



redined

red de bases de datos
de información educativa

<http://www.redined.mec.es/>

TEXTO BILINGÜE

1ª parte: Versión en lengua española 

TEXT BILINGÜE

 **2a part: Versió en llengua catalana**

Deporte, estilo de vida activo y población: consideraciones a través del judo

■ GUILLERMO TORRES CASADÓ

Licenciado en Educación Física.
Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte.
Profesor de Judo. INEFC-Lleida

■ JOSEP LLUÍS CASTARLENAS LLORENS

Licenciado en Educación Física.
Profesor de Judo. INEFC-Lleida

■ Palabras clave

Salud, Sedentarismo, Judo, Actividad física

Resumen

A partir de unas interesantes reflexiones sobre el problema del sedentarismo en nuestra sociedad, el presente artículo aborda el papel de la educación física y el deporte como medio para paliar las consecuencias que se desprenden en el ámbito de salud pública de la falta de actividad física.

El concepto de deporte debe evolucionar y transformarse, para así poder adaptarse a las necesidades que la población requiere de éste, en cuanto a accesibilidad y motivación, y a la vez, debe ajustarse a los pa-

rámetros que se solicitan al ejercicio físico, desde un punto de vista de la salud. En esta línea, se presenta una reflexión sobre cómo se debería transformar el judo para presentarse como una actividad atractiva y motivante que se ajuste a las directrices marcadas por el concepto de actividad física saludable. Además se resalta que ya en su origen, el judo surge más que como un deporte, como una práctica corporal que va mucho más allá que la mera especulación sobre los resultados.

tida a cargas importantes de trabajo corporal. Este cambio plantea un desafío –aún no superado– a los mecanismos funcionales que son el resultado de milenios de evolución. Actualmente, conocemos algunas de las consecuencias que se derivan de esta disminución en los niveles de actividad física, y sabemos que la falta de ejercicio físico produce en el organismo cambios fisiológicos equivalentes a los que se dan con el envejecimiento favoreciendo y/o perpetuando toda una serie de patologías que afectan a las sociedades modernas.

■ Abstract

Based on some interesting thoughts that relate to the present-day problem of sedentarism in our society, the following article shows the essential part played by physical education and sports as a mean of curing the problems that originate from the lack of exercise in our daily lives.

The concept of sport must evolve and change so it can easily adapt itself to the requirements that our society demands, such as accessibility and motivation, and at the same time, it must also adapt itself to all the facts that relate to physical fitness from the health point of view.

Following this line of thought, a reflection is shown on how judo could surpass itself to be seen as a motivating and attractive activity that could fulfil the rules established from the concept of physical education.

Moreover, the article points out that from its origin, judo emerges more as a physical well-being than as a mere sport and it goes beyond the simple questioning of its results.

■ Key words

Health, Sedentarism, Judo, Physical Activity

El sedentarismo como fenómeno social

El auge de la industrialización se inicia en la Inglaterra del siglo XVIII con la Revolución Industrial acontecimiento que como apunta Hunter (1985), va a suponer no sólo avances industriales sino también importantes cambios sociales e intelectuales. A partir de este periodo, los progresos tecnológicos se van a suceder vertiginosamente en el tiempo y van a influir de forma decisiva sobre el estilo de vida de las personas.

La disminución de la actividad física va instaurándose progresivamente a medida que las sociedades se van desarrollando industrialmente. El progreso tecnológico favorece el sedentarismo básicamente por tres fenómenos: la disminución de la demanda de trabajo físico en la actividad laboral, el aumento del transporte mecanizado y el incremento en la oferta de ocio pasivo.

El sedentarismo, representa un cambio brusco en las costumbres de una especie que hasta el momento había estado some-

Importancia para la salud de los estilos de vida activos

Las relaciones que se establecen entre la actividad física y la salud han inquietado a médicos y estudiosos de todas las épocas y culturas. Hace más de 2.000 años, Hipócrates dejó constancia de ello en el Perí diaítes, así como lo hicieron posteriormente Cristóbal Méndez (1500-1553?), Jerónimo Mercurial (1530-1606), Rousseau (1712-1778) y algunos higienistas y epidemiólogos del siglo XIX (G. García, 1991; M. Piernavieja, 1970).

No obstante, son las investigaciones de la primera y segunda mitad del siglo XX las que ponen en evidencia la necesidad de fomentar los estilos de vida activos entre la población y es en la década de los sesenta cuando se adquiere conciencia popular de esta necesidad iniciando desde las instituciones públicas la planificación de programas dirigidos a prevenir y combatir el sedentarismo entre la población.

Desde los clásicos trabajos de Morris (1956) y Lalonde (1972), comentados por Tomás (1996) y Marqués (2001) respectivamente –el primero relacionando cardiopatía isquémica y nivel de actividad física y el segundo determinando el peso específico de los estilos de vida en el proceso de enfermar–, un gran número de estudios epidemiológicos han intentado concretar y dilucidar las relaciones existentes entre la actividad física y la salud, proporcionando pruebas que apoyan razonablemente la recomendación y promoción del ejercicio físico entre la población. A partir de estos estudios, las diferentes instituciones sociales intentan conseguir mediante campañas de promoción que las personas incluyan el ejercicio físico en sus estilos de vida.

Mendoza (2000, p. 765) define los estilos de vida como *“el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo, de un grupo o de una población”*. No depende exclusivamente de la conducta individual sino que están influenciados por factores microsociales, macrosociales y geográficos. Entre los variados comportamientos que configuran el estilo de vida de un individuo se encuentran aquellos que se relacionan con la actividad física.

Cuando un sujeto realiza un cierto nivel de actividad física en su vida cotidiana se dice que exhibe un estilo de vida activo. Al igual que no hay un único estilo de vida saludable, tampoco hay un único estilo de vida activo y las personas pueden optar por un gran número de posibilidades y combinaciones cuando deciden practicar ejercicio físico para cultivar su salud. Algunas propuestas son simples y concretas, como las que aconsejan caminar 30 minutos al día, otras, algo más complejas, ofrecen la posibilidad de realizar diferentes prácticas deportivas.

En definitiva, desde el punto de vista de la salud, y en relación al problema del sedentarismo, el objetivo es que la mayoría de personas adopten estilos de vida activos, comprometiéndose a practicar actividad física de forma regular y saludable, independientemente de la opción seleccionada.

Actividad física y deporte

La actividad física abarca espectros que van desde las tareas de la vida cotidiana hasta la práctica de diferentes disciplinas deportivas. Caminar 30 minutos, segar el césped del jardín, hacer una sesión de gimnasia de mantenimiento o ir dos días a la semana a hacer judo son algunos ejemplos de las elecciones que se pueden realizar cuando se decide incrementar el nivel de trabajo físico.

El término actividad física se confunde con el de ejercicio físico y deporte, mientras que, a nivel teórico, las tres definiciones se resisten a los intentos de concreción y conceptualización. En realidad son términos con un gran número de connotaciones, difíciles de delimitar y que expresan fenómenos que establecen sutiles y variadas relaciones entre ellos.

En cuanto al término actividad física, hemos de destacar que se ha definido clásicamente en base a aspectos cuantitativos, olvidándose, como destaca Bañuelos (1996), de su dimensión cualitativa. Devis y Peiró (2001, p. 16) subrayan en su trabajo este hecho y nos proponen considerar en la definición –además de la funcionalidad– la experiencia personal y social del individuo, definiendo actividad física como:

“Cualquier movimiento corporal intencionado que se realiza con los músculos esqueléticos, resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

En cuanto al deporte, García Ferrando (2001) destaca la plasticidad de la que goza éste como actividad física y la dificultad que este hecho conlleva al propósito de llegar a una única definición del fenómeno. El mismo autor considera que la constante evolución que sufren las prácticas deportivas a nivel popular y la consecuente ampliación de los significados individuales y sociales que van adquiriendo van a incrementar aún más los intentos de definición en un futuro próximo.

La práctica deportiva –como una forma de actividad física– empieza a introducirse en los ambientes educativos y sociales durante la primera mitad del siglo XX y acaba

convirtiéndose en las últimas décadas en un gigantesco fenómeno de masas. En los años sesenta, la actividad deportiva se concentraba prioritariamente en la competición y en la consecución de logros objetivables de rendimiento físico. Este hecho supuso la autoselección de un grupo reducido de practicantes y la exclusión de una amplia franja de población de los efectos positivos que tiene sobre la salud el deporte y la actividad física.

Curiosamente, en esa misma época, los estudios científicos empezaban a evidenciar los beneficios del ejercicio físico constatando la necesidad de fomentar los estilos de vida activos entre la población. A pesar de ello, la energía presupuestaria de los diferentes países se concentraba en una élite minoritaria capaz de ofrecer espectáculo y obtener resultados en forma de records y victorias.

Ante tal paradoja –y desde el seno de una sociedad que es capaz de identificar el sedentarismo como un fenómeno social a combatir, y a la educación física como una disciplina integral al servicio del desarrollo del ser humano– se gesta un movimiento alternativo en la década de los setenta que desde Alemania y los Países Bajos se va extendiendo progresivamente por toda Europa con el nombre de Deporte para Todos.

Una de las claves de las políticas del movimiento del Deporte para Todos, como afirma Remans (1992), es la relación entre el deporte y la salud, el autor considera que el concepto de Deporte para Todos no sólo incluye el propio deporte, sino que sobre todo tiene en cuenta:

“... varias formas de actividad física, desde juegos espontáneos, no organizados, hasta un mínimo de ejercicio físico realizado de forma regular” (Remans, 1992, p. 2).

Las interpretaciones populares del fenómeno deportivo impulsaron la definición emitida en 1992 por la confederación de ministros del deporte de los diferentes países europeos, quienes definieron al deporte: *“[...] como todo tipo de actividad física que mediante una participación organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en com-*

peticiones de todos los niveles” (citado por García Ferrando, 2001, p. 84).

Las últimas encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles, realizadas en el año 2000 por el equipo de García Ferrando (2001), siguen dando consistencia a esta definición amplia y funcional en base a la interpretación social que se hace del fenómeno. En esa línea queremos destacar algunas datos y conclusiones de este trabajo que refuerzan esta interpretación amplia y creativa del deporte considerando a éste como una actividad física al servicio de la promoción y el fomento de la salud, estos datos y conclusiones son los siguientes:

- El 79 % de los españoles tienen una concepción abierta de lo que es el deporte, y lo identifican con una práctica regular de ejercicio físico.
- Sólo el 10 % interpreta el deporte como una práctica restringida relacionada con la federación, la competición y la obtención de resultados a ese nivel.
- Actualmente, la población española concibe fundamentalmente la práctica deportiva como una forma de cultivar la salud en el seno de una sociedad inmersa en el sedentarismo.

En definitiva, el deporte, como actividad física, goza de una extraordinaria plasticidad y es interpretado por la mayoría de la población española, como una práctica para mantener la forma física y la salud, como una forma de mantener y establecer relaciones sociales, como una válvula de escape y, en menor medida, como una forma de entrenamiento y aventura personal (García Ferrando, 2001).

El deporte como una opción de salud

El deporte ha de ser interpretado, desde el paradigma de la educación física como una opción de salud y como un medio para modificar los estilos de vida de las personas. Las actividades deportivas pueden ofrecer un amplio y variado grupo de prácticas saludables siempre y cuando se adapten a las particularidades de los diferentes grupos de población. El atractivo y la variedad que

pueden ofrecer estas prácticas podría interpretarse como un factor facilitador de las decisiones personales y un argumento de motivación hacia la práctica.

La Educación Física está directamente relacionada con el problema del sedentarismo y le corresponde explotar eficazmente el potencial motriz que se esconde en algunas prácticas deportivas, con el fin de ponerlo al servicio de la sociedad. Esta perspectiva del deporte, dimensionada en el marco de la salud, ha ayudado y ha de seguir ayudando a combatir la falta de actividad física en las sociedades modernas. La ampliación de la oferta, como consecuencia del proceso de adaptación de determinadas prácticas deportivas, puede ser un factor más que contribuya a promocionar la actividad física entre la población.

Este planteamiento, pasa por interpretar el rendimiento deportivo más allá de los valores de la marca y considerarlo en relación a los logros personales, en el marco subjetivo que proporcionan las experiencias de placer y bienestar. Desde el punto de vista de la salud, los objetivos de la práctica van a priorizar resultados cuantificables en términos de salud y objetivos menos cuantificables, como pueden ser las impresiones y las sensaciones de placer y bienestar.

Judo como una práctica deportiva saludable

El judo, ya sea desde el punto de vista deportivo o tradicional, lo podemos plantear como una propuesta de actividad física para contribuir a fomentar la salud y el bienestar. Se puede considerar como una opción más al servicio del fomento de estilos de vida activos y por lo tanto como un recurso social para fomentar la práctica de ejercicio físico.

Con esta pretensión, el judo ha de adaptarse a las particularidades que presentan los diferentes grupos de población, lo que en su caso, implica liberarse tanto de las limitaciones que impone la competición como de las que impone la propia praxis de la lucha.

Cuando la competición y la lucha se convierten en el objetivo central de la práctica del judo, esta se orienta prioritaria-

mente hacia la adquisición de la capacidad de someter y controlar al adversario. Este hecho, a grandes rasgos, depende de las diferencias de fuerza y habilidad entre los judokas. Adquirir fuerza, y sobre todo adquirir la habilidad de someter al adversario en la lucha, exige someterse a grandes cargas de entrenamiento no exentas de riesgos para la salud. Cuando esta motivación primaria domina la práctica de la lucha, no sólo limitamos el acceso a ésta de grupos importantes de población sino que exponemos a los practicantes a un riesgo que es incompatible con la universalización del beneficio de la práctica.

Lamentablemente, éste es uno de los planteamientos dominantes en nuestra disciplina, al igual que en otras prácticas deportivas, este modelo de práctica regido directa o indirectamente por el rendimiento físico –focalizado en nuestro caso en la capacidad de aplicar las técnicas de lucha sobre el adversario en situación de máxima oposición– hace que un gran grupo de población no llegue ni a plantearse considerar el judo como uno más de entre los muchos recursos con los que ocupar el tiempo de ocio e incrementar sus niveles de actividad física.

Autores como R. Burger (1995), citado por M. Villamon *et al.* (1995), destacan el hecho de que el judo de competición sólo interesa a una minoría y que el mundo oficial del judo vive de espaldas a esta visión amplia y menos limitada de la práctica deportiva. De hecho, desde un análisis estricto, el judo de competición, cuyo único objetivo gira en torno al resultado, no tiene nada que ver con los presupuestos originales del judo de Kano, mucho más acordes con las interpretaciones actuales de la salud y el deporte.

Jigoro Kano, al igual que otros maestros orientales, fue capaz de transmutar la experiencia marcial hacia experiencias de “iluminación y de satisfacción social y espiritual”. Entre sus méritos destaca la capacidad de interpretar educativamente el principio de la flexibilidad (*ju*) contenido en el jujutsu (Ratti y Westbrook, 1994; Villamon y Molina, 1996).

Kano modificó el Jujutsu para crear el Judo, e incluyó elementos provenientes de

las corrientes de pensamiento occidentales, para pulirlo desde el punto de vista educativo. Influenciado por los planteamientos del deporte moderno y de la gimnasia sueca de P. H. Ling –quien a su vez se inspiró en el pensamiento taoísta para desarrollar una gimnasia al servicio de la salud– enriqueció y reforzó los planteamientos iniciales del judo (M. Villamon y M. Brousse, 1999).

Villamon *et al.* (1995) comentan esta original y trascendente transformación que sufren las habilidades de la lucha en manos de Kano, ampliando las aportaciones sociales de la lucha más allá de la exclusiva adquisición de habilidades de ataque y defensa:

“Desde un punto de vista más restringido, el Judo tendría como objeto el estudio y la práctica del ataque y la defensa, sería un arte o una herramienta técnica (esta aplicación era la única estudiada anteriormente bajo el nombre de jujutsu). Pero Kano comprendió que el estudio del principio de la eficacia máxima, en toda su generalidad, era más importante que la simple práctica del jujutsu, porque la comprensión real de este principio nos permitiría no sólo aplicarlo a todos los aspectos de la vida, sino que nos ayudaría incluso en la mejora de las técnicas” (M. Villamon *et al.*, 1995, p. 284).

Este principio, interpretado desde el punto de vista de la eficacia en la lucha consistía en adaptarse inteligentemente a la fuerza del adversario y utilizar ésta para controlarlo y vencerlo. Desde un punto de vista humanista el judo se constituía en el medio para estudiar el principio y adaptarlo a la vida. Kano sistematizó esta propuesta desde una perspectiva holística influido por las corrientes de pensamiento orientales y por los planteamientos occidentales que en la época se hacía de la educación física. El maestro en su tiempo ya nos propuso el estudio del principio como un medio para fomentar la salud y el bienestar individual y colectivo:

“El principio del judo puede aplicarse a todos los campos de la actividad humana, a la mejora del cuerpo, usado para ser fuerte, sano y útil, es aquello que constituye la Educación Física. Puede pues ser aplicado al desarrollo de la fuerza moral e intelectual.

Puede, del mismo modo, ser aplicado en la mejora del régimen de la alimentación, de la vestimenta, del hábitat, de la vida en sociedad, de los negocios, y a todo aquello que constituye el estudio y el entrenamiento referente a la forma de vivir. He dado a este principio, de una absoluta globalidad, el nombre de Judo” (Kano, citado en Jazarin, 1974, p. 194).

El objetivo final del judo de Kano trasciende el componente agónico de la lucha y pasa por el desarrollo de un espíritu de respeto que facilite las relaciones y la cooperación entre los miembros de la sociedad con el objetivo de llegar a altos niveles de progreso y bienestar inculcando: “[...] en el alma del hombre un espíritu de respeto hacia todos los principios de la eficacia máxima, de prosperidad y bienestar mutuo llevándolos a la práctica. Este hombre, individual y colectivamente, puede alcanzar el estado más elevado y, al mismo tiempo, desarrollar su cuerpo y aprender el arte de ataque y defensa. Cuando considero al judo desde un ángulo dualista, “prosperidad y bienestar mutuos” lo hago como su fin último, y “el máximo de eficacia”, como el medio de alcanzar ese fin” (Jazarin, 1996, p. 94).

El judo de Kano comulga por lo tanto con los planteamientos más actuales y evolucionados de la educación física y el deporte y se nos presenta como una disciplina que encaja perfectamente en la filosofía del Deporte para Todos. No obstante, sería un error considerar el planteamiento de Kano como una propuesta cerrada que no admite aportaciones. De hecho, la educación física puede imprimir pequeñas transformaciones que facilite aún más la adaptación de esta disciplina de lucha a las necesidades actuales de la sociedad. De esta forma el judo no sólo se convierte en una práctica física más con la que combatir el sedentarismo, sino que nos puede ofrecer recursos con los que adaptarnos individual y colectivamente a la presión de la vida.

Directrices generales del proceso de adaptación del judo

Van Lierde (1988) –en el Segundo Seminario Andaluz sobre Deporte Municipal–

al abordar la filosofía y el futuro del Deporte para Todos y haciendo referencia al simbolismo implícito en el logotipo de la Federación Internacional del Deporte para Todos comenta:

“Han visto Uds. Nuestro logotipo, es un prisma. Y saben Uds. que cuando la luz blanca atraviesa el prisma, adopta muchos colores. Así, en el concepto Deporte para Todos, el deporte sería la luz blanca, y cuando pasa por el prisma del contexto social, cultural, de las diferencias que hay entre nosotros, el resultado son las múltiples formas que puede adoptar el Deporte para Todos” (Van Lierde, 1988, p. 2).

Al igual que el deporte en general, el judo, en particular, ha de descomponerse en sus diferentes formas de práctica para poder adaptarlo a las diferencias culturales, sociales y personales. El adquirir habilidad para ganar competiciones o controlar a los adversarios en la lucha no son más que unas de las posibles orientaciones que puede tomar este deporte.

Karlfried Dürckheim (1996) afirma que el hombre aprende a través del principio del rendimiento a satisfacer las necesidades que impone la naturaleza y la sociedad y expone que:

“[...] ninguna crítica referida al mero “rendimiento” puede consistir en poner en cuestión el principio del rendimiento como tal o en reducir su importancia en la educación, el entrenamiento y la formación del hombre. Pero la condición para que el principio del rendimiento se mantenga provechoso y saludable consiste en que no se convierta en el principio único de la vida, estableciéndose de manera absoluta, sino que quede inmerso en el conjunto total de la vida humana” (Dürckheim, 1996, p. 26).

En este sentido, la concepción del judo debería reflejar la calidad de las interacciones que el practicante establece con el proceso, desde aspectos que se relacionan con la salud. Estaría asociado entre otros al juego, la recuperación tras la jornada laboral, la distensión, el incremento de la actividad física, el contacto gratificante con otras personas, la ayuda a solventar los conflictos de la vida y las experiencias de placer y bienestar. Desde el

punto de vista social, el deporte y el judo adquieren valor en la medida en que son capaces de ayudar a las personas a relacionarse armónicamente consigo mismo y con su medio.

Un factor determinante, que condiciona las posibilidades de adaptación del judo, es la categorización y el control del riesgo. Existen a este respecto, consideraciones generales en relación a la prevención de las lesiones en la práctica deportiva, entre las que se encuentran factores como el adecuado acondicionamiento del practicante y la correcta progresión de los aprendizajes técnicos. En el caso de la práctica del judo –además de considerar estos y otros aspectos– el control del riesgo durante su práctica exige tener en cuenta los niveles de oposición y las caídas (Torres Casadó, 1997)

Es difícil determinar cual es el límite en que un sujeto pasa de un estilo de vida sedentario a un estilo de vida activo y establecer por lo tanto las cantidades mínimas de ejercicio en poblaciones tan variadas como las nuestras. Una práctica saludable no tiene por qué ser particularmente intensa, de hecho la extensión de pequeños incrementos de actividad entre las personas sedentarias pueden ser mucho más positivos, desde el punto de vista de la salud que conseguir incrementos de actividad en sujetos ya físicamente activos. En definitiva, lo interesante es ofrecer una práctica deportiva segura y atractiva que pueda contribuir a incrementar la práctica de actividad en la población.

En nuestro caso, y en relación al judo, –cuando planteamos su práctica desde la perspectiva de la salud– creemos necesario tener en cuenta una serie de premisas que van a fundamentar las adaptaciones del contenido y que pueden facilitar el acceso y la adherencia a la práctica:

- La carga de la sesión debería de poder ser controlada por el practicante con objeto de facilitar la adaptación y una temprana recuperación.
- El alumno no debería sentir dificultades cuando por las múltiples razones que surgen en el devenir de la vida se ve obligado a ausentarse de las clases du-

rante determinados periodos de tiempo. Tras su ausencia, el profesor y el grupo deberían tener la capacidad de integrarlo inmediatamente.

- La propuesta debería permitir combinar la práctica del judo con otro tipo de actividades en función de los gustos e inquietudes del alumno.
- El concepto de fidelidad y regularidad a una práctica es necesario e indispensable en el rendimiento deportivo pero no tienen por qué serlo en las propuestas orientadas a la salud en las que interesa sobretudo la fidelidad y la regularidad a la actividad física independientemente de la disciplina que se elija.
- Si el judo ha de contribuir en el fomento y desarrollo de estilos de vida saludables, no sólo deberá adaptarse a los grupos de población, sino que también a los individuos en cuestión permitiendo que éstos autogestionen su práctica. Para ello ha de desplazar los objetivos centrados en el rendimiento de la lucha hacia otros relacionados con la participación. Ha de ser capaz de generar intereses entre sus practicantes que se orienten hacia el proceso y que se olviden o relativicen el resultado.
- Las situaciones de oposición incrementan en general el riesgo de lesión por lo que han de ser controladas en todos los casos –pero de forma muy especial– cuando los practicantes son adultos, tienen algún tipo de alteración o simplemente no tienen experiencias en ese tipo de prácticas.
- Las caídas, al igual que las situaciones de oposición pueden incrementar el riesgo de lesión durante la práctica.
- Las caídas pueden ser motivo de abandono, por lo desagradables que pueden resultar a determinadas personas, sobretudo cuando se dan en situación de oposición o cuando no se controlan adecuadamente.

Propuesta de organización del contenido para adaptar el judo a la población

El judo ofrece al profesor y al practicante un amplio y variado número de contenidos que facilitan la tarea adaptativa. No obs-

tante como destacan Brousse y Villamon (1999, p. 139), para poder ofrecer a la sociedad una práctica adaptada “*hemos de apartarnos de muchos estereotipos que universalmente han sido aplicados en la práctica del judo*”, entre ellos, creemos que merece una mención especial el inmovilismo que aporta la mala interpretación de los elementos tradicionales.

Tratar irracionalmente los componentes tradicionales de una cultura diferente a la nuestra forman parte de los estereotipos que apuntan ambos autores y que en el peor de los casos podría ir en contra de la necesaria evolución del judo.

Kano hizo evolucionar el jujutsu seleccionando su contenido y aplicando sobre éste saberes provenientes de otras fuentes de conocimiento tanto orientales como occidentales. Lo sistematizó con un espíritu abierto y creativo y nos legó un sistema de lucha capaz de adaptarse a las necesidades de una época y una sociedad en concreto. En la actualidad, el judo puede y debe seguir evolucionando desde la perspectiva de la educación física para que la mayoría de la población pueda tener acceso a su práctica. Para ello es necesario abordarlo con un espíritu creativo –como lo hizo Kano en su tiempo– y abrirlo a las aportaciones de una educación física que está en constante evolución.

En este trabajo nos proponemos ofrecer una organización y tratamiento de los contenidos del judo en esta línea, con objeto de facilitar la adaptación de la disciplina a los diferentes grupos de población, bajo directrices que responden a una propuesta de práctica saludable.

Los procedimientos de ejecución van a constituir el núcleo de nuestra propuesta ya que sólo a través de ellos podemos contribuir a la promoción del ejercicio físico entre la población y conseguir el efecto positivo que de ello se deriva.

El control de la oposición y la caída son los dos pilares sobre los que se fundamenta la gestión y la seguridad de la práctica del judo. En nuestro caso es muy importante controlar estos elementos para que el judo pueda llegar a todos los grupos de población como una experiencia que proporcione interacciones que sean:

- Positivas con los componentes de la CONDICIÓN FÍSICA.
- SEGURAS para el practicante.
- Capaces de proporcionar PLACER y BIENESTAR.

Con este fin hemos organizado los contenidos en tres bloques, que determinan el potencial de adaptación de la práctica, ofreciendo una visión panorámica de las diferentes posibilidades de selección y combinación (Cuadro 1). Los bloques de práctica en general van perdiendo potencial de adaptación en función de la existencia o no de oposición y de la pérdida del control sobre la caída.

No obstante, la caída y la oposición son dos factores de riesgo relativos. Por ejemplo, en el caso del judo infantil y juvenil, estos dos aspectos pierden relevancia como factores de riesgo, ya que las condiciones físicas y biológicas de los jóvenes en general les permite tolerar mejor la oposición y la caída, convirtiéndose estas experiencias en aspectos a educar dentro de un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo con el incremento de la edad –y de forma muy especial si no hay experiencia previa– se hace más difícil tolerar la caída y la oposición, incluso estando sometido a un correcto proceso de aprendizaje.

Los ejercicios del primer bloque de contenidos –el de las prácticas individuales– pueden adaptarse fácilmente a la totalidad de la población, ya que no tiene por qué haber contacto físico –y si se hacen caídas– se puede autocontrolar perfectamente la intensidad. En él se presentan una serie de habilidades que pueden estar relacionadas directa o indirectamente con la práctica del judo y que fomentan la salud desde el punto de vista físico y psíquico. En función de la cantidad y la calidad de la práctica se puede incidir sobre los componentes de la condición física adaptando la carga al practicante. Los ejercicios relacionados

■ CUADRO 1.
Grupos de contenidos organizados en función de las posibilidades de adaptación.

PRÁCTICAS INDIVIDUALES	PRÁCTICAS SIN OPOSICIÓN DEL COMPAÑERO		PRÁCTICAS CON OPOSICIÓN	
	SIN CAÍDAS	CON CAÍDA NORMAL O SUAVIZADA	SIN CAÍDA	CON CAÍDA
EJERCICIOS RELACIONADOS CON EL ESTADO MENTAL <ul style="list-style-type: none"> ■ Ejercicios respiratorios ■ Ejercicios de quietud y silencio ■ Ejercicios de concentración mental ■ Ejercicios de relajación PRACTICAS RELACIONADAS CON LA CONDICIÓN FÍSICA <ul style="list-style-type: none"> ■ Ejercicios de fuerza resistencia ■ Ejercicios de resistencia aeróbica ■ Ejercicios de flexibilidad y movilidad articular GIMNASIAS ORIENTALES <ul style="list-style-type: none"> ■ Ejercicios provenientes del Yoga, Tai Chi... TANDOKU-RENSHU <ul style="list-style-type: none"> ■ Caídas ■ Desplazamientos ■ Atémis ■ Técnicas de pie ■ Técnicas de suelo KATAS <ul style="list-style-type: none"> ■ Primera parte de SEIRYOKU ZENYO KOKUMIN TAIKU ■ GOSHIN HO TANDOKU DOSA 	EJERCICIOS RELACIONADOS CON LA CONDICIÓN FÍSICA <ul style="list-style-type: none"> ■ Ejercicios de fuerza en pareja ■ Ejercicios de flexibilidad y estiramientos en pareja ■ Ejercicios de masaje corporal SOTAI-RENSHU <ul style="list-style-type: none"> ■ Técnicas de judo suelo ■ Técnicas de judo pie ■ Técnicas de defensa personal UCHI-KOMI <ul style="list-style-type: none"> ■ Técnicas de judo suelo ■ Técnicas de judo pie ■ Técnicas de defensa personal YAKU-SOKU-GEIKO <ul style="list-style-type: none"> ■ Técnicas de judo suelo ■ Técnicas de judo pie KAKARI GEIKO <ul style="list-style-type: none"> ■ Técnicas de judo suelo KATAS <ul style="list-style-type: none"> ■ Katame no kata ■ Ju no kata ■ Algunas técnicas de Kime no kata ■ Algunas técnicas de Kodokan goshin jutsu ■ Segunda parte de SEIRYOKU ZENYO KOKUMIN TAIKU 	SOTAI-RENSHU <ul style="list-style-type: none"> ■ Técnicas de judo pie ■ Técnicas de defensa personal UCHI-KOMI <ul style="list-style-type: none"> ■ Técnicas de judo pie + caída final ■ Técnicas de defensa personal YAKU-SOKU-GEIKO <ul style="list-style-type: none"> ■ Técnicas de judo pie NAGE KOMI <ul style="list-style-type: none"> ■ Técnicas de judo pie KATAS <ul style="list-style-type: none"> ■ Nage no kata ■ Kime no kata ■ Kodokan goshin jutsu ■ Itsutsu no kata ■ Koshiki no kata ■ Go no sen no kata ■ Segunda parte de Seiryoku zenyo kokumin taiiku 	SITUACIONES DE LUCHA <ul style="list-style-type: none"> ■ Luchas por sacar del espacio ■ Luchas por levantar al adversario ■ Luchas por ponerse detrás del adversario ■ Luchas por tocar al adversario KAKARI GEIKO RANDORI DE SUELO <ul style="list-style-type: none"> ■ Levantando al adversario 	KAKARI GEIKO RANDORI DE PIE

con la respiración, la relajación y el control postural son muy saludables e interesantes y se pueden combinar perfectamente con el resto de situaciones. Este grupo ofrece al alumno toda una serie de habilidades, que podrá practicar en solitario sin necesidad de compañero ni instalación, y que pueden influir tanto en el desarrollo de condición física como en el de los aprendizajes técnicos.

En el segundo bloque los contenidos se dividen en dos grupos: los que no hay caídas y los que hay caídas. En el primer caso se consideran algunas prácticas que se relacionan fundamentalmente con la condición física, el judo en el suelo, la defensa personal y la ejecución de algunas katas en las que no hay proyección y se puede controlar perfectamente el contacto físico. En el segundo grupo, en el que hay caída, se consideran los mismos subgrupos de práctica excepto para las técnicas de suelo, y se añade el nage komi y algunas katas en las que hay proyección. El control de la caída va a depender del que proyecta y del proyectado y el proceso en su conjunto de las correctas intervenciones que haga el profesor. En el caso de que haya caída se da la opción de que se pueda suavizar ésta modificando la ejecución y seleccionando aquellas proyecciones que así lo permitan.

El tercer bloque está dominado por la oposición con o sin proyección. La oposición se puede plantear sin caídas permitiendo a los alumnos luchar prácticamente sin riesgo en el randori de suelo y en algunas situaciones de lucha controladas. La práctica de randori de pie exige un adecuado aprendizaje y un constante control del riesgo y está limitada a determinados grupos de población.

Además de considerar el control del riesgo en función de la oposición y la caída hay que tener en cuenta otros aspectos relacionados con la prevención de las lesiones y los accidentes durante la práctica, algunos son generales y otros más específicos que han sido considerados por autores como Feto (1994), Barrault, Brondani y Rousseau (1991) y Egoumenides (1989) entre otros, y que no procede abordar en este trabajo. No obstante, nos interesa destacar el hecho de que

una vez controlado el riesgo en la práctica del judo, seremos capaces de ofrecer un producto seguro con el que conseguir objetivos de salud, pero no hay que olvidar, que para que el judo sea practicado, es necesario que sea atractivo y que proporcione experiencias satisfactorias a nivel físico, psíquico y social. En este aspecto, es determinante el proceso didáctico y la capacidad del profesor para convertir una práctica segura en útil y atractiva, permitiendo que los practicantes interactúen con la actividad en la medida de sus intereses y posibilidades.

Bibliografía

- Barrault, D.; Brondani, J. y Rousseau, D. (1991). *Médecine du Judo*. Masson: París.
- Devís, J. y Peiró C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 295-318). Alicante: Marfil.
- Dürkheim, K. (1996). *El rendimiento deportivo y la madurez humana*. Bilbao: Mensajero.
- Egoumenides, M. (1989). *Traumatologie des Sports de Combat. Conduite a tenir sur le terrain*. Montpellier: Sauramps.
- Feto, J. F. (1994). Judo and Karate-do. *Sports Injuries. Mechanisms. Prevention. Treatment*. EUA: Williams & Wilkins.
- García, G; Lucas de Dios, J.M.; Cabellos, B. y Rodríguez, I. (1991). *Tratados Hipocráticos III*. Madrid: Gredos.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes.
- Hunter, D. (1985). *Enfermedades Laborales*. Barcelona: SIMS.
- Jazarin, J. L. (1974). *Le Judo, école de vie*. París: Le Papillon.
- (1996). *El espíritu del judo*. Madrid: Eyras.
- Marqués, F. (2001). Marco teórico de la promoción y la educación para la salud. En VV.AA., *Promoción y educación para la salud*. (pp. 19-41). Lleida: Milenio.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En VV.AA., *Educación Física y Salud* (pp. 765-789). Jerez: Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física.
- Piernavieja, M. (1970). Introducción a Mercurial, De Arte Gimnástica. En Citius Altius Fortius tomo XI/XII, V-XLII. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física y Deportes.
- Ratti, O. y Westbrook, A. (1994). *Los secretos del Samurai. Las artes marciales en el Japón Feudal*. Madrid: Alianza Deporte.
- Remans, A. (1992). Informe sobre las campañas de Deporte para Todos en Europa y en el Mundo. En VV.AA., *Congreso Mundial de Deporte para Todos*. Málaga.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tomas, Ll. (1956). La evolución de los programas de ejercicio físico en el ámbito de la salud. En J. R. Serra, *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (pp. 9-22). Barcelona: Paidotribo.
- Torres Casadó, G. (1997). La caída en el randori de pie: factores de riesgo. En VV.AA., *El judo y las ciencias de la educación física y el deporte* (pp. 157-166). Vitoria-Gasteiz: Instituto Vasco de Educación Física.
- Van Lierde, A. (1988). Filosofía y futuro del Deporte para Todos. En VV.AA., *II Seminario andaluz sobre Deporte Municipal*. Cádiz: Junta de Andalucía.
- Villamon, M.; Molina, J. P. (1996). *Zen y judo*, comunicación presentada al xxxiii Congreso de Filósofos Jóvenes *Oriente y Occidente*. Valencia.
- Villamon, M., Carratalá; V. y Pablos, C. (1995). Judo tradicional, judo rendimiento y judo para todos: tres orientaciones. En VV.AA., *Àmbits específics dels esports i l'educació física* (pp. 283-292). Lleida: INEFC.
- Villamon, M.; Brousse, M. (1999). Evolución del judo. En M. Villamon, *Introducción al judo* (pp. 103-139). Barcelona: Hispano Europea.
- (2002). El judo como contenido de la educación física escolar. En J. Ll. Castarlenas y J. P. Molina (coords.), *El judo en la educación física escolar* (pp. 11-28). Barcelona: Hispano Europea.

Esport, estil de vida actiu i població: consideracions a través del judo

■ GUILLERMO TORRES CASADÓ

Llicenciat en Educació Física.
Metge especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport.
Professor de Judo. INEFC-Lleida

■ JOSEP LLUÍS CASTARLENAS LLORENS

Llicenciat en Educació Física.
Professor de Judo. INEFC-Lleida

■ Paraules clau

Salut, Sedentarisme, Judo, Activitat física

Resum

A partir d'unes interessants reflexions sobre el problema del sedentarisme a la nostra societat, aquest article aborda el paper de l'educació física i l'esport com a mitjà per pal·liar les conseqüències que es desprenen, en l'àmbit de salut pública, de la falta d'activitat física.

El concepte d'esport ha d'evolucionar i transformar-se, per tal de poder adaptar-se a les necessitats que la població li demana, pel que fa a accessibilitat i motivació i, alhora, ha d'ajustar-se als parà-

metres que se sol·liciten a l'exercici físic, des del punt de vista de la salut.

En aquesta línia, es presenta una reflexió sobre com s'hauria de transformar el judo per presentar-se com una activitat atractiva i motivant, que s'ajusti a les directrius marcades pel concepte d'activitat física saludable. A més a més, es ressalta que ja en el seu origen, el judo sorgeix més que com un esport, com una pràctica corporal que va molt més enllà de la mera especulació sobre els resultats.

ral. Aquest canvi planteja un desafiament –encara no superat– en els mecanismes funcionals que són el resultat de mil·lennis d'evolució. A hores d'ara, coneixem algunes de les conseqüències que es deriven d'aquesta disminució en els nivells d'activitat física, i sabem que la falta d'exercici físic produeix en l'organisme canvis fisiològics equivalents als que es produeixen amb l'envelliment, cosa que afavoreix i/o perpetua tot un seguit de patologies que afecten les societats modernes.

■ Abstract

Based on some interesting thoughts that relate to the present-day problem of sedentarism in our society, the following article shows the essential part played by physical education and sports as a mean of curing the problems that originate from the lack of exercise in our daily lives.

The concept of sport must evolve and change so it can easily adapt itself to the requirements that our society demands, such as accessibility and motivation, and at the same time, it must also adapt itself to all the facts that relate to physical fitness from the health point of view.

Following this line of thought, a reflection is shown on how judo could surpass itself to be seen as a motivating and attractive activity that could fulfil the rules established from the concept of physical education.

Moreover, the article points out that from its origin, judo emerges more as a physical well-being than as a mere sport and it goes beyond the simple questioning of its results.

■ Key words

Health, Sedentarism, Judo, Physical Activity

El sedentarisme com a fenomen social

L'apogeu de la industrialització s'inicia a l'Anglaterra del segle XVIII amb la Revolució Industrial, esdeveniment que com indica Hunter (1985), suposarà no només avenços industrials sinó també importants canvis socials i intel·lectuals. A partir d'aquest període, els progressos tecnològics se succeiran vertiginosament en el temps i influiran de forma decisiva sobre l'estil de vida de les persones.

La disminució de l'activitat física va instaurant-se progressivament a mesura que les societats es van desenvolupant industrialment. El progrés tecnològic afavoreix el sedentarisme, bàsicament per tres fenòmens: la disminució de la demanda de treball físic en l'activitat laboral, l'augment del transport mecanitzat i l'increment en l'oferta de lleure passiu.

El sedentarisme representa un canvi bruscat en els costums d'una espècie que, fins al moment, havia estat sotmesa a càrregues importants de treball corpo-

Importància per a la salut dels estils de vida actius

Les relacions que s'estableixen entre l'activitat física i la salut han inquietat metges i estudiosos de totes les èpoques i cultures. Fa més de 2.000 anys, Hipòcrates va deixar constància d'això al *Peri diaítes*, igual com ho van fer posteriorment Cristóbal Méndez (1500-1553?), Jerónimo Mercurial (1530-1606), Rousseau (1712-1778) i alguns higienistes i epidemiòlegs del segle XIX (G. García, 1991; M. Piernavieja, 1970).

Malgrat tot, són les investigacions de la primera i segona meitat del segle XX les que posen en evidència la necessitat de fomentar els estils de vida actius entre la població i és en la dècada dels seixanta quan s'adquireix consciència popular d'aquesta necessitat i s'inicia, des de les institucions públiques, la planificació de programes adreçats a prevenir i combatre el sedentarisme entre la població.

Des dels clàssics treballs de Morris (1956) i Lalonde (1972), comentats per Tomás (1996) i Marqués (2001) respectivament –el primer relacionant cardiopatia isquèmica i nivell d'activitat física i el segon determinant el pes específic dels estils de vida en el procés d'emmalaltir–, un gran nombre d'estudis epidemiològics han intentat de concretar i dilucidar les relacions existents entre l'activitat física i la salut, tot proporcionant proves que donen suport raonablement a la recomanació i promoció de l'exercici físic entre la població. A partir d'aquests estudis, les diferents institucions socials intenten d'aconseguir, mitjançant campanyes de promoció, que les persones incloguin l'exercici físic en els seus estils de vida.

Mendoza (2000, p. 765) defineix els estils de vida com “el conjunt de patrons de comportament que caracteritzen la manera general de viure d'un individu, d'un grup o d'una població”. No depenen exclusivament del comportament individual sinó que es troben influïts per factors microsocials, macrosocials i geogràfics. Entre les variades conductes que configuren l'estil de vida d'un individu es troben les que es relacionen amb l'activitat física.

Quan un subjecte realitza un cert grau d'activitat física en la seva vida quotidiana es diu que exhibeix un estil de vida actiu. De la mateixa manera que no hi ha un únic estil de vida saludable, tampoc no hi ha un únic estil de vida actiu i les persones poden optar per un gran nombre de possibilitats i combinacions quan decideixen de practicar exercici físic per cultivar la pròpia salut. Algunes propostes són simples i concretes, com les que aconsellen caminar 30 minuts al dia, d'altres, una mica més complexes, ofereixen la possibilitat de realitzar diferents pràctiques esportives.

Al capdavant, des del punt de vista de la salut, i en relació amb el problema del sedentarisme, l'objectiu és que la majoria de persones adoptin estils de vida actius i que es comprometin a practicar activitat física de forma regular i saludable, independentment de l'opció seleccionada.

Activitat física i esport

L'activitat física abasta espectres que van des de les tasques de la vida quotidiana fins a la pràctica de diferents disciplines esportives. Caminar 30 minuts, segar la gespa del jardí, fer una sessió de gimnàstica de manteniment o anar dos dies per setmana a fer judo, són alguns exemples de les tries que es poden realitzar quan es decideix d'incrementar el nivell de treball físic.

El terme activitat física es confon amb el d'exercici físic i esport, mentre que, a nivell teòric, les tres definicions es resisteixen als intents de concreció i conceptualització. De fet, són termes amb un gran nombre de connotacions, difícils de delimitar i que expressen fenòmens que estableixen subtils i variades relacions entre ells.

Pel que fa al terme activitat física, hem de destacar que s'ha definit clàssicament en base a aspectes quantitius, tot oblidant, com destaca Bañuelos (1996), la seva dimensió qualitativa. Devis i Peiró (2001, p. 16) subratllen aquest fet en el seu treball i ens proposen de considerar en la definició –a més a més de la funcionalitat– l'experiència personal i social de l'individu, tot definint activitat física com a:

“Qualsevol moviment corporal intencionat que es realitza amb els músculs esquelètics, té com a resultat una despesa d'energia i una experiència personal, i ens permet d'interactuar amb els éssers i amb l'ambient que ens envolta”.

Pel que fa a l'esport, García Ferrando (2001) destaca la plasticitat de què gaudeix aquest com a activitat física i la dificultat que aquest fet porta al propòsit d'arribar a una definició del fenomen única. El mateix autor considera que la constant evolució que experimenten les pràctiques esportives a nivell popular i la conseqüent ampliació dels significats individuals i socials que van adquirint, incrementaran encara més els intents de definició en un futur pròxim.

La pràctica esportiva –com una forma d'activitat física– comença a introduir-se en els ambients educatius i so-

cial durant la primera meitat del segle XX i acaba esdevenint, en les últimes dècades, un fenomen de masses gegantí. En els anys 60, l'activitat esportiva es concentrava de manera prioritària en la competició i en la consecució d'èxits objectivables de rendiment físic. Aquest fet va suposar l'autoselecció d'un grup reduït de practicants i l'exclusió d'una àmplia franja de població dels efectes positius que té sobre la salut l'esport i l'activitat física.

Curiosament, en aquesta mateixa època, els estudis científics començaven a evidenciar els beneficis de l'exercici físic i constataren la necessitat de fomentar els estils de vida actius entre la població. Malgrat això, l'energia pressupostària dels diferents països es concentrava en una elit minoritària, capaç d'oferir espectacle i d'obtenir resultats en forma de rècords i victòries.

Davant d'aquesta paradoxa –i des del si d'una societat que és capaç d'identificar el sedentarisme com un fenomen social a combatre, i l'educació física com una disciplina integral al servei del desenvolupament de l'ésser humà– es gesta un moviment alternatiu, en la dècada dels setanta, que des d'Alemanya i els Països Baixos es va estenent progressivament per tota Europa amb el nom d'Esport per a Tothom.

Una de les claus de les polítiques del moviment de l'Esport per a Tothom, com afirma Remans (1992), és la relació entre l'esport i la salut; l'autor considera que el concepte d'Esport per a Tothom no només inclou el mateix esport, sinó que sobretot té en compte:

“... diverses formes d'activitat física, des de jocs espontanis, no organitzats, fins a un mínim d'exercici físic realitzat de forma regular” (Remans, 1992, p. 2).

Les interpretacions populars del fenomen esportiu van impulsar la definició emesa en 1992 per la confederació de ministres de l'esport dels diferents països europeus, els quals van definir l'esport: “... com a tota mena d'activitat física que mitjançant una participació organitzada o d'un altre tipus, tingui per finalitat l'expressió

o la millora de la condició física o psíquica, el desenvolupament de les relacions socials, o l'aconseguit de resultats en competicions de tots els nivells" (citada per García Ferrando, 2001, p. 84).

Les últimes enquestes sobre els hàbits esportius dels espanyols, realitzades l'any 2000 per l'equip de García Ferrando (2001), continuen donant consistència a aquesta definició àmplia i funcional, en base a la interpretació social que es fa del fenomen. En aquesta línia volem destacar algunes dades i conclusions d'aquest treball que reforcen aquesta interpretació, àmplia i creativa de l'esport, tot considerant-lo com una activitat física al servei de la promoció i el foment de la salut; aquestes dades i conclusions són les següents:

- El 79% dels espanyols tenen una concepció oberta del que és l'esport, i l'identifiquen amb una practica regular d'exercici físic.
- Solament el 10% interpreta l'esport com una pràctica restringida, relacionada amb la federació, la competició i l'obtenció de resultats a aquest nivell.
- Actualment, la població espanyola concep fonamentalment la pràctica esportiva com una forma de cultivar la salut en el si d'una societat immersa en el sedentarisme.

Al capdavant, l'esport, com a activitat física, gaudeix d'una extraordinària plasticitat i és interpretat, per la majoria de la població espanyola, com una pràctica per mantenir la forma física i la salut, com una forma de mantenir i establir relacions socials, com una vàlvula d'escapament i, en menor mesura, com una forma d'entrenament i aventura personal (García Ferrando, 2001).

L'esport com una opció de salut

L'esport ha d'ésser interpretat, des del paradigma de l'educació física, com una opció de salut i com un mitjà per modificar els estils de vida de les persones. Les activitats esportives poden oferir un ampli i variat grup de pràctiques saludables,

sempre i quan s'adaptin a les particularitats dels diferents grups de població. L'atractiu i la varietat que poden oferir aquestes pràctiques podria interpretar-se com un factor facilitador de les decisions personals i un argument de motivació cap a la practica.

L'Educació Física es troba relacionada directament amb el problema del sedentarisme i li correspon d'explorar, de manera eficaç, el potencial motriu que s'amaga en algunes pràctiques esportives, per tal de posar-lo al servei de la societat. Aquesta perspectiva de l'esport, dimensionada en el marc de la salut, ha ajudat i ha de continuar ajudant a combatre la falta d'activitat física en les societats modernes. L'ampliació de l'oferta, com a conseqüència del procés d'adaptació de determinades pràctiques esportives, pot ser un factor més que contribueixi a promocionar l'activitat física entre la població.

Aquest plantejament passa per interpretar el rendiment esportiu més enllà dels valors de la marca i considerar-lo en relació amb els èxits personals, en el marc subjectiu que proporcionen les experiències de plaer i benestar. Des del punt de vista de la salut, els objectius de la pràctica prioritzaran resultats quantificables en termes de salut i objectius menys quantificables, com ho poden ser les impressions i les sensacions de plaer i benestar.

Judo com una pràctica esportiva saludable

El judo, ja sigui des del punt de vista esportiu o tradicional, el podem plantejar com una proposta d'activitat física per contribuir a fomentar la salut i el benestar. Es pot considerar com una opció més al servei del foment d'estils de vida actius i, per tant, com un recurs social per fomentar la pràctica d'exercici físic.

Amb aquesta pretensió, el judo ha d'adaptar-se a les particularitats que presenten els diferents grups de població, cosa que en el seu cas, implica alliberar-se tant de les limitacions que imposa la competició com de les que imposa la pròpia praxi de la lluita.

Quan la competició i la lluita es converteixen en l'objectiu central de la pràctica del judo, aquesta s'orienta de manera prioritària cap a l'adquisició de la capacitat de sotmetre i controlar l'adversari. Aquest fet, a grans trets, depèn de les diferències de força i habilitat entre els judoques. Adquirir força, i sobretot adquirir l'habilitat de sotmetre l'adversari en la lluita, exigeix sotmetre's a grans càrregues d'entrenament no exemptes de riscos per a la salut. Quan aquesta motivació primària domina la pràctica de la lluita, no només limitem l'accés a aquesta de grups importants de població sinó que exposem els practicants a un risc que és incompatible amb la universalització del benefici de la pràctica.

Lamentablement, aquest és un dels plantejaments dominants en la nostra disciplina, igual que en d'altres pràctiques esportives, aquest model de pràctica, regit directament o indirectament pel rendiment físic –focalitzat, en el nostre cas, en la capacitat d'aplicar les tècniques de lluita sobre l'adversari en situació de màxima oposició– fa que un gran grup de població no arribi ni a plantejar-se considerar el judo com un més d'entre els molts recursos amb què ocupar el temps de lleure i incrementar els nivells d'activitat física. Autors com R. Burger (1995), citat per M. Villamon *et al.* (1995), destaquen que el judo de competició només interessa a una minoria i que el món oficial del judo viu d'esquena a aquesta visió àmplia i menys limitada de la pràctica esportiva. De fet, des d'una anàlisi estricta, el judo de competició, l'únic objectiu del qual gira al voltant del resultat, no té res a veure amb els pressupòsits originals del judo de Kano, molt més d'acord amb les interpretacions actuals de la salut i l'esport.

Jigoro Kano, igual com d'altres mestres orientals, va ser capaç de transmutar l'experiència marcial cap a experiències d'"il·luminació i de satisfacció social i espiritual". Entre els seus mèrits destaca la capacitat d'interpretar educativament el principi de la flexibilitat (*ju*) contingut al jujutsu. (Ratti i Westbrook, 1994; Villamon i Molina, 1996).

Kano va modificar el Jujutsu per crear el Judo, i va incloure elements provinents

dels corrents de pensament occidentals, per polir-lo des del punt de vista educatiu. Influït pels plantejaments de l'esport modern i de la gimnàstica sueca de P. H. Ling –el qual, per la seva banda, es va inspirar en el pensament taoista per desenvolupar una gimnàstica al servei de la salut– va enriquir i va reforçar els plantejaments inicials del judo (M. Villamon i M. Brousse, 1999).

Villamon *et al.* (1995) comenten aquesta original i transcendent transformació que experimenten les habilitats de la lluita en les mans de Kano, que amplia les aportacions socials de la lluita més enllà de l'exclusiva adquisició d'habilitats d'atac i defensa:

“Des d'un punt de vista més restringit, el Judo tindria com a objecte l'estudi i la pràctica de l'atac i la defensa, seria un art o una eina tècnica (aquesta aplicació era l'única estudiada anteriorment sota el nom de jujutsu). Però Kano va comprendre que l'estudi del principi de l'eficàcia màxima, en tota la seva generalitat, era més important que la simple pràctica del jujutsu, perquè la comprensió real d'aquest principi ens permetria no solament aplicar-lo a tots els aspectes de la vida, sinó que ens ajudaria fins i tot en la millora de les tècniques” (M. Villamon *et al.*, 1995, p. 284).

Aquest principi, interpretat des del punt de vista de l'eficàcia en la lluita, consistia a adaptar-se intel·ligentment a la força de l'adversari i utilitzar-la per controlar-lo i vèncer-lo. Des d'un punt de vista humanista, el judo constituïa el mitjà per estudiar el principi i adaptar-lo a la vida. Kano va sistematitzar aquesta proposta des d'una perspectiva holística, influït pels corrents de pensament orientals i pels plantejaments occidentals que es feien, en l'època, de l'educació física. El mestre, en el seu temps, ja ens va proposar l'estudi del principi com un mitjà per fomentar la salut i el benestar individual i col·lectiu:

“El principi del judo pot aplicar-se a tots els camps de l'activitat humana, a la millora del cos, utilitzat per ser fort, sa i útil; és allò que constitueix l'Educació Física. Pot, doncs, ser aplicat al desenvolupament de la força moral i intel·lectual. De la mateixa manera, pot ser aplicat a la millora del

règim de l'alimentació, del vestit, de l'hàbitat, de la vida en societat, dels negocis, i a tot allò que constitueix l'estudi i l'entrenament en relació a la forma de viure. He donat a aquest principi, d'una absoluta globalitat, el nom de Judo” (Kano, citat a Jazarin, 1974: 194).

L'objectiu final del judo de Kano transcendeix el component agònic de la lluita i passa pel desenvolupament d'un esperit de respecte que faciliti les relacions i la cooperació entre els membres de la societat, amb l'objectiu d'arribar a alts nivells de progrés i benestar, tot inculcant: *“... en l'ànima de l'home un esperit de respecte vers tots els principis de l'eficàcia màxima, de prosperitat i benestar mutu, tot posant-los en pràctica. Aquest home, individualment i col·lectivament, pot assolir l'estat més elevat i, al mateix temps, desenvolupar el seu cos i aprendre l'art d'atac i defensa. Quan considero el judo des d'un angle dualista, 'prosperitat i benestar mutus' ho faig com el seu fi darrer, i 'el màxim d'eficàcia', com el mitjà d'aconseguir aquest fi”* (Jazarin, 1996, p. 94). El judo de Kano combrega, doncs, amb els plantejaments més actuals i evolucionats de l'educació física i l'esport i se'ns presenta com una disciplina que encaixa perfectament en la filosofia de l'Esport per a Tothom. Malgrat tot, seria un error considerar el plantejament de Kano com una proposta tancada que no admet aportacions. De fet, l'educació física pot imprimir petites transformacions que facilitin encara més l'adaptació d'aquesta disciplina de lluita a les necessitats actuals de la societat. D'aquesta manera, el judo no solament es converteix en una pràctica física més amb la qual combatre el sedentarisme, sinó que ens pot oferir recursos amb què adaptar-nos individualment i col·lectivament a la pressió de la vida.

Directrius generals del procés d'adaptació del judo

Van Lierde (1988) –al segon Seminari Andalus sobre Esport Municipal– en

abordar la filosofia i el futur de l'Esport per a Tothom i fent referència al simbolisme implícit en el logotip de la Federació Internacional de l'Esport per a Tothom comenta:

“Vostès han vist el nostre logotip: és un prisma. I vostès saben que quan la llum blanca travessa el prisma, adopta molts colors. Així, en el concepte Esport per a Tothom, l'esport seria la llum blanca, i quan passa pel prisma del context social, cultural, de les diferències que hi ha entre nosaltres, el resultat són les múltiples formes que pot adoptar l'Esport per a Tothom” (Van Lierde, 1988, p. 2).

Igual com l'esport en general, el judo, en particular, s'ha de descompondre en les seves diferents formes de pràctica per poder-lo adaptar a les diferències culturals, socials i personals. Adquirir habilitat per guanyar competicions o controlar els adversaris en la lluita només són algunes de les possibles orientacions que pot prendre aquest esport.

Karlfried Dürckheim (1996) afirma que l'home aprèn, a través del principi del rendiment, a satisfer les necessitats que imposa la naturalesa i la societat i exposa que:

“... cap crítica referida al mer 'rendiment' pot consistir a posar en qüestió el principi del rendiment com a tal o a reduir-ne la importància en l'educació, l'entrenament i la formació de l'home. Però la condició perquè el principi del rendiment es mantingui profitós i saludable consisteix a fer que no esdevingui el principi únic de la vida, que no s'estableixi de manera absoluta, sinó que quedi immergit en el conjunt total de la vida humana” (Dürckheim, 1996, p. 26).

En aquest sentit, la concepció del judo hauria de reflectir la qualitat de les interaccions que el practicant estableix amb el procés, des d'aspectes que es relacionen amb la salut. Estaria associat, entre d'altres, al joc, la recuperació després de la jornada laboral, la distensió, l'increment de l'activitat física, el contacte gratificant amb altres persones, l'ajuda per resoldre els conflictes de la vida i les experiències de plaer i benestar. Des del punt

de vista social, l'esport i el judo adquireixen valor en la mesura en què són capaços d'ajudar les persones a relacionar-se harmònicament amb elles mateixes i amb el seu medi.

Un factor determinant, que condiona les possibilitats d'adaptació del judo, és la categorització i el control del risc. Hi ha consideracions generals sobre aquesta qüestió en relació amb la prevenció de les lesions en la pràctica esportiva, entre les quals es troben factors com ara el condicionament adequat del practicant i la progressió correcta dels aprenentatges tècnics. En el cas de la pràctica del judo —a més a més de considerar aquests aspectes i d'altres— el control del risc durant la pràctica exigeix tenir en compte els nivells d'oposició i les caigudes. (Torres Casadó, 1997)

És difícil de determinar quin és el límit en què un subjecte passa d'un estil de vida sedentari a un estil de vida actiu i establir, doncs, les quantitats mínimes d'exercici en poblacions tan variades com les nostres. Una pràctica saludable no té perquè ser particularment intensa; de fet, l'extensió de petits increments d'activitat entre les persones sedentàries poden ser molt més positius, des del punt de vista de la salut, que no pas aconseguir increments d'activitat en subjectes ja físicament actius. Al capdavant, l'interessant és oferir una pràctica esportiva segura i atractiva, que pugui contribuir a incrementar la pràctica d'activitat en la població.

En el nostre cas, i en relació amb el judo —quan en plantejem la pràctica des de la perspectiva de la salut—, creiem necessari tenir en compte una sèrie de premisses que fonamentaran les adaptacions del contingut i que poden facilitar l'accés i l'adhesió a la pràctica:

- La càrrega de la sessió hauria de poder ser controlada pel practicant per tal de facilitar-ne l'adaptació i una recuperació ràpida.
- L'alumne no hauria de sentir dificultats quan, per les múltiples raons que sorgeixen en l'esdevenir de la vida, es veu obligat a deixar les classes durant determinats períodes de temps. Després d'a-

questa absència, el professor i el grup haurien de tenir la capacitat d'integrar-lo immediatament.

- La proposta hauria de permetre de combinar la pràctica del judo amb un altre tipus d'activitats d'acord amb els gustos i inquietuds de l'alumne.
- El concepte de fidelitat i regularitat en una pràctica és necessari i indispensable en el rendiment esportiu, però no tenen per què ser-ho en les propostes orientades a la salut, en les quals interessa sobretot la fidelitat i la regularitat en l'activitat física, independentment de la disciplina que es triï.
- Si el judo ha de contribuir al foment i desenvolupament d'estils de vida saludables, no només haurà d'adaptar-se als grups de població, sinó també als individus en qüestió, tot permetent que aquests n'autogestionin la pràctica. Per fer-ho, ha de desplaçar els objectius centrats en el rendiment de la lluita cap a altres relacionats amb la participació. Ha de ser capaç de generar, entre els seus practicants, interessos que s'orientin cap al procés i que s'oblidin del resultat o el relativitzin.
- Les situacions d'oposició incrementen, en general, el risc de lesió, per la qual cosa han d'ésser controlades en tots els casos, però de forma molt especial, quan els practicants són adults, tenen algun tipus d'alteració o simplement no tenen experiències en aquesta mena de pràctiques.
- Les caigudes, igual com les situacions d'oposició, poden incrementar el risc de lesió durant la pràctica.
- Les caigudes poden ser motiu d'abandonament, perquè poden resultar força desagradables per a determinades persones, sobretot quan es donen en situació d'oposició o quan no es controlen adequadament.

Proposta d'organització del contingut per adaptar el judo a la població

El judo ofereix al professor i al practicant un ampli i variat nombre de continguts que faciliten la tasca adaptativa. Així i

tot, com destaquen Brousse i Villamon (1999, p. 139), per poder oferir a la societat una pràctica adaptada "*ens hem d'apartar de molts estereotips que han estat aplicats, universalment, a la pràctica del judo*", entre ells, creiem que mereix una menció especial l'immobilisme que aporta la mala interpretació dels elements tradicionals.

Tractar irracionalment els components tradicionals d'una cultura diferent a la nostra forma part dels estereotips que indiquen tots dos autors i que, en el pitjor dels casos, podria anar contra la necessària evolució del judo.

Kano va fer evolucionar el jujutsu tot seleccionant-ne el contingut i aplicant-hi sabers provinents d'altres fonts de coneixement, tant orientals com occidentals. El va sistematitzar amb un esperit obert i creatiu i ens va llegar un sistema de lluita capaç d'adaptar-se a les necessitats d'una època i una societat en concret. A hores d'ara, el judo pot continuar evolucionant i ho ha de fer, des de la perspectiva de l'educació física, perquè la majoria de la població pugui tenir accés a la seva pràctica. Per fer-ho, cal abordar-lo amb un esperit creatiu —com ho va fer Kano en el seu temps— i obrir-lo a les aportacions d'una educació física que està en constant evolució.

En aquest treball ens proposem d'oferir una organització i un tractament dels continguts del judo en aquesta línia, amb l'objecte de facilitar l'adaptació de la disciplina als diferents grups de població, sota directrius que responen a una proposta de pràctica saludable.

Els procediments d'execució constituïran el nucli de la nostra proposta, per tal com solament mitjançant aquests procediments podem contribuir a la promoció de l'exercici físic entre la població i aconseguir l'efecte positiu que se'n deriva.

El control de l'oposició i la caiguda són els dos puntals sobre els quals es fonamenta la gestió de la seguretat de la pràctica del judo. En el nostre cas, és molt important controlar aquests elements, perquè el judo pugui arribar a tots els grups de població com una experiència que proporcioni interaccions que siguin:

- Positives amb els components de la CONDICIÓ FÍSICA.
- SEGURES per al practicant.
- Capaces de proporcionar PLAER i BENESTAR.

Amb aquesta finalitat, hem organitzat els continguts en tres blocs, que determinen el potencial d'adaptació de la pràctica, tot oferint una visió panoràmica de les diferents possibilitats de selecció i combinació (Quadre 1). Els blocs de pràctica, en general, van perdent potencial d'adaptació en funció de l'existència o no d'oposició i de la pèrdua del control sobre la caiguda.

Malgrat tot, la caiguda i l'oposició són dos factors de risc relatius. Per exemple, en el cas del judo infantil i juvenil, aquests dos aspectes perden rellevància com a factors de risc, perquè les condicions físiques i biològiques dels joves, en general, els permeten de tolerar millor l'oposició i la caiguda, per la qual cosa aquestes experiències es converteixen en aspectes a educar dintre d'un procés d'ensenyament-aprenentatge correcte. Tanmateix, amb l'increment de l'edat -i de forma molt especial si no hi ha experiència prèvia- es fa més difícil tolerar la caiguda i l'oposició, fins i tot estant sotmès a un procés d'aprenentatge correcte.

Els exercicis del primer bloc de continguts –el de les pràctiques individuals– poden adaptar-se fàcilment a la totalitat de la població, atès que no té per què haver-hi contacte físic –i si es fan caigudes– se'n pot sotmetre la intensitat a un autocontrol perfectament. En aquest bloc es presenten una sèrie d'habilitats que poden estar relacionades directament o indirectament amb la pràctica del judo i que fomenten la salut des del punt de vista físic i psíquic. En funció de la quantitat i la qualitat de la pràctica es pot incidir sobre els components de la condició física, tot adaptant la càrrega al practicant. Els exercicis relacionats amb la respiració, la relaxació i el

■ QUADRE 1.

Grups de continguts organitzats en funció de les possibilitats d'adaptació.

PRÀCTIQUES INDIVIDUALS	PRÀCTIQUES SENSE OPOSICIÓ DEL COMPANYY		PRÀCTIQUES AMB OPOSICIÓ	
	SENSE CAIGUDES	AMB CAIGUDA NORMAL O SUAVITZADA	SENSE CAIGUDA	AMB CAIGUDA
<p>EXERCICIS RELACIONATS AMB L'ESTAT MENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercicis respiratoris ▪ Exercicis de quietud i silenci ▪ Exercicis de concentració mental ▪ Exercicis de relaxació <p>PRÀCTIQUES RELACIONADES AMB LA CONDICIÓ FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercicis de força resistència ▪ Exercicis de resistència aeròbica ▪ Exercicis de flexibilitat i mobilitat articular <p>GIMNÀSTIQUES ORIENTALS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercicis provinents del loga, Tai-txi... <p>TANDOKU-RENSHU</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Caigudes ▪ Desplaçaments ▪ Atemis ▪ Tècniques dempeus ▪ Tècniques de terra <p>KATES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Primera part de SEIRYOKU ZENYO KOKUMIN TAIKU ▪ GOSHIN HO TANDOKU DOSA 	<p>EXERCICIS RELACIONATS AMB LA CONDICIÓ FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercicis de força en parella ▪ Exercicis de flexibilitat i estiraments en parella ▪ Exercicis de massatge corporal <p>SOTAI-RENSHU</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo a terra ▪ Tècniques de judo dempeus ▪ Tècniques de defensa personal <p>UCHI-KOMI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo aterra ▪ Tècniques de judo dempeus ▪ Tècniques de defensa personal <p>YAKU-SOKU-GEIKO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo a terra ▪ Tècniques de judo dempeus <p>KAKARI GEIKO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo a terra <p>KATES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Katame no kata ▪ Ju no kata ▪ Algunes tècniques de Kime no kata ▪ Algunes tècniques de Kodokan goshin jutsu ▪ Segona part de SEIRYOKU ZENYO KOKUMIN TAIKU 	<p>SOTAI-RENSHU</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo dempeus ▪ Tècniques de defensa personal <p>UCHI-KOMI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo dempeus + caiguda final ▪ Tècniques de defensa personal <p>YAKU-SOKU-GEIKO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo dempeus <p>NAGE KOMI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tècniques de judo dempeus <p>KATES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nage no kata ▪ Kime no kata ▪ Kodokan goshin jutsu ▪ Itsutsu no kata ▪ Koshiki no kata ▪ Go no sen no kata ▪ Segona part de Seiryoku zenyo kokumin taiiku 	<p>SITUACIONS DE LLUITA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lluites per fer fora de l'espai ▪ Lluites per aixecar l'adversari ▪ Lluites per posar-se darrere l'adversari ▪ Lluites per tocar l'adversari <p>KAKARI GEIKO</p> <p>RANDORI DE TERRA</p> <p>RANDORI DEMPEUS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aixecant l'adversari 	<p>KAKARI GEIKO</p> <p>RANDORI DEMPEUS</p>

control de la posició són molt saludables i interessants i es poden combinar perfectament amb la resta de situacions. Aquest grup ofereix a l'alumne tot un seguit d'habilitats, que podrà practicar en solitari sense necessitat de company ni d'instal·lació, i que poden influir tant en el desenvolupament de condició física com en el dels aprenentatges tècnics.

En el segon bloc, els continguts es divideixen en dos grups: aquells en què no hi ha caigudes i aquells en què sí que n'hi ha. En el primer cas, es consideren algunes pràctiques que es relacionen fonamentalment amb la condició física, el judo a terra, la defensa personal i l'execució d'algunes kates en les quals no hi ha projecció i es pot controlar perfectament el contacte físic. En el segon grup, en el qual hi ha caiguda, es consideren els mateixos subgrups de pràctica excepte per a les tècniques de terra, i s'afegeix el nage komi i algunes kates en què hi ha projecció. El control de la caiguda dependrà de qui projecta i de qui és projectat i el procés, en conjunt, de les intervencions correctes que faci el professor. Si de cas hi ha caiguda es dona l'opció que es pugui suavitzar modificant-ne l'execució i seleccionant les projeccions que en permetin la modificació.

El tercer bloc està dominat per l'oposició, amb projecció o sense. L'oposició es pot plantejar sense caigudes, tot permetent que els alumnes lluitin pràcticament sense risc al randori de terra i en algunes situacions de lluita controlades. La pràctica de randori dempeus exigeix un aprenentatge adequat i un control del risc constant i està limitada a determinats grups de població.

A més a més de considerar el control del risc en funció de l'oposició i la caiguda, cal tenir en compte d'altres aspectes relacionats amb la prevenció de les lesions i dels accidents durant la pràctica; alguns són generals i d'altres, més específics, han estat considerats per autors com Feto (1994), Barrault, Brondani i Rousseau (1991) i Egoumenides (1989), entre d'altres, i no s'escau d'abordar-los en aquest treball. Malgrat tot, ens interessa de destacar que un cop controlat el risc en la pràctica del judo, serem capaços d'oferir

un producte segur, amb el qual aconseguir objectius de salut, però cal no oblidar, que perquè el judo sigui practicat, és necessari que sigui atractiu i que proporcioni experiències satisfactòries a nivell físic, psíquic i social. En aquest aspecte, és determinant el procés didàctic i la capacitat del professor per convertir una pràctica segura en útil i atractiva, tot permetent que els practicants interactuïn amb l'activitat en la mesura dels seus interessos i possibilitats.

Bibliografia

- Barrault, D.; Brondani, J. i Rousseau, D. (1991). *Médecine du Judo*. Masson: París.
- Devís, J. i Peiró C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. A J. Devís (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (p. 295-318). Alacant: Marfil.
- Dürkheim, K. (1996). *El rendimiento deportivo y la madurez humana*. Bilbao: Mensajero.
- Egoumenides, M. (1989). *Traumatologie des Sports de Combat. Conduite a tenir sur le terrain*. Montpellier: Sauramps.
- Feto, J. F. (1994). *Judo and Karate-do. Sports Injuries. Mechanisms. Prevention. Treatment*. EUA: Williams & Wilkins.
- García, G; Lucas de Dios, J.M.; Cabellos, B. i Rodríguez, I. (1991). *Tratados Hipocráticos III*. Madrid: Gredos.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes.
- Hunter, D. (1985). *Enfermedades Laborales*. Barcelona: SIMS.
- Jazarin, J. L. (1974). *Le Judo, école de vie*. París: Le Papillon.
- (1996). *El espíritu del judo*. Madrid: Eyra.
- Marqués, F. (2001). Marco teórico de la promoción y la educación para la salud. A AA.VV., *Promoción y educación para la salud*. (p. 19-41). Lleida: Milenio.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de genero en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. A AA.VV., *Educación Física y Salud* (p. 765-789). Xerez: Actes del Segundo Congreso Internacional de Educación Física.
- Piernavieja, M. (1970). *Introducción a Mercurial, De Arte Gimnástica*. A Citius Altius Fortius tomo XI/XII, V-XLII. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física y Deportes.
- Ratti, O. i Westbrook, A. (1994). *Los secretos del Samurai. Las artes marciales en el Japón Feudal*. Madrid: Alianza Deporte.
- Remans, A. (1992). Informe sobre las campañas de Deporte para Todos en Europa y en el Mundo. A AA.VV., *Congreso Mundial de Deporte para Todos*. Màlaga.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tomas, Ll. (1956). La evolución de los programas de ejercicio físico en el ámbito de la salud. A J. R. Serra, *Prescripción de ejercicio físico para la salud* (p. 9-22). Barcelona: Paidotribo.
- Torres Casadó, G. (1997). La caída en el randori de pie: factores de riesgo. A AA.VV., *El judo y las ciencias de la educación física y el deporte* (p. 157-166). Vitoria-Gasteiz: Instituto Vasco de Educación Física.
- Van Lierde, A. (1988). Filosofía y futuro del Deporte para Todos. A AA.VV., *II Seminario andaluz sobre Deporte Municipal*. Cadis: Junta de Andalucía.
- Villamon, M. i Molina, J. P. (1996). *Zen y judo*, comunicació presentada al XXXII Congreso de Filósofos Jóvenes Oriente y Occidente. València.
- Villamon, M.; Carratalá, V. i Pablos, C. (1995). Judo tradicional, judo rendimiento y judo para todos: tres orientaciones. A VV.AA., *Àmbits específics dels esports i l'educació física* (p. 283-292). Lleida: INEFC.
- Villamon, M. i Brousse, M. (1999). Evolución del judo. A M. Villamon, *Introducción al judo* (p. 103-139). Barcelona: Hispano Europea.
- (2002). El judo como contenido de la educación física escolar. A J. Ll. Castarlenas i J. P. Molina (coords.), *El judo en la educación física escolar* (p. 11-28). Barcelona: Hispano Europea.