



## Percepciones de autodefensa física de atletas mujeres: un estudio interdisciplinario en deportes de combate

### Physical self-defense perceptions of women athletes: a cross-disciplinary study in combat sports

### Percepções de autodefesa física de atletas mulheres: um estudo interdisciplinar em esportes de combate

#### **Yunus Emre Susuz\***

<https://orcid.org/0000-0003-3432-7936>

Boğaziçi University, Istanbul, Türkiye

#### **Musa Uyar**

<https://orcid.org/0000-0002-9795-0947>

Turkish Military Academy, Ankara, Türkiye

#### **Fatih Sülün**

<https://orcid.org/0000-0002-4132-4138>

Trakya University, Edirne, Türkiye

#### **Muhammed Sıddık Çemç**

<https://orcid.org/0000-0001-5442-0869>

Boğaziçi University, Istanbul, Türkiye

#### **Filiz Fatma Çolakoğlu**

<https://orcid.org/0000-0002-0635-7583>

Gazi University, Ankara, Türkiye

\*Email: [yunusemre.susuz@bogazici.edu.tr](mailto:yunusemre.susuz@bogazici.edu.tr)

Como citar este artículo: Susuz Emre, E, Y, Uyar. M, Sülün, F, Çemç Sıddık, M, Çolakoğlu, Fatma,F.,(2026). Percepciones de autodefensa física de atletas mujeres: un estudio interdisciplinario en deportes de combate, 26(17),213-224. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

#### **RESUMEN**

Este estudio investigó los niveles de percepción de autodefensa de mujeres atletas de deportes de combate frente a ataques físicos y exploró posibles diferencias entre disciplinas. La investigación incluyó a un total de 463 mujeres atletas voluntarias (edad media  $\pm$  desviación estándar = 24.92  $\pm$  8.30 años) con al menos 2 años de experiencia en judo (n = 150), karate (n = 128), taekwondo (n = 49), lucha (n = 54) y kickboxing (n = 82). A las participantes se les administró un «Formulario de Información Personal» y la «Escala de Autodefensa ante Ataques Físicos». Los hallazgos indican que las atletas de nivel nacional obtuvieron puntuaciones más altas en la subdimensión «autodefensa ante ataques físicos simples» (p < .032). Además, las mujeres que practicaban lucha y judo mostraron niveles de percepción significativamente más altos de autodefensa ante ataques físicos simples en comparación con aquellas que practicaban kickboxing (p < .002). Asimismo, una mayor experiencia

se asoció positivamente con ambas subdimensiones ( $r = .207$ ;  $p < .01$  y  $r = .113$ ;  $p < .05$ ), mientras que una mayor edad presentó una correlación positiva baja pero significativa únicamente con la subdimensión «autodefensa ante ataques físicos simples» ( $r = .155$ ;  $p < .01$ ). Esta investigación puede servir como guía para mujeres interesadas en los deportes de combate con fines de autodefensa física.

**Palabras clave:** Deportes de combate, Percepción de autodefensa, Mujeres atletas.

## ABSTRACT

This study investigated the self-defense perception levels of women combat sports athletes against physical attacks and explored potential differences between disciplines. The research included a total of 463 volunteer women athletes (mean age and standard deviation =  $24.92 \pm 8.30$  years) with at least 2 years of experience in judo ( $n = 150$ ), karate ( $n = 128$ ), taekwondo ( $n = 49$ ), wrestling ( $n = 54$ ), and kickboxing ( $n = 82$ ). Participants were administered a “Personal Information Form” and a “Self-Defense Against Physical Attacks Scale”. The findings indicate that national athletes scored higher in the “self-defense against simple physical attacks” sub dimension ( $p < .032$ ). Additionally, women practicing wrestling and judo showed significantly higher perception levels of self-defense against simple physical attacks compared to those practicing kickboxing ( $p < .002$ ). Furthermore, increased experience among participants was positively correlated with both sub-dimensions, while increased age showed a low but significant positive correlation only with the “self-defense against simple physical attacks” sub-dimension ( $r = .207$ ;  $p < .01$ ), ( $r = .113$ ;  $p < .05$ ) and ( $r = .155$ ;  $p < .01$ ). This research may serve as a guide for women interested in combat sports for the purpose of physical self-defense.

**Keywords:** Combat sports, Self-defense perception, Women athletes.

## RESUMO

Este estudo investigou os níveis de percepção de autodefesa de mulheres atletas de esportes de combate frente a agressões físicas e examinou possíveis diferenças entre modalidades. A pesquisa incluiu um total de 463 atletas mulheres voluntárias (média de idade  $\pm$  desvio-padrão =  $24.92 \pm 8.30$  anos), com pelo menos 2 anos de experiência em judô ( $n = 150$ ), karatê ( $n = 128$ ), taekwondo ( $n = 49$ ), luta livre ( $n = 54$ ) e kickboxing ( $n = 82$ ). As participantes responderam a um “Formulário de Informações Pessoais” e à “Escala de Autodefesa Contra Ataques Físicos”. Os resultados indicaram que atletas de nível nacional obtiveram escores mais elevados na subdimensão “autodefesa contra ataques físicos simples” ( $p < .032$ ). Além disso, mulheres praticantes de luta livre e judô apresentaram níveis de percepção de autodefesa contra ataques físicos simples significativamente maiores do que as praticantes de kickboxing ( $p < .002$ ). Ademais, maior tempo de experiência correlacionou-se positivamente com ambas as subdimensões, enquanto o aumento da idade apresentou correlação positiva baixa, porém significativa, apenas com a subdimensão “autodefesa contra ataques físicos simples” ( $r = .207$ ;  $p < .01$ ), ( $r = .113$ ;  $p < .05$ ) e ( $r = .155$ ;  $p < .01$ ). Este estudo pode servir como referência para mulheres interessadas em esportes de combate com finalidade de autodefesa física.

**Palavras chave:** Esportes de combate, Percepção de autodefesa, Atletas mulheres.

Recibido: septiembre/25

Aceptado: diciembre/25

## INTRODUCCIÓN

La confrontación es una parte esencial del ser humano (Franchini, 2014) y, a lo largo de la historia, ha dado lugar al desarrollo de técnicas de autodefensa y supervivencia (Green & Svinth, 2010). Con el paso del tiempo, estas técnicas evolucionaron hasta adoptar sus formas actuales (Jennings, 2021), y con frecuencia se han manifestado en forma de artes marciales y deportes de combate. En particular, las artes marciales originarias de Asia han estado influenciadas por el budismo, el taoísmo y la filosofía zen, lo que les ha conferido significados profundos. Algunas de estas prácticas evolucionaron hacia deportes de combate. Por ejemplo, en Japón, el judo y el karate no solo buscan enseñar técnicas de combate, sino también inculcar respeto, disciplina y autocontrol; mientras que el taekwondo, originario de Corea, surgió tanto como un arte defensivo como un símbolo de identidad nacional (Cynarski, 2019; Ahn, Hong & Park, 2009; Callan & Bradic, 2018; Terry, 2006).

Los deportes de combate han sido objeto de investigación científica. Los estudios revelan sus beneficios para la salud, sus funciones en la cultura, el discurso de los medios de comunicación sobre estos deportes y las actitudes de las personas hacia ellos (Cynarski et al., 2018; Cynarski et al., 2018b). Además de ser actividades deportivas, los deportes de combate también son importantes para el desarrollo personal. Asimismo, desempeñan un papel relevante en la educación moral de la sociedad, al ayudar a las personas a manifestar conductas apropiadas en el ámbito social y contribuir a la reducción de la violencia social. Además, se utilizan como herramienta educativa (Kanō, Murata & Ross, 2005; Kusnierz, Cynarski & Gorner, 2017; Bowman, 2019).

Los deportes de combate, como uno de los géneros deportivos predominantes, pueden influir en los patrones de comportamiento de las personas. La participación en deportes de combate está impulsada por diversas motivaciones, tales como la condición física, la autodefensa, la disciplina y el desarrollo de la autoconfianza. La investigación muestra que las y los participantes también se sienten atraídos por estos deportes por objetivos como la autorrealización, la interacción social y el fortalecimiento de la resiliencia mental. En comparación con las tendencias mundiales de participación deportiva, se observa que los deportes de combate ponen el foco en el desarrollo personal y en beneficios a largo plazo para la salud mental (Twemlow, Lerma y Twemlow, 1996; Hulteen et al., 2017; Ko y Kim, 2010). Además, los científicos han hallado que los adolescentes que participan en deportes de combate tradicionales presentan una reducción de las tendencias violentas y mejoras en conductas sociales inapropiadas (Zivin et al., 2001). Asimismo, los deportes de combate requieren técnicas y tácticas de alto nivel, una elevada condición física y, en particular, fuerza, resistencia aeróbica, potencia muscular y velocidad (Chaabene et al., 2012; Franchini et al., 2011; Yoon, 2002). También es un resultado esperable que las mujeres que han recibido entrenamiento prolongado en deportes de combate puedan defenderse frente a la violencia física.

La violencia contra las mujeres es un problema ampliamente extendido en todo el mundo. El estudio de ONU Mujeres titulado *The Economic Costs of Violence against Women* indica que el costo económico mundial de la violencia contra las mujeres asciende a 1,5 billones de dólares estadounidenses (UN Women, 2016). A pesar de su magnitud, ningún país ha logrado eliminar por completo un problema de esta escala. Aunque la prevalencia de esta violencia varía entre países, culturas y experiencias individuales, la literatura reporta tasas que oscilan entre el 15% y el 70% (García-Moreno et al., 2006).

Cuando se examina la literatura, pueden encontrarse numerosas definiciones alternativas de la violencia contra las mujeres; se la define como actos que dañan o pueden dañar a las mujeres, o como amenazas de tales actos. Esta forma de violencia puede manifestarse de diversas maneras, como la violencia doméstica (violencia de pareja), la violencia sexual, el matrimonio forzado, la trata de personas y la discriminación basada en el género (Kearns, Coen & Canavan, 2008). En 1993, las Naciones Unidas (ONU) definieron la violencia contra las mujeres en su Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer como “cualquier forma de violencia sexual, física y psicológica, ya ocurra en la vida pública o en la vida privada” (Duvvury et al., 2013).

La violencia que tiene consecuencias destructivas para las mujeres es, sin duda, la violencia física. La violencia física incluye acciones como golpear, causar daño corporal con un objeto, abofetear, patear, tirar del cabello y otras conductas similares. La violencia física, ampliamente observada entre los tipos de violencia, se dirige al cuerpo y se basa en el uso de la fuerza física (Adak, 2000; Krantz & García-Moreno, 2005). En particular, la probabilidad de que las mujeres, los jóvenes y los niños estén expuestos a la violencia es mayor en comparación con los hombres adultos (Finkelhor et al., 2009). Para las mujeres que sienten ansiedad e inseguridad,

el concepto de autodefensa física reviste una importancia considerable. La autodefensa física se define como el conjunto de estrategias físicas que utiliza una persona para disuadir a un agresor cuando se inicia la violencia física o para protegerse del peligro, neutralizando un ataque en curso de diversas maneras (Hollander, 2018).

Cuando se examina la literatura, el estudio de revisión de Brecklin (2008) sobre el entrenamiento de combate en mujeres concluye que este tipo de formación mejora la calidad de vida y tiene efectos positivos en el bienestar psicológico y físico. Yılmaz et al. (2025), en su estudio que analizó los efectos de los ejercicios de taekwondo sobre la calidad de vida, la autodefensa física y la resiliencia psicológica en mujeres, encontraron mejoras positivas en las subdimensiones de autodefensa frente a ataques físicos tanto simples como peligrosos. Asimismo, se ha observado que seis semanas de entrenamiento de taekwondo produjeron cambios favorables en las percepciones de autodefensa física de las mujeres (Yılmaz et al., 2024).

En este contexto, se anticipa que las percepciones de autodefensa física de las mujeres puedan estar asociadas con determinados factores demográficos. En el marco de este estudio, se asume que existe una relación significativa entre la edad, la experiencia deportiva y la percepción de autodefensa física, y que la condición de atleta nacional y el nivel educativo influyen en dicha percepción. Asimismo, se considera que las percepciones de autodefensa de las mujeres que practican distintos deportes de combate pueden variar en función de la disciplina específica.

Por lo tanto, este estudio tuvo como objetivo examinar de manera integral las percepciones de autodefensa física de las mujeres que practican deportes de combate. Identificar los factores que influyen en la percepción de competencia de las mujeres en materia de autodefensa reviste una importancia significativa tanto para la seguridad individual como para la concienciación social. Los resultados del estudio contribuirán a la seguridad social al aportar datos que puedan orientar la estructuración de programas de entrenamiento en defensa personal.

## MUESTRA Y METODOLOGÍA

### Participantes

En este estudio, realizado mediante un método de muestreo no probabilístico, se incluyó a un total de 463 mujeres voluntarias con al menos 2 años de experiencia deportiva. La edad media de las participantes fue de  $24.92 \pm 8.30$  años, y su nivel educativo correspondía a estudios universitarios de grado ( $n = 297$ ), posgrado ( $n = 45$ ) o educación secundaria ( $n = 121$ ). Las participantes practicaban judo ( $n = 150$ ), karate ( $n = 128$ ), taekwondo ( $n = 49$ ), lucha ( $n = 54$ ) y kickboxing ( $n = 82$ ). Del total, el 53.3% eran atletas de nivel nacional y presentaban una media de  $12.85 \pm 8.30$  años de experiencia deportiva. Para determinar el tamaño muestral, se utilizó el software G\*Power. El análisis indicó que, con un nivel de significación de 0.05, una potencia estadística de 0.95 ( $1-\beta$ ), un tamaño del efecto de  $d = 0.25$  y cinco grupos, se requería un tamaño muestral total de 305 participantes.

### Instrumentos de recogida de datos

*Formulario de Información Personal:* El formulario de información personal elaborado por los investigadores incluye preguntas relativas a la edad, la experiencia deportiva, la condición de atleta nacional y el nivel educativo.

*Escala de Autodefensa Física:* La Escala de Autodefensa Física, desarrollada por Uyar (2022) para medir los niveles de autodefensa física de las mujeres y validada en términos de fiabilidad y validez, consta de 12 ítems y dos subdimensiones: «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» y «Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos». La escala utiliza un sistema

de respuesta tipo Likert de 5 puntos con las siguientes opciones: Totalmente en desacuerdo (1 punto), En desacuerdo (2 puntos), Neutral (3 puntos), De acuerdo (4 puntos) y Totalmente de acuerdo (5 puntos). La puntuación mínima que puede obtenerse en la escala es 12 y la máxima es 60. Una puntuación alta indica un mayor nivel de capacidad de autodefensa. En su estudio, Uyar (2022) halló un coeficiente alfa de Cronbach de 0.91 para la escala completa, de 0.84 para la subdimensión de Ataques Físicos Simples y de 0.91 para la subdimensión de Ataques Físicos Peligrosos. Sin embargo, en el presente estudio, los valores del alfa de Cronbach fueron de 0.87 para el total de los ítems de la escala, de 0.76 para la subdimensión de ataques físicos simples y de 0.88 para la subdimensión de ataques físicos peligrosos. La escala fue diseñada para mujeres de 18 años o más, y el tiempo promedio de cumplimentación es de aproximadamente 4 minutos.

### Recogida de datos

Los datos se recopilaron con participantes voluntarias tanto de forma presencial como a través de Google Forms. Antes de la recogida de datos, se obtuvo la aprobación del Comité de Ética de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Defensa Nacional (National Defense University, Türkiye) con el número E-47291023-018.44-9035721, de fecha 27.02.2025, y la investigación se llevó a cabo de conformidad con los principios de la Declaración de Helsinki.

### Análisis de datos

El análisis de datos se realizó utilizando el paquete de software IBM SPSS Statistics 26. Antes de aplicar las pruebas estadísticas, se examinó la normalidad del conjunto de datos. Como resultado del análisis, se observó que la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» presentó valores de asimetría (-.743) y curtosis (-.385), y que la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos» presentó valores de asimetría (-.333) y curtosis (-.618). George y Mallery (2019) informaron que los valores de asimetría y curtosis dentro del rango de  $\pm 2$  se consideran aceptables. A la luz de esta información, se decidió utilizar pruebas paramétricas. Se examinaron las distribuciones de frecuencia y porcentaje de las participantes según las variables; para las comparaciones binarias se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes; para las comparaciones múltiples, ANOVA de una vía; para identificar las diferencias intragrupo, la prueba post hoc de Scheffé; y para determinar las relaciones entre variables, se utilizó la correlación de Pearson.

## RESULTADOS

**Tabla 1. Resultados del análisis estadístico**

Variables	Dimensiones de la escala	Grupos	n	Media $\pm$ DE	t / f	p	Scheffe
Puntuación de la escala	Autodefensa ante Ataques Físicos Simples	-	463	26.27 $\pm$ 3.24	-	-	-
	Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos			22.21 $\pm$ 5.36			
Condición de atleta nacional	Autodefensa ante Ataques Físicos Simples	Sí	247	26.57 $\pm$ 3.20	2.152	.032*	-
		No	216	25.93 $\pm$ 3.26			
	Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos	Sí	247	22.49 $\pm$ 5.58	1.212	.222	-
		No	216	21.88 $\pm$ 5.09			
Nivel educativo	Autodefensa ante Ataques Físicos Simples	Educación secundaria	121	26.66 $\pm$ 2.72	2.092	.125	-
		Licenciatura	297	26.04 $\pm$ 3.41			
		Posgrado	45	26.75 $\pm$ 3.31			
	Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos	Educación secundaria	121	22.48 $\pm$ 5.15	.726	.484	-
		Licenciatura	297	22.00 $\pm$ 5.44			
		Posgrado	45	22.86 $\pm$ 5.36			

Disciplina deportiva	Autodefensa ante Ataques Físicos Simples	Luchaa	54	27.07 ± 3.00	4.270	.002**	a > d b > d
		Judob	150	26.59 ± 3.14			
		Karatec	128	26.20 ± 2.89			
		Kickboxingd	82	25.07 ± 3.74			
		Tackwondoe	49	26.63 ± 3.35			
	Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos	Luchaa	54	23.33 ± 5.42	1.524	.194	-
		Judob	150	21.73 ± 5.60			
		Karatec	128	21.84 ± 5.44			
		Kickboxingd	82	22.92 ± 4.84			
		Tackwondoe	49	23.26 ± 5.02			

\*  $p < 0.05$

\*\*  $p < 0.01$

Cuando se examina la Tabla 1, las subdimensiones «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» y «Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos» se compararon según la condición de atleta nacional de las participantes mediante una prueba t de Student para muestras independientes. Como resultado del análisis, se halló una diferencia significativa en la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» ( $p < .05$ ), mientras que no se observó una diferencia significativa en la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos» ( $p > .05$ ).

Las variables nivel educativo y rama deportiva se compararon mediante un análisis de varianza de una vía (ANOVA). Si bien no se encontraron diferencias significativas en ninguna de las subdimensiones en función del nivel educativo, se observó una diferencia significativa en la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» en las comparaciones según la rama deportiva ( $p < .05$ ).

Para determinar entre qué grupos se produjo esta diferencia, se realizó un análisis post hoc. Antes de aplicar el análisis post hoc, se comprobó si las varianzas se distribuían de forma homogénea mediante la prueba de Levene, y los resultados indicaron que se cumplía el supuesto de homogeneidad de varianzas. No obstante, al revisar el número de grupos y las diferencias en el tamaño muestral entre ellos, se decidió aplicar la prueba post hoc de Scheffé.

Según los resultados de la prueba de Scheffé, se encontró una diferencia significativa entre las disciplinas de lucha y kickboxing (lucha > kickboxing), y entre judo y kickboxing (judo > kickboxing) ( $p < .05$ ).

**Tabla 2. Resultados del análisis de correlación de Pearson entre la edad y la experiencia deportiva de las participantes y las subdimensiones de la escala**

Variables		Autodefensa ante Ataques Físicos Simples	Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos
Edad (años)	r	.155**	.073
	p	.001	.117
Experiencia deportiva (años)	r	.207**	.113*
	p	.000	.015

\*  $p < 0.05$

\*\*  $p < 0.01$

Según los resultados del análisis, se identificó una correlación positiva muy débil pero significativa entre la edad de las participantes y la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» ( $r = .155$ ;  $p < .01$ ); se encontró una correlación positiva débil pero significativa entre la experiencia deportiva y la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» ( $r = .207$ ;  $p < .01$ ); y se observó una correlación positiva muy débil pero estadísticamente significativa entre la experiencia deportiva y la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos» ( $r = .113$ ;  $p < .05$ ).

## DISCUSIÓN

Aunque los deportes de combate han evolucionado en términos de su filosofía, sus reglas y sus logros, las personas aún los aprenden como una forma de autodefensa. Según numerosos estudios en la literatura, las mujeres que practican deportes de combate o asisten a clases de

autodefensa física informan sentir menos miedo y mayor seguridad frente a la violencia sexual y física (Guthrie, 1997; Brecklin, 2008; Noel, 2009; Ghosh, Sengupta, Biswas y Chowdhury, 2020; Torres, 2020; Higgins, Littleton, Zamundu y Dolezal, 2024). Considerando los objetivos y logros de los deportes de combate, se prevé que las mujeres que participaron voluntariamente en este estudio y contaban con al menos dos años de entrenamiento en sus respectivas disciplinas presenten altos niveles de habilidades de autodefensa física.

Según nuestros hallazgos, la puntuación media de las mujeres atletas que practican deportes de combate en la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» fue de 26.27 puntos y, en la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos», de 22.21 puntos (Tabla 1). La puntuación máxima para ambas subdimensiones de la escala es de 30, y se observó que las mujeres que participaron en deportes de combate obtuvieron puntuaciones altas en ambas subdimensiones.

Yılmaz et al. (2024) encontraron que mujeres sedentarias (n = 36) que participaron en un programa de intervención de taekwondo de 6 semanas (3 veces por semana) presentaron un aumento en los niveles de autodefensa física. En la escala de autodefensa física de Uyar (2022), la puntuación media de las mujeres sedentarias (n = 703) fue de 21.00 puntos (media = 3.50) en autodefensa ante ataques físicos simples y de 14.52 puntos (media = 2.42) en autodefensa ante ataques físicos peligrosos. Los hallazgos de la literatura indican que las mujeres que practican deportes de combate en nuestro estudio obtuvieron puntuaciones medias elevadas en las subdimensiones de autodefensa ante ataques físicos peligrosos y autodefensa ante ataques físicos simples. Las altas medias de puntuación observadas en las mujeres que participaron voluntariamente en nuestro estudio se deben a que cuentan con una sólida formación en deportes de combate.

Cuando se evaluó la variable de condición de atleta nacional en nuestro estudio, se observó una diferencia significativa en las medias de puntuación de la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples», mientras que no se identificó una diferencia significativa en las medias de puntuación de la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos». En las mujeres que eran atletas nacionales, las creencias de autodefensa ante ataques físicos simples fueron significativamente más altas en comparación con las mujeres no atletas nacionales (Tabla 1). En un estudio realizado por Ghorbanzadehkoshki (2009), se destacó que, en comparación con las no atletas nacionales, las practicantes de taekwondo atletas nacionales mostraron un mejor rendimiento en parámetros como la estatura, la fuerza anaeróbica y la fuerza de brazos. En investigaciones con judocas de élite y no élite, diversos parámetros de fuerza favorecieron a los de nivel élite (Junior et al., 2018; Barbado et al., 2016). Drid et al. (2015), en un estudio que comparó a judocas de élite y no élite en condición física y características antropométricas, encontraron que los judocas de élite presentaban una mayor capacidad anaeróbica y resistencia muscular, además de obtener mejores resultados en la prueba Tokui Waza (Specific Judo Test). En otra investigación realizada con luchadores de élite y amateurs, se evidenció que los luchadores de élite tenían valores de consumo máximo de oxígeno y niveles de fuerza anaeróbica considerablemente superiores a los de los luchadores amateurs (Demirkan et al., 2015). En conjunto, estos hallazgos sobre los deportes de combate muestran que, en comparación con otros deportistas, los atletas de élite y los atletas nacionales presentan un rendimiento deportivo elevado. En consonancia con ello, se considera que las mayores puntuaciones obtenidas por las atletas nacionales participantes en nuestro estudio en la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» se deben a su mejor rendimiento deportivo.

En nuestro estudio, al evaluar los niveles de autodefensa física según la variable de disciplina, se observó que, si bien los niveles de «Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos» no presentaron diferencias significativas, los niveles de «Autodefensa ante Ataques Físicos

Simples» sí mostraron una diferencia significativa. Las mujeres que practicaban lucha y judo presentaron niveles significativamente más altos de autodefensa ante ataques físicos simples en comparación con las mujeres que practicaban kickboxing.

En la literatura, los deportes de combate o de defensa se evalúan en tres grupos: de golpeo, de empuje-tracción y con uso de armas (Franchini, Cormack & Takito, 2019). En nuestro estudio, las puntuaciones más altas en la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» correspondieron a lucha y judo; lo que las diferencia de las demás disciplinas es que se consideran modalidades caracterizadas principalmente por la lucha basada en empuje y tracción.

Dado que el judo y la lucha son disciplinas basadas en el empuje y la tracción, presentan sistemas, reglas y exigencias diferentes en comparación con el kickboxing. En la lucha y el judo, la fuerza muscular se aplica de manera recíproca y a alta intensidad durante periodos más prolongados; en cambio, en el kickboxing se privilegian características del rendimiento que requieren contacto instantáneo con el oponente, junto con la velocidad y la agilidad, las cuales se consideran más importantes que la fuerza muscular. Debido a las distintas estructuras de la lucha, el judo y el kickboxing, características como el entrenamiento de las atletas, los grupos musculares que se fortalecen, la composición corporal, así como la masa y la densidad muscular, pueden diferir entre disciplinas. Se considera que la diferencia observada en nuestros hallazgos se debe a estas razones.

Según el nivel educativo, las mujeres que participaron en deportes de combate no mostraron diferencias significativas en las puntuaciones de ninguna de las dos subdimensiones de la escala de autodefensa física. Aunque no se observó una diferencia estadísticamente significativa, las mujeres con estudios de posgrado presentaron las puntuaciones más altas en ambas subdimensiones. Es posible que la variable educativa no haya tenido un impacto notable, ya que nuestro estudio abordó un fenómeno de carácter físico y todas las participantes eran mujeres practicantes de deportes de combate.

Se observó una relación significativa entre la experiencia deportiva de las participantes y los niveles de autodefensa física. Se encontró que la experiencia deportiva y la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» presentaron una relación positiva de bajo nivel ( $p < .01$ ), mientras que con la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Peligrosos» se identificó una relación positiva muy débil pero significativa ( $p < .05$ ). En muchos deportes de combate existe un sistema jerárquico de cinturones asociado al progreso y la pericia de la atleta. A medida que mejoran las técnicas aprendidas, las habilidades tácticas y la experiencia deportiva, avanzan al siguiente nivel dentro de dicha jerarquía. Por lo tanto, las atletas con mayor experiencia en sus respectivas disciplinas suelen alcanzar rangos de cinturón más altos. En las atletas con rangos elevados, se espera un mayor dominio técnico y mejores habilidades motoras. A partir de estos hallazgos correlacionales, se considera que, a medida que aumenta la pericia deportiva de las mujeres, se incrementan los niveles de autodefensa frente a ataques físicos simples y peligrosos. En la literatura existen estudios que destacan la importancia de la experiencia en los deportes de combate y que respaldan nuestros hallazgos. Se ha mostrado que, en los deportes de combate, a medida que aumenta la experiencia, las y los atletas se vuelven más valientes y más determinados ante las dificultades de la vida (Lorenço-Lima, 2024). Asimismo, Gümüşay (2022) sostiene que la participación a largo plazo en deportes de combate tiene efectos psicosociales más positivos que la participación a corto plazo.

En el análisis de correlación realizado entre la edad de las mujeres atletas que practican deportes de combate y sus niveles de autodefensa física, se observó una relación positiva muy débil pero significativa entre la edad de las participantes y la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» ( $p < .01$ ). Con base en esta información, a medida que aumenta la edad de las participantes, también aumentan de forma positiva sus niveles de autodefensa ante

ataques físicos simples. Esto podría deberse a que, con el paso del tiempo, las participantes adquieren mayor experiencia de vida y mayor experiencia en sus respectivas disciplinas. Estudios previos han mostrado que las mujeres más jóvenes se sienten más atemorizadas por diversos aspectos del delito y la violencia que las mujeres de mayor edad, lo cual aporta sustento a nuestros hallazgos (Ziegler & Mitchell, 2003; Scott, 2003).

## CONCLUSIONES

En conclusión, se observó que todas las mujeres que practicaban deportes de combate, independientemente de la disciplina, presentaban puntuaciones generalmente altas de autodefensa física en ambas subdimensiones. Además, se hallaron diferencias significativas en las variables de condición de atleta nacional, disciplina, edad y experiencia, mientras que no se observaron diferencias significativas según el nivel educativo. En particular, se identificó una diferencia en los niveles de «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples» a favor de las atletas nacionales y de las mujeres que practicaban lucha y judo. Por otro lado, se constató una relación significativa entre la experiencia de las participantes y ambas subdimensiones, y, en el caso de la edad, únicamente con la subdimensión «Autodefensa ante Ataques Físicos Simples».

A la luz de la evidencia recopilada, la violencia contra las mujeres es un problema de alcance mundial. Cuando las mujeres participan en deportes de combate, su confianza, su capacidad para reconocer sus propios límites, su habilidad para defenderse frente a la agresión y su capacidad para afrontar el acoso mejoran como resultado del aumento de su fuerza física y de su resistencia mental. En este sentido, consideramos que se debe alentar a las mujeres a aprender deportes de combate y a recibir formación en autodefensa física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adak, N. (2000). *Değişen Toplumda Değişen Aile*. Siyasal Yayınevi, Ankara.
- Ahn, J. D., Hong, S. H., & Park, Y. K. (2009). The historical and cultural identity of Taekwondo as a traditional Korean martial art. *The International Journal of the History of Sport*, 26(11), 1716-1734.
- Barbado, D., Lopez-Valenciano, A., Juan-Recio, C., Montero-Carretero, C., van Dieën, J. H., & Vera-Garcia, F. J. (2016). Trunk stability, trunk strength and sport performance level in judo. *PloS one*, 11(5), e0156267.
- Bowman, P. (2019). Making martial arts history matter. In *Martial Arts in Asia* (pp. 35-53). Routledge.
- Brecklin, L. R. (2008). Evaluation outcomes of self-defense training for women: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 13(1), 60-76.
- Callan, M., & Bradić, S. (2018). Historical development of judo. In *The science of judo* (pp. 7-13). Routledge.
- Chaabene, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports medicine*, 42, 829-843.
- Cynarski, W. J. (2019). *Martial Arts & Combat Sports: Towards the General Theory of Fighting Arts*. Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Cynarski, W. J., Pawelec, P., Yu, J. H., Slopecki, J., Bielec, G., & Kubala, K. (2018a). Young people practicing martial arts and their perception of success. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (5), 231-236.

Cynarski, W. J., Pawelec, P., Yu, J. H., Vit, M., Slopecki, J., Bielec, G., & Kubala, K. (2018b). Perception of success among people practising martial arts and combat sports. *Central European journal of sport sciences and medicine*, 21(1).

Demirkan, E., Koz, M., Kutlu, M., & Favre, M. (2015). Comparison of physical and physiological profiles in elite and amateur young wrestlers. *the Journal of Strength & conditioning research*, 29(7), 1876-1883.

Drid, P., Casals, C., Mekic, A., Radjo, I., Stojanovic, M., & Ostojic, S. M. (2015). Fitness and anthropometric profiles of international vs. national judo medalists in half-heavyweight category. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(8), 2115-2121.

Duvvury, N., Callan, A., Carney, P., & Raghavendra, S. (2013). Intimate partner violence: Economic costs and implications for growth and development. *Women's Voice, Agency, & Participation Research Series No.3*.

Finkelhor, D., Turner, H., Ormrod, R., Hamby, S. & Kracke, K. (2009). National survey of children's exposure to violence. *Juvenile Justice Bulletin*, 1-11.

Franchini, E. (2014). Born to fight? Genetics and combat sports. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 9(1).

Franchini, E., Cormack, S., & Takito, M. Y. (2019). Effects of High-Intensity Interval Training on Olympic Combat Sports Athletes' Performance and Physiological Adaptation: A Systematic Review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(1), 242-252.

Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports medicine*, 41, 147-166.

Garcia-Moreno, C., Jansen, H. A., Ellsberg, M., Heise, L. and Watts, C. H. (2006). Prevalence of intimate partner violence: findings from the WHO multi-country study on women's health and domestic violence. *The Lancet*, 368(9543), 1260-1269.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.

Ghorbanzadehkoshki, B. (2009). Milli Olan ve Olmayan Taekwondocuların Bazı Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.

Ghosh, N., Sengupta, S., Biswas, J., & Chowdhury, A. (2020). Self-empowerment Boosts Confidence: Assessing Experience of Martial Arts Workshop among Undergraduate Students in North Bengal Medical College. *Journal of Comprehensive Health*, 8(1).

Green, T. A., & Svinth, J. R. (Eds.). (2010). *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation* [2 volumes]. Bloomsbury Publishing USA.

Gümüşay, M. (2022). Savunma ve Dövüş Sporü Yapan Bireylerin Suça Yönelik Tutum ve İlişkilerinin İncelenmesi. *Spor & Bilim 2022-II*, 247.

Guthrie, S. R. (1997). Defending the self: Martial arts and women's self-esteem. *Women in sport and physical activity journal*, 6(1), 1-28.

Higgins, M., Littleton, H., Zamundu, A., & Dolezal, M. (2024). "It Literally Makes Me Feel Harder to Kill": A Qualitative Study of the Perceived Benefits of Recreational Martial Arts Practice Among Women Sexual Assault Survivors. *Sex Roles*, 90(9), 1285-1299.

Hollander, J. A. (2018). Women's self-defense and sexual assault resistance: The state of the field. *Sociology Compass*, 12(8), e12597.

Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 95, 14-25.

Jennings, L. A. (2021). *Mixed martial arts: A history from ancient fighting sports to the UFC*. Rowman & Littlefield.

Junior, A. C. T., Junior, J. A. O., Goncalves, B., Drigo, A. J., & Dos-Santos, J. W. (2018). Body composition, strength and specific physical fitness as factors to discriminate performance in judokas. *Arch Budo*, 14, 117-123.

Kanō, J., Murata, N., & Ross, N. H. (2005). *Mind over muscle: Writings from the founder of judo*. Kodansha International.

Kearns, N., Coen, L., & Canavan, J. (2008). Domestic violence in Ireland: an overview of national strategic policy and relevant international literature on prevention and intervention initiatives in service provision. Galway: Child and Family Research Centre, NUI Galway.

Ko, Y. J., & Kim, Y. K. (2010). Martial arts participation: Consumer motivation. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 11(2), 2-20.

Krantz, G., & Garcia-Moreno, C. (2005). Violence against women. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(10), 818-821.

Kusnierz, C., Cynarski, W. J., & Gorner, K. (2017). Social reception and understanding of combat sports and martial arts by both school students and adults. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(1), 30-37.

Lorenço-Lima, L. (2024). The effect of combat sports experience, competition engagement, sex, and age on grit. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(1), 130-138.

Noel, H. (2009). Un-doing gendered power relations through martial arts?. *International Journal of Social Inquiry*, 2(2), 17-37.

Scott, H. (2003). Stranger Danger: Explaining Women's Fear of Crime. *Western Criminology Review* 4(3), 203-214.

Terry, C. M. (2006). The martial arts. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 17(3), 645-676.

Torres, J. (2020). Predicting law enforcement confidence in going 'hands-on': the impact of martial arts training, use-of-force self-efficacy, motivation, and apprehensiveness. *Police Practice and Research*, 21(2), 187-203.

Twemlow, S. W., Lerma, B. H., & Twemlow, S. W. (1996). An analysis of students' reasons for studying martial arts. *Perceptual and motor skills*, 83(1), 99-103.

UN Women, (2016). The economic costs of violence against women. Recuperado el 20 de marzo de 2025 de <https://www.unwomen.org/en/news/stories/2016/9/speech-by-lakshmi-puri-on-economic-costs-of-violence-against-women>

Uyar, M. (2022). Kadınlar için Fiziksel Öz Savunma Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 29-45.

Yıkılmaz, A., Yılmaz, C., Çiçekli, A., Eryılmaz, Ö., Budak, C., Uyar, M., & Şahin, F. N. (2025). Taekwondo exercises for women improve quality of life, physical self-defence skills, and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 16, 1638975.

Yılmaz, C., Erail, S., Budak, C., & Demiroglu, T. (2024). Effect of teakwondo training on self-control, quality of life and self-defense levels in sedentary women. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(3), 508-520.

Yoon, J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine*, 32, 225-233.

Ziegler, R., & Mitchell, D. B. (2003). Aging and fear of crime: An experimental approach to an apparent paradox. *Experimental aging research*, 29(2), 173-187.

Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., & Monti, D. A. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36(143), 443.

#### **CONFLICTOS DE INTERESES**

Los autores declaran que la presente investigación y su redacción no presenta ningún conflicto de interés; es un artículo inédito; y no ha sido aceptada para publicación en otra editorial.

#### **CONFLICTOS DE INTERESES**

Yunus Emre Susuz: Coordinación general del estudio; análisis estadístico; revisión técnica del manuscrito.

Musa Uyar: Recogida y organización de datos; apoyo en la revisión y correcciones finales.

Fatih Sülün: Diseño metodológico; gestión del trabajo de campo.

Muhammed Sıddık Çemç: Redacción principal del manuscrito; edición académica y estilo científico.

Filiz Fatma Çolakoğlu: Supervisión académica; revisión crítica y mejoras del texto.