hijo disfrutó del programa de judo.

El programa de judo resultó positivo para con TEA en aspectos comportamentales, aunque el estudio presenta ciertas limitaciones como la falta de grupo control y que solo se seleccionó un subconjunto de padres (n=9) para las entrevistas.

Nota. Los artículos con (*) son estudios cuyo diseño es experimental y los que no lo llevan son estudios cuyo diseño es correlacional.

DISCUSIÓN

El principal objetivo del estudio fue analizar todas las evidencias existentes sobre los beneficios que proporciona el judo a los practicantes, para determinar si tendría sentido desarrollar un programa antibullying basado en el judo. Al enfocarnos en un entorno escolar, es importante tener en cuenta el punto de vista de los educadores respecto a los factores que pueden limitar la eficacia de estos programas. En Cunningham et al. (2015), educadores determinaron que hay factores de diseño que limitan el impacto de los programas contra el acoso como puede ser la falta de adaptabilidad o limitaciones debidas a la falta de apoyo tanto de padres como de la misma administración. Es por ello, que los educadores necesitan no solo programas eficaces, sino también más tiempo, una mayor capacitación, un mejor seguimiento, estrategias más eficaces para responder a incidentes de intimidación, y formas más exitosas de involucrar y asegurar la cooperación de los padres.

Fue el alarmante incremento del acoso y la imperiosa necesidad de encontrar programas antibullying eficaces, la que llevó a centrarse en el judo, debido a que se le considera un importante instrumento de socialización y favorece la asimilación de valores educativos y sociales esenciales. Esto es debido a que el judo es considerado un deporte grupal, al cual se le atribuye un aumento de la confianza (autoeficacia) y la autoestima en aquellas personas que lo practican (Kim et al. 2017). Por ello, resultó necesario analizar el impacto tanto físico como psicológico en aquellas poblaciones más propensas a sufrir acoso escolar, como son las personas con discapacidad.

Uno de los primeros estudios sobre este tema (Gleser et al. 1992) consiguió generar unas expectativas positivas sobre el impacto del judo en personas con discapacidad, ya que tras un programa de intervención de judo durante 6 meses se observó una mejora estadísticamente significativa en todas las medidas de aptitud física durante el período de entrenamiento y post entrenamiento (aunque menos que durante el período de entrenamiento. Además, la mayoría de las habilidades motoras gruesas y las habilidades motoras finas mejoraron significativamente durante el entrenamiento de judo y esa mejora se mantuvo o disminuyó significativamente a los 5 meses post entrenamiento. También se observaron mejoras en la motivación y el estado de ánimo en general. Aunque estos resultados estaban limitados por la falta de participantes y por la falta de validez de los métodos utilizados, este estudio sirvió de antecedente para posteriores estudios.

En Lo et al. (2019), los sujetos que realizaron un programa de judo de 8 semanas mostraron tasas de error significativamente más bajas en la prueba de cambio que los del grupo de control. Estos resultados indicaron que los participantes en el grupo de Judo tuvieron un mejor desempeño posterior a la prueba y más mejoras en las tasas de error en las pruebas de cambio que el grupo de control. Por tanto, se pudo concluir que el entrenamiento regular de judo puede ser potencialmente una opción para mejorar las FE (funciones ejecutivas que se consideran fundamentales para el logro académico y el bienestar mental) en niños en edad escolar o en poblaciones donde se sabe que las FE se ven afectadas, como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad y el trastorno del espectro autista.

En otro estudio (Pečnikar et al. 2020) se analizó si la de la práctica del judo resultaba positiva en personas con discapacidades intelectuales. Los resultados mostraron que los sujetos que realizaron algún programa de judo fortalecieron su autoimagen, redujeron su comportamiento sedentario, mejoraron sus habilidades motoras, aumentaron la socialización y redujeron sus niveles de ansiedad, demostrando así que el judo fue beneficioso tanto en variables físicas, psicológicas o sociales. Otro estudio (Renziehausen, 2019) demostró una tendencia respecto a la reducción de niveles de cortisol y de estrés tras un programa de intervención de judo de 10 semanas en sujetos con TEA, aunque los resultados no fueron significativos.

La adherencia a la práctica del judo en esta población fue confirmada en García et al. (2020), donde hubo un aumento significativo en el porcentaje de tiempo dedicado a actividades de intensidad moderada o vigorosa por día después de la sesión de judo, en comparación con el porcentaje al inicio (7% vs 3%). También se observó una disminución en minutos de SB (sedentarismo) diaria al final del programa de 8 semanas (469,38 min vs. 517,75 min), además de que el 50% de los sujetos siguió participando en otros programas de judo o similares.

Al tratar con poblaciones que tienen algún tipo de discapacidad, es importante determinar si el judo puede agravar los síntomas o, en cambio, provoca mejoras en las diferentes patologías. En un estudio que se realizó recientemente (Rivera, Renziehausen & Garcia, 2020) se observó una disminución para los comportamientos generales relacionados con el TEA y tres de las subescalas, además de una mejora en las interacciones sociales, la comunicación, las relaciones y la autoestima. Aunque el estudio no tuvo grupo control, se puede afirmar con fiabilidad que el judo puede tener un componente terapéutico en personas con discapacidad intelectual.

Además, hay que destacar que recientemente se publicó un artículo (Montero-Carretero, Roldan, Zandonai & Cervelló, 2021), en el cual se aplicó un programa de judo en personas sin discapacidad, el cuál consiguió reducir las conductas de acoso. Por tanto, aunque se aplicó en personas con discapacidad, resulta un referente muy positivo respecto a la utilización del judo en programas antibullying.

Finalmente, se puede concluir, que el judo puede ser una buena opción para introducirlo en programas antibullying, teniendo en cuenta los beneficios demostrados anteriormente. No obstante, hay que tener en cuenta las limitaciones de los estudios, las cuales han sido la falta de muestras más grandes y de un protocolo de actuación común. Sin embargo, a pesar de estas limitaciones, los resultados de este estudio nos indican que el judo parece herramienta interesante para incorporarla en programas antibullying, debido a las mejoras observadas en variables que están directamente relacionadas con la disminución del acoso recibido.

A pesar de esto, hay que tener en cuenta que sería necesaria una correcta planificación e intervención de los programas para que consiguieran los resultados esperados, así como aplicar una política antibullying adecuada como la de Newent Judo Club. En línea con la idea anterior, parece necesario que los profesores de educación física reciban una formación específica que les ayude a prevenir el acoso escolar aumentando su conocimiento de este fenómeno, conociendo las posibilidades que pueden ofrecer las distintas disciplinas deportivas y las metodologías adecuadas a implementar. Desde el punto de vista metodológico, parece fundamental promover reflexiones que vinculen los contenidos del judo con el acoso, la identidad moral, la tolerancia y el respeto.

Por lo tanto, sería interesante llevar a cabo un programa diseñado correctamente que tenga como base la adaptación del judo destinada a niños con discapacidad para que mediante el movimiento fomentar al desarrollo motor y nervioso de estas personas y la integración social, además realizar una investigación del programa planteado para evidenciar los efectos de este y determinar si finalmente es beneficioso.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Un ejemplo de aplicación práctica teniendo en cuenta los resultados de este artículo, sería diseñar un programa de 16 -20 sesiones (teniendo en cuenta la duración de los programas aplicados en los artículos analizados), en las cuáles, desde el punto de vista metodológico sería fundamental promover reflexiones que vinculen los contenidos del judo con el acoso, la identidad moral, la tolerancia y el respeto. Por ejemplo, la fase final de la sesión sería un momento adecuado para trabajar en la reflexión grupal. Sin embargo, las reflexiones podrían

surgir en diferentes momentos de la sesión, ya sea en el calentamiento o durante la parte principal.

Las sesiones tendrían una duración de 50 – 60 min, y para la realización de estas sería necesario instalar un tatami en los centros educativos y que los alumnos llevaran su judogi. Estas constarían de un calentamiento (10'), de una parte principal (35') y de una vuelta a la calma (10'). Desde el punto de vista metodológico, se pueden integrar dinámicas de grupo, brainstorming, debates, discusiones guiadas en base a las preguntas planteadas por el profesor, etc. Además, hay que tener en cuenta las condiciones físicas y psicológicas de los alumnos a la hora de adaptar las tareas, ya que se tratan de personas con diferentes discapacidades.

Tabla 2. Descripción del contenido de cada sesión del Programa A-Judo.

Calentamiento (10')	Saludo de judo, el profesor explica los objetivos de la sesión y algunos conceptos teóricos (p. Ej., Reglas básicas de judo). A continuación, juego o ejercicio de intensidad baja o moderada para llevar el cuerpo gradualmente al nivel de la actividad.
Parte Principal (35')	Ejercicios, juegos o actividades de entrenamiento de judo para trabajar los contenidos principales de la sesión (por ejemplo, la inmovilización en el suelo). A continuación, realizar tareas colaborativas para que los alumnos logren un objetivo común (por ejemplo, realizar una técnica de proyección por parejas donde uke practica su caída y tori el desarrollo de las tres fases del movimiento: desequilibrio, preparación y proyección). También se propondrían tareas opuestas (por ejemplo, randori en el suelo).
Vuelta a la calma (10')	Un juego o ejercicio de baja intensidad para reducir las pulsaciones y un tiempo de reflexión. Los alumnos, junto con el profesor, establecen vínculos entre lo que han trabajado en la clase de EF y situaciones relacionadas con el bullying que pueden ocurrir en otros espacios (por ejemplo, después de jugar un juego en el que tres alumnos luchan contra uno, el desequilibrio de poder que se puede producir cuando varias personas intimidan a otro en otro entorno, como por ejemplo en el patio).

BIBLIOGRAFÍA

Beail, N. & Warden, S. (1995) Sexual abuse of adults with learning disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 39, 382–387.

Sullivan, P. M., & Knutson, J. F. (2000). Maltreatment and disabilities: a population-based epidemiological study. *Child abuse & neglect*, 24(10), 1257–1273.

Maclean, M. J., Sims, S., Bower, C., Leonard, H., Stanley, F. J. & O'Donnell, M. (2017). Maltreatment Risk Among Children With Disabilities. *Pediatrics*, 139(4), e20161817.

Nowak C. B. (2015). Recognition and prevention of child abuse in the child with disability. *American journal of medical genetics. Part C, Seminars in medical genetics*, 169(4), 293–301.

Hutzter & Bar-Eli. (1993) Psychological benefits of sports for disabled people. *Scand J Med Sci Sports*, 3, 217–228.

Renziehausen, J. (2019) The Effects of a 10-week Judo Program on Cortisol and Stress in Children with Autism Spectrum Disorder. *Electronic Theses and Dissertations, 2004-2019*, 6358.

Ion-Ene, M., Roşu, D. & Neofit, A. (2014) Judo adapted to the therapy of disabled children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 137, 37 – 42.

Garcia, J., Leahy, N., Rivera, P., Renziehausen, J., Samuels, J., Fukuda, D. & Stout, J. (2020) Brief Report: Preliminary Efficacy of a Judo Program to Promote Participation in Physical Activity in Youth with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders* 50:, 1418–1424.

Kim, B., Kim, S. & Kwon, H. (2017) The effect of group exercise program on the self-efficacy and activities of daily living in adults with cerebral palsy. *The Journal of Physical Therapy Science* 29:, 2184–2189.

Lo, W., Liang, Z., Li, W., Luo, S., Zou, Z., Chen, S. & Yu, Q. (2019) The Effect of Judo Training on Set-Shifting in School Children. *BioMed Research International*. 2019. 1-8.

Rivera, P., Renziehausen, J. & Garcia, J. (2020) Effects of an 8-Week Judo Program on Behaviors in Children with Autism Spectrum Disorder: A Mixed-Methods Approach. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(5): 734-741.

Gleser, J., Margulies, J., Nyska, M., Porat, S., Nyska, M., Mendelberg, H. & Wertman, E. (1992) Physical and psychosocial benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children: a pilot study. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 915-925.

Pečnikar, V., Karpljuk, D., Vodiča, J. & Šimenkor, J. (2020) Inclusion of people with intellectual disabilities in judo: a systematic review of literature.

Cunningham, C., Rimas, H., Mielko, S., Mapp, C., Cunningham, L., Buchanan, D., Vaillancourt, T., Chen, Y., Deal, K. & Marcus, M. (2015) What Limits the Effectiveness of Antibullying Programs? A Thematic Analysis of the Perspective of Teachers. *Journal of School Violence* 15:4, 460-482.

Olweus, D. (1993). *Bully / Victim Problems between Schoolchildren: Consecuencias a largo plazo y un programa de intervención eficaz*. CA, EE.UU: Sage Publications Inc: Thousand Oaks.

Silva, E., de Lima, G., Acioli, M. & Barreira, R. (2020) AK Prevalencia y factores asociados al acoso: diferencias entre los roles de los agresores y las víctimas del acoso. *J. Pediatr*, 96, 693–701.

Arseneault, L., Bowes, L. & Shakoor, S. (2010) Victimization por intimidación en jóvenes y problemas de salud mental: ¿'mucho ruido y pocas nueces'? *Psychol. Medicina*, 40, 717.

Kokkinos, C., Voulgaridou, I. & Markos, A. (2016) Personality and Relational Aggression: Moral Disengagement and Friendship Quality as Mediators. *Pers. Individ. Differ*, 95, 74–79.

Montero-Carretero, C. & Cervelló, E. (2020) Teaching Styles in Physical Education: A New Approach to Predicting Resilience and Bullying. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 76.

Reynolds, S. & Ceranic, T. (2007) The Effects of Moral Judgment and Moral Identity on Moral Behavior: An Empirical Examination of the Moral Individual. *J. Appl. Psychol.*, 92, 1610.

Hart, D., Atkins, R. & Ford, D. (1998) Urban America as a Context for the Development of Moral Identity in Adolescence. *J. Soc. Issues*, 54, 513–530.

Deci, E. & Ryan, R. (2008) Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Can. Psychol./Psychol. Can.*, 49, 182.

Del Barrio, C. & Van der Meulen, K. (2015). Maltrato por abuso de poder entre iguales en el alumnado con discapacidad. *Pensamiento Psicológico*, 103-118.

Gutiérrez, C. (2011). *Judo, Escuela de Valores*. Barcelona, España: Alas.

Kano, J. (1932) The Contribution of Judo to Education. *J. Health Phys. Educ*, 3, 37–58.

Kano, J., Murata, N. & Kano, Y. (2013) *Mente sobre músculo: Escritos del fundador del judo Jigoro Kano*. Tokio: Kodansha International.

Degener, T. (2017) *A Human Rights Model of Disability*. Abingdon, Inglaterra: Routledge.

Montero-Carretero, C., Roldan, A., Zandonai, T. & Cervelló, E. (2021) A-Judo: An Innovative Intervention Programme to Prevent Bullying Based on Self-Determination Theory—A Pilot Study. *Sustainability*, 13, 27.