



# Los cinturones negro de kárate combaten mejor el envejecimiento



Practicar kárate de forma continuada mejora la precisión incluso cuando esta empieza a deteriorarse por el envejecimiento. Así lo destaca una investigación de la Universidad Complutense de Madrid que ha medido la velocidad de anticipación de 275 de personas, karatecas y no karatecas.



En el kárate se coordinan atención, fuerza, respiración, equilibrio, postura y movimiento. / [Manuel Marín](#).

Los cinturones negro de kárate de más de cuarenta años registran una precisión superior a personas de su misma edad que no practican ese arte marcial. Es la principal conclusión de un estudio de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) que analiza los efectos de un entrenamiento constante en algunas capacidades cognitivas de personas mayores de cuarenta años.

“Los efectos adversos de la edad en relación con diversos aspectos cognitivos, como atención y coordinación, se ralentizan en personas que han practicado asiduamente kárate y esta práctica ha empezado de forma temprana”, explica Mónica Pinillos, investigadora del [departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación](#) de la UCM y autora del trabajo.



La investigación se realizó en 275 personas: 55 cinturones inferiores al negro, 110 cinturones negro o superiores y 110 no karatecas. Los deportistas fueron seleccionados entre diversos gimnasios ubicados en la Comunidad de Madrid. La edad media fue de 29 años, con un rango de 13 a 73 años. El 39,3% eran mujeres y el 60,7%, hombres.

En todos los participantes se midió la velocidad de anticipación, es decir, que la persona anticipe su respuesta con tanta precisión que logre interceptar un estímulo móvil. Esta capacidad está asociada con el envejecimiento y decrece a medida que avanza la edad.

“El kárate es un arte marcial tradicional en el que se coordina la atención, la fuerza, la respiración, el equilibrio, la postura y el movimiento para vencer a un adversario”, señala la investigadora.

### Más veloces

Para medir la velocidad de anticipación de los participantes, la investigadora utilizó el test KCC, que se basa en un punto luminoso para representar al objeto en movimiento. La persona tiene que detenerlo en el momento en el que, a su juicio, debería cruzarse con una referencia fija, también luminosa, establecida en el recorrido. Este itinerario se realiza a diferentes velocidades.

Los resultados, publicados en la *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, muestran diferencias importantes en la velocidad de anticipación de personas que no practican kárate y los cinturones negro. La velocidad media de estos karatecas fue de 27,71 metros por segundo, mientras que la de los no deportistas fue de 37,01.

En el caso de los karatecas, no hubo diferencias entre mayores y menores de cuarenta años, algo que sí se observó en personas que no practicaban este arte marcial: los menores de cuarenta fueron más precisos que los demás. El trabajo también muestra que no hubo diferencias entre hombres y mujeres, ni entre diestros y zurdos.

“Los resultados de este estudio indican que la práctica continuada y adaptada de kárate puede contribuir a la reducción del inexorable proceso de envejecimiento”, mantiene Pinillos.



**Referencia bibliográfica:** Pinillos Ribalda M. “Efectos positivos del entrenamiento de kárate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad”, *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16 (62). [DOI: 10.15366/rimcafd2016.63.009](https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.009).