

**LAS ARTES MARCIALES EN LA PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS
RELACIONADOS CON EL ALCOHOL EN ADOLESCENTES**
***THE MARTIAL ARTS IN THE PREVENTION OF THE PROBLEMS RELATED
WITH THE ALCOHOL IN TEENS***

Autores: Manuel Agustín Pérez de Corcho Rodríguez¹

Manuel Pérez de Corcho Iriarte²

Jorge José Pérez Assef³

José Miguel Hernández Hernández⁴

Institución: ¹⁻³⁻⁴Hospital Provincial General Docente “Dr. Antonio Luaces Iraola

Ciego de Ávila

²Universidad de Ciencias Médicas Facultad de Ciencias Médicas “José Assef

Yara” Ciego de Ávila

Correo electrónico: manolito@ali.cav.sld.cu

RESUMEN

Es primordial fortalecer la formación de valores y papel educador de las artes marciales en los adolescentes con riesgos y problemas relacionados con el alcohol al perfeccionar la formación físico-cultural desde el punto de vista educativo y social para lograr posteriormente un adolescente libre de adicción. Se realizó una revisión bibliográfica por los autores de la investigación, desde una perspectiva social, con un enfoque dialéctico materialista. Se empleó el análisis de datos en la presentación de los resultados, para la aplicación de instrumentos y técnicas, se consultaron un grupo de expertos en encuentros científicos y profesionales de experiencia en el tema, en las etapas de elaboración y/o validación al respecto. Todos los datos obtenidos se compararon con la literatura nacional y extranjera actualizada. El objetivo es practicar artes marciales como una estrategia de intervención educativa dirigida a adolescentes para prevenir riesgo y problemas relacionados con el alcohol y validar la contribución de la estrategia de intervención educativa en el índice de adolescentes que consumen alcohol en el municipio Ciego de Ávila. Comienza a practicar artes marciales y tendrás una vida sana. Siempre se puede confiar

en las leyes naturales de la vida y sobre ellas está construido el Universo. Has asumido la responsabilidad de tu propio cuerpo. Si te ves más esbelto y te sientes mejor día a día, podrás disfrutar de cada minuto de tu recién descubierta energía, con el esfuerzo que has hecho para obtenerla, es indudable que la mereces. ¡La salud y la vitalidad, con todos sus beneficios, son parte legítima de tu herencia humana! ¡Que la salud sea siempre tu objetivo y tu recompensa! La práctica sistemática de artes marciales interviene directamente en la prevención de los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes.

Palabras clave: Artes Marciales, Prevención, Alcohol.

ABSTRACT

It is essential to strengthen the formation of values and educational role of the martial arts in adolescents with risks and problems related to alcohol by improving physical and cultural education from the educational and social point of view to later achieve a teenager free of addiction. A bibliographical review was made by the authors of the research, from a social perspective, with a materialistic dialectical approach. Data analysis was used in the presentation of the results, for the application of instruments and techniques, a group of experts were consulted in scientific meetings and professionals of experience in the subject, in the stages of elaboration and / or validation in this respect. All the data obtained were compared with the updated national and foreign literature. The objective is to practice martial arts as a strategy of educational intervention directed to adolescents to prevent risk and problems related to alcohol and validate the contribution of the strategy of educational intervention in the index of adolescents who consume alcohol in the municipality Ciego de Ávila. Start practicing martial arts and you will have a healthy life. You can always rely on the natural laws of life and the universe is built on them. You have taken responsibility for your own body. If you look smarter and feel better day by day, you can enjoy every minute of your newfound energy, with the effort you have made to obtain it, you undoubtedly deserve it. Health and vitality, with all its benefits, are a legitimate part of your human heritage! May health always be

your goal and your reward! The systematic practice of martial arts is directly involved in the prevention of problems related to alcohol in adolescents.

Keywords: Martial Arts, Prevention, Alcohol.

INTRODUCCIÓN

La temática del artículo, se relaciona con un problema científico identificado en la práctica médica «Consumo de bebidas alcohólicas en la población adolescente», cuya solución constituye una de las líneas priorizadas del MINSAP (2. Calidad de vida. Prevención y control de la conducta alcohólica), mediante la práctica de las artes marciales o sistemas de lucha (Pérez de Corcho et al., 2007).

El aporte social es fortalecer el vínculo salud–sociedad perfeccionando la prevención de los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes en su carácter humanista, al lograr con la práctica de las artes marciales su expansión hacia otros sectores de la sociedad, pues en las condiciones actuales esta constituye la herramienta principal a partir de la detección temprana de los adolescentes proclives al consumo de bebidas que contienen alcohol; lo que significa lograr mejor calidad de vida en la población adolescente al estar estos libres de la ingestión de esta droga (Pérez de Corcho et al., 2008).

Es primordial fortalecer la formación de valores y papel educador de las artes marciales en los adolescentes con riesgos y problemas relacionados con el alcohol al perfeccionar la formación físico-cultural desde el punto de vista educativo y social para lograr posteriormente un adolescente libre de adicción (Pérez de Corcho et al., 2009).

Hay que adiestrar a la familia y a la sociedad en la labor de prevención de los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes a partir de un plan de acción comunitario materializado en la práctica de las artes marciales, factible para desarrollarse desde áreas libres, al permitir una mayor calidad de las actividades formativas como parte del rol de los factores sociales identificados principalmente con los adolescentes y el resto de la comunidad (Pérez de Corcho et al., 2011).

El alcohol etílico, también conocido como etanol, es una de las sustancias psicoactivas, que actúan sobre el sistema nervioso alterando las funciones psíquicas, con mayor repercusión en adolescentes, por no tener la enzima alcohol-deshidrogenasa totalmente desarrollada, como ocurre en el adulto (Pérez de Corcho et al., 2013).

La novedad científica del artículo está en que, relaciona y regula la dinámica de la prevención de los problemas relacionados con el alcohol, mediante la práctica de las artes marciales (Pérez de Corcho et al., 2014).

Los objetivos del artículo son practicar artes marciales como una estrategia de intervención educativa dirigida a adolescentes para prevenir riesgo y problemas relacionados con el alcohol y validar la contribución de la estrategia de intervención educativa en el índice de adolescentes que consumen alcohol en el municipio Ciego de Ávila (Mármol et al., 2007).

MATERIALES Y MÉTODOS

La estrategia metodológica y ética, del trabajo se aborda mediante un enfoque claro y preciso, para mejorar su comprensión, además se efectuó una exhaustiva revisión bibliográfica sobre las artes marciales en la prevención de los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes en las principales bases de datos, incluyéndose los criterios al respecto, excluyéndose los que no se relacionaban con él por correo electrónico MEDLINE, EMBASE, Current Contents, Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados, registros de ensayos de McMaster CVD, Revistas "European Heart Journal", "Journal of the American College of Cardiology" y "Circulation", y Library of Information Service Abstracts, así como los artículos más pertinentes y los catálogos de libros y folletos de la Biblioteca Médica Nacional, Biblioteca Nacional de Ciencia y Técnica y la Biblioteca de la Oficina Regional de la UNESCO en Cuba. Otras técnicas empleadas fueron, la presentación en estudios de postgrado y eventos científicos.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

El consumo exagerado de alcohol tiene asociación causal con otros problemas donde figuran los accidentes de tránsito, violencia, accidentes en el hogar y en

el trabajo, consumo de drogas ilegales, sin que exista abuso o dependencia en dichas asociaciones, a lo que se añade una conducta sexual de riesgo (Mármol et al., 2009).

Las artes marciales, son prácticas y tradiciones codificadas con el objetivo de someter o defenderse mediante la una técnica específica (Patterson, 2008).

Hay varios estilos y escuelas de artes marciales que habitualmente excluyen el empleo de armas de fuego y otro armamento moderno (Acevedo et al., 2008).

Lo que diferencia a las artes marciales de la mera belicosidad con violencia física (peleas callejeras) es la organización de sus técnicas en un sistema coherente y la codificación de métodos efectivos (Victoria, 2006).

Artes Marciales Chinas: Chi Kung, el Tai Chi Chuan (“Meditación en Movimiento”, “Gimnasia Suave”, o “Boxeo Supremo”), una forma del Kung Fu, el Ryu Kyu Kempo (Boxeo Chino) dio origen al Kárate-Do (Shahar, 2008).

Artes Marciales Japonesas: Jiu-Jitsu, Kárate, Ninjutsu o Shinobi-Jutsu con el Taijutsu (combate sin armas), Taekwondo, Kenjutsu o Kendo (Patterson, 2008).

En el siglo XX, entre los maestros del Okinawa-Te se destacaban Anka Itosu y Kanryo Higaonna, de quienes fueron discípulos los principales creadores o fundadores de los cuatro Estilos de Kárate-Do (Kára: vacío, te: mano, y Do: camino, traducido significa “el camino de las manos vacías”), reconocidos por la Federación Mundial:

1. Estilo Shotokan, fundado por Gichin Funakoshi.
2. Estilo Shito-Ryu, fundado por Kenwa Mabuni.
3. Estilo Gojo-Ryu, fundado por Chojin Miyagi.
4. Estilo Wado-Ryu, fundado por Hironorie Ohtsuka.

El Estilo Godokai de Kárate-Do es el más fuerte.

El Estilo Jyoshinmon Shorin-Ryu Kárate-Do, fundado por el Soo Shihan (Gran Maestro) y Octavo Dan Hoshu Ikeda en 1969.

Los samuráis manejaban con habilidad y destreza la katana de un metro y un kilogramo, pero no eran invencibles, y pudieron ser derrotados por campesinos sublevados, quienes dominaban la técnica del Okinawa-te o del Kobe-do, lo que generó la corriente filosófica del Budo, la cual es totalmente moderna y

expresa la necesidad de asumir una vía de entrenamiento para vencer sin combate, lo que es igual a decir, devenir invencible.

Bushido

1. Gi = La decisión, la verdad, la ecuanimidad.
2. Yu = El valor, el coraje, el olvido de si mismo.
3. Jin = la comprensión, el amor universal, la caridad.
4. Rei = La conducta justa.
5. Makoto = La seguridad absoluta.
6. Melyo = El honor, la gloria a través de la verdad y abnegación.
7. Crugi = La lealtad, la fidelidad a los principios.

La Importancia que tienen las artes marciales para Cuba, esta dado por las tradiciones de lucha de nuestro aguerrido pueblo. Todo tipo de combate se considera una arte marcial, el machete es un buen ejemplo, así como el boxeo. Las artes marciales es un medio para moldear el carácter y contribuir al perfeccionamiento.

Un genuino artista marcial, es sinónimo de vergüenza, justeza, valor a toda prueba, dignidad, despego, fidelidad, y armonía (Patterson, 2008).

Las artes marciales se practican por razones de salud, protección personal, desarrollo personal, disciplina mental, forja del carácter y la autoconfianza. Las artes militares históricas, incluye conocimientos relativos a sistemas que tradicionalmente se han considerado modalidades deportivas como el boxeo, la esgrima, la arquería y la lucha libre.

El origen de las artes marciales se relaciona con la edad moderna en extremo oriente, en el siglo XIX. El nombre marcial, proviene de Marte, el dios de la guerra romano. Las artes marciales orientales, en algunos casos, se practicaban en círculos cerrados o eran distintivas de una élite relacionada con la milicia y la nobleza, como fue el caso de los guerreros samurái, y su contenido iba mucho más allá de lo que constituía el entrenamiento de las tropas.

A finales del el siglo XX surgieron diferentes sistemas híbridos de combate militar y deportes de combate. Algunos de reciente creación y desarrollo son: el

krav magá Israelí, el jiu-jitsu brasileño, el Systema Ruso, el jeet kune do Americano y las artes marciales mixtas (Russian Martial Arts History, 2011).

Muchas artes marciales han sido desarrolladas como deporte, entre ellas es importante notar al *krav maga*, un sistema de metodología revolucionaria, que fué desarrollado durante y después de la Segunda Guerra Mundial (1939 - 1945), con la creación del estado de Israel, utilizando técnicas de lucha, esgrima, boxeo, karate y jiu jitsu entre otras por Imi Sde Or, quien comenzó a enseñar su método lógico a las fuerzas israelís en 1944 (Victoria, 2006; Graff et al., 2002; Poliakoff, 1987; Gewu, 1995), inicialmente para la pelea con armas blancas, evolucionando hacia los desarmes de armas cortas, automáticas y fusiles (Shahar, 2008).

Con este artículo buscamos la unidad de todos los artistas marciales, haciendo de éstas un baluarte en la formación de valores y defensa de la Revolución Cubana (Pérez de Corcho et al., 2013).

Los resultados más evidentes son que comienza a practicar artes marciales y tendrás una vida sana (Withers et al., 1997).

Siempre se puede confiar en las leyes naturales de la vida y sobre ellas está construido el Universo.

Has asumido la responsabilidad de tu propio cuerpo. Si te ves más esbelto y te sientes mejor día a día, podrás disfrutar de cada minuto de tu recién descubierta energía, con el esfuerzo que has hecho para obtenerla, es indudable que la mereces. ¡La salud y la vitalidad, con todos sus beneficios, son parte legítima de tu herencia humana. ¡Que la salud sea siempre tu objetivo y tu recompensa! (Pérez de Corcho et al., 2014).

CONCLUSIONES

La práctica sistemática de artes marciales interviene directamente en la prevención de los problemas relacionados con el alcohol en adolescentes, fortalece los valores y afirma el papel educador de las artes marciales en los adolescentes con riesgos y problemas relacionados con el alcohol, además perfecciona la formación físico-cultural desde el punto de vista educativo y social para lograr posteriormente un adolescente libre de adicción, como

estrategia de intervención educativa. Con la práctica de las artes marciales tienes más energía, salud y la vitalidad.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; NOA CORDERO, S.S. Y MAYOLA ALBERTO, C.C.: «Asociación de hipertensión arterial, obesidad y litiasis renal», *MediCiego*, 13(2). Disponible en

http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_02_07/casos/c1_v13_0207.htm.

Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; SUÁREZ HERNÁNDEZ, M. Y NOA CORDERO, S.S.: «Caracterización de la aterosclerosis», *MediCiego*, 13(2). Disponible en

http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_02_07/articulos/a1_v13_0207.htm. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; SUÁREZ HERNÁNDEZ, M. Y ESPADA VALDÉS, E.: «Caracterización de los fallecidos con aterosclerosis en el 2006», *MediCiego*, 13(2). Disponible en

http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_02_07/articulos/a9_v13_0207.html. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; SUÁREZ HERNÁNDEZ, M, Y NOA CORDERO, S.S.: «Caracterización de la obesidad», *MediCiego*, 14(Supl. 1). Disponible en

http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol14_supl1_08/revisiones/r2_v14_supl108.htm. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRIGUEZ, M.A. ; VARELA VALDES, A.A. Y PEREZ ASSEF, J.J. : «Riesgo de muerte súbita en 8 pacientes asistidos en el Hospital Provincial de Ciego de Ávila de enero de 2006 a febrero de 2009», *MediCiego*, 15 (Supl.1). Disponible en

http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol15_supl1_09/articulos/a10_v15_supl109.htm. Visitado el 13 de noviembre de 2013.

PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; PÉREZ ASEFF, J.J.; SEVILLA PÉREZ, B.; MAYOLA ALBERTO, C.C. Y DÍAZ MIZOS, A.A.: «Estrategia con enfoque comunitario para prevenir los factores de riesgo de muerte súbita»,

- MediCiego*, 17(1). Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/Vol17_01_%202011/rev/t-18.html. Visitado el 13 de noviembre de 2013.
- PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; PÉREZ ASEFF, J.J.; SEVILLA PÉREZ, B.; MAYOLA ALBERTO, C.C. Y DÍAZ MIZOS, A.A.: «Estrategia con enfoque comunitario para prevenir el consumo excesivo de alcohol en población adolescente de Ciego de Ávila», *MediCiego*, 19(2). Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol19_no2_2013/articulos/t-5.html. Visitado el 13 de noviembre de 2013
- PÉREZ DE CORCHO RODRÍGUEZ, M.A.; MÁRMOL SÓÑORA, L.; GARCÍA DÍAZ, G.; VIZCAY CASTILLA, M. Y TOMÉ LÓPEZ M, DE LAS M.: «Consecuencias sociales que produce el incremento del consumo de alcohol en adolescentes», *MediCiego*, 20(2). Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol20_Supl%20_14/rev/T10.html. Visitado el 13 de noviembre de 2013
- MÁRMOL SÓÑORA, L.; OCAÑA LEAL, A.I. Y PARÉS OJEDA, Y.: «Software educativo en la prevención del alcoholismo: su aplicación en el área norte de Ciego de Ávila en el año 2006», *MediCiego*, 13(2), pp. 8, 2007. Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_02_07/comunicacion/cb2_v13_0207.html. Visitado el 18 de enero de 2012.
- MÁRMOL SÓÑORA, L.; OCAÑA LEAL, A.I. Y DÍAZ HERNÁNDEZ, Y.: «Intervención focal educativa preventiva del alcoholismo femenino en el área norte de Ciego de Ávila en el año 2005». *MediCiego*, 13(1), pp. 8, 2007. Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_01_07/articulos/a3_v13_0107.htm. Visitado el 19 de octubre de 2012
- MÁRMOL SÓÑORA, L.: *Estrategias educativas de prevención del uso nocivo de alcohol*, Ministerio de Salud Pública, Taller de prevención del uso indebido de alcohol, Cuba, La Habana, MINSAP, 2007.
- MÁRMOL SÓÑORA, L.; OCAÑA LEAL, A.I. Y DÍAZ HERNÁNDEZ, Y.: «Los problemas relacionados con el alcohol y su prevención en el área norte de Ciego de Ávila 2005», Comunicación breve, *MediCiego*, 13(1). Disponible en http://www.bvs.sld.cu/revistas/mciego/vol13_01_07/articulos/a1_v13_0107.htm. Visitado el 12 julio de 2013.

- MÁRMOL SÓÑORA, L.: *Intervención educativa para disminuir riesgos y problemas relacionados con el alcohol en población femenina de Ciego de Ávila*. Disponible en <http://tesis.repo.sld.cu/255/>. Visitado el 19 de octubre de 2012.
- PATTERSON, R. W.: «Bushido's role in the growth of pre-World War II Japanese nationalism», en el *Journal of Asian Martial Arts*, vol. 17, Num. 3, 2008
- ACEVEDO, W.; CHEUNG, M. Y HOOD, B.: «A lifetime dedicated to the martial traditions. An interview with professor Ma Mingda», en el *Kung Fu Taichi Magazine*, 2008.
- SHAHAR, M.: *The shaolin monastery, history, religión and the martial arts*, 2008. «Russian Martial Arts History». Visitado el 28 de septiembre de 2011.
- WITHERS, R.T.; NOELL, C.J.; WHITTINGHAM, N.O.; CHATTERTON, B.E.; SCHULTZ, C.G. Y KEEVES, J.P.: «Body composition changes in elite male bodybuilders during preparation for competition», *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 29(11), pp. 1544.