ATTUALITÀ PEDAGOGICHE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SALERNO

Vol. VII, N. 1, Year 2025
ISSN: 2704 – 873X

Le Arti Marziali come percorso educativo per contrastare le disparità di genere femminili

Martial Arts as an educational pathway to counteract gender inequalities among women

Giuseppe Giardullo

Università degli Studi di Verona, Italia, giardu@hotmail.com

ABSTRACT

Il fenomeno della povertà educativa genera notevoli situazioni disparitarie che limitano lo sviluppo psico-fisico, soprattutto nei confronti del genere femminile. Nel panorama educativo, vi è uno scarso utilizzo di attività volte al contrasto di tali problematiche. L'obiettivo è lo sviluppo e l'applicazione di strumenti che favoriscano la realizzazione dell'*empowerment* in contrasto alle ineguaglianze verso le donne, attraverso il *Karate ed il Judo*. Il campione è composto da 70 donne di età compresa tra i 21 e i 60 anni. Il metodo adottato prevede l'utilizzo di protocolli, focalizzati sull'implementazione di fenomeni generativi utili ad introdurre ed incrementare l'autodeterminazione. Inoltre, è stato elaborato un questionario con domande utili per raccogliere dati sullo sviluppo dell'*empowerment*. Nella post attuazione del protocollo si riscontra che il 69.9% si sente a proprio agio nello stare in un gruppo; inoltre, il 68.5% si definisce 'consapevole'. Successivamente è stata effettuata un'analisi del test del Chi-Quadro e sono state riscontrate relazioni significative tra le variabili qualitative. Questo studio fornisce una base solida per l'utilizzo delle arti marziali, come strumenti generativi per promuovere l'*empowerment* nelle donne, permettendo di contrastare fenomeni d'ineguaglianza.

ABSTRACT

The phenomenon of educational poverty generates significant situations of inequality that limit psycho-physical development, especially for the female gender. In the educational landscape, activities aimed at combating these issues are not widespread. The objective is the development and application of tools that promote the realisation of empowerment to counter inequalities towards women, through Karate and Judo. The sample consists of 70 women aged between 21 and 60. The method adopted involves the use of protocols, focusing on the implementation of generative phenomena to introduce and increase empowerment. In addition, a questionnaire was developed with useful questions to collect data on the development of self-determination. After implementation of the protocol, it emerged that 69.9% felt comfortable in a group; furthermore, 68.5% described themselves as 'aware'. Subsequently, a Chi-square test analysis was performed and significant relationships were found between the qualitative variables. This study provides a solid basis for the use of martial arts as generative tools to promote the empowerment of women, enabling them to counteract inequality.

PAROLE CHIAVE / KEYWORDS
Ineguaglianze; Povertà educativa; Generatività

Inequality; Educational Poverty; Generativity

INTRODUZIONE

Le povertà educative rappresentano una problematica sociale, ancora radicata ai nostri giorni, strettamente legata alle disuguaglianze economiche e sociali. Questo fenomeno limita l'accesso, la qualità e l'efficacia delle opportunità educative, impedendo alle persone, soprattutto a quelle appartenenti alle fasce più deboli come le donne, di sviluppare appieno le proprie potenzialità (Harms et al, 2023). Queste carenze, strutturate in un ambiente sociale e culturale poco favorevole all'apprendimento, possono influire negativamente sullo sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale (Jaiyeola et al, 2019). Tra i fattori che contribuiscono alle povertà educative figurano la mancanza di servizi scolastici di qualità, la disuguaglianza di opportunità formative, il basso livello di istruzione familiare, condizioni economiche svantaggiate e retaggi culturali radicati. Le conseguenze delle povertà educative sono profonde e durature: riducono le possibilità di mobilità sociale, perpetuano il ciclo della povertà e limitano la crescita personale e collettiva (Suryanarayana et al, 2014). Contrastare questo fenomeno richiede interventi specifici e multidimensionali. La pedagogia generativa di Mannese rappresenta un paradigma teorico ideale per arricchire il discorso sulle povertà educative e l'*empowerment*, in quanto pone al centro la formazione come atto creativo e trasformativo (Mannese, 2009). Questo approccio, incentrato sulla generazione di significati, lo sviluppo delle potenzialità individuali e la costruzione di nuovi modi di essere, si allinea con l'obiettivo di contrastare le disuguaglianze sociali ed economiche attraverso percorsi formativi che vadano oltre la mera trasmissione di conoscenze tecniche. Le arti marziali, come il *Karate* e il *Judo*, costituiscono uno strumento efficace per affrontare le povertà educative e promuovere l'*empowerment*, offrendo percorsi che coniugano mente e corpo in un'unità funzionale e olistica (Raiola, 2015). Applicando la pedagogia generativa alle arti marziali, tali discipline si trasformano in spazi educativi dove le praticanti possono reinterpretare il proprio rapporto con sé stesse e con il contesto sociale, sviluppando consapevolezza, resilienza e autonomia. In questa prospettiva, il *Dojo* non è solo un luogo di allenamento, ma diventa un ambiente inclusivo e stimolante in cui le difficoltà vengono rilette come opportunità di crescita personale e collettiva (Chyu et al, 2012). L'apprendimento delle tecniche marziali diventa un processo trasformativo e generativo, in cui la disciplina e il controllo motorio si traducono in un miglioramento della salute fisica, dello sviluppo motorio e della consapevolezza emotiva (Raiola, 2017; Esposito et al, 2024). Attraverso protocolli che integrano attività riflessive, fisiche e collaborative, le praticanti possono sviluppare significati condivisi e costruire nuovi modi di affrontare le avversità (Wilkinson, 2023). Questi processi si allineano con l'obiettivo della pedagogia generativa di promuovere l'*empowerment* come processo di sviluppo della fiducia in sé stessi e della consapevolezza delle proprie capacità, favorendo l'autonomia e il controllo sulla propria vita (Peterson, 2021; Wallerstein, 2019). Le arti marziali, in quanto discipline che promuovono forza fisica, resilienza e autodifesa, rappresentano un mezzo di emancipazione per le donne, soprattutto in contesti di vulnerabilità sociale (Bandara et al, 2024; Thompson, 2023). La pedagogia generativa enfatizza l'importanza di creare ambienti formativi che rispondano ai bisogni specifici delle donne, superando gli ostacoli culturali e sociali che ne limitano il coinvolgimento. In questa prospettiva, il *Karate* e il *Judo* diventano risorse concrete per contrastare le disuguaglianze educative, promuovendo non solo l'abilità fisica, ma anche una più profonda consapevolezza del corpo, delle emozioni e dell'ambiente circostante (Nichols et al, 2023). Un protocollo basato sulla pedagogia generativa, applicato al *Karate* e al *Judo*, include attività che favoriscano una rielaborazione personale delle esperienze, promuovendo non solo il miglioramento delle competenze

tecniche, ma anche l'*empowerment* emotivo e relazionale (Altavilla et al, 2024). In linea con i principi generativi, il *feedback* deve andare oltre la valutazione delle abilità marziali, sottolineando i progressi in termini di resilienza, benessere e crescita personale (Raiola et al, 2022). Integrando i principi della pedagogia generativa con le arti marziali, è possibile offrire un approccio multidimensionale per contrastare le povertà educative e promuovere l'*empowerment* delle donne. Questo modello, che valorizza la costruzione di significati, genera cambiamenti profondi e sostenibili, trasferibili a molteplici contesti di vita, contribuendo allo sviluppo di comunità più eque e consapevoli. Le pratiche marziali si confermano così uno strumento formativo completo, capace di superare i limiti delle disuguaglianze sociali e culturali, favorendo una trasformazione che abbraccia corpo, mente e relazioni sociali (Sannicandro et al, 2024).

LE ARTI MARZIALI COME STRUMENTO DI LOTTA ALLE POVERTÀ EDUCATIVE

Il campione utilizzato per questo studio è costituito da 70 donne di età compresa tra i 21 e i 60 anni, reclutate nel contesto di un progetto Erasmus Plus Sport, provenienti da diverse culture e tradizioni, nello specifico da Italia, Ucraina, Slovenia, Romania e Turchia. La scelta di questo range d'età è stata motivata dall'intento di includere partecipanti che avessero raggiunto la maggiore età, garantendo al contempo una rappresentazione diversificata a livello esperienziale. La procedura ha previsto l'applicazione di protocolli di allenamento specifici, incentrati su laboratori per aumentare l'*empowerment* attraverso il *Karate* e il *Judo*. Questo approccio si inserisce nel paradigma della pedagogia generativa di Mannese, che considera la formazione come un processo creativo e trasformativo, finalizzato alla costruzione di significati personali e collettivi. La pedagogia generativa consente di superare una visione tradizionale dell'apprendimento, favorendo invece un modello che valorizza la persona nella sua interezza, integrando dimensioni fisiche, emotive e cognitive (Mannese, 2016). I protocolli di allenamento, sviluppati su un arco temporale di 18 mesi, sono stati strutturati per rafforzare la responsabilizzazione e la consapevolezza personale delle partecipanti. Ogni sessione è iniziata con un riscaldamento attivo, volto a mettere in moto il sistema cardiovascolare attraverso esercizi dinamici come corsa in diverse direzioni, salti e balzi. Successivamente, sono state allenate le tecniche di base del *Karate*, come calci, pugni e *atemi*, e le tecniche di proiezione del *Judo*, affiancate da esercizi di attacco e difesa. Questi esercizi, inizialmente svolti in modo basico, sono stati progressivamente adattati a contesti simulati di combattimento reale, garantendo la sicurezza delle partecipanti attraverso il controllo dell'intensità delle tecniche. Un aspetto importante del protocollo è costituito dall'attenzione agli elementi psicologici del combattimento. Le sessioni teorico-pratiche hanno affrontato temi legati alla gestione delle situazioni conflittuali, enfatizzando il controllo delle emozioni e delle reazioni spontanee del sistema nervoso centrale. Gli istruttori, in linea con i principi della pedagogia generativa, hanno incoraggiato le partecipanti a riconoscere e utilizzare i propri punti di forza e a lavorare sulle debolezze, promuovendo così un apprendimento riflessivo e trasformativo. Questo approccio ricalca l'idea che l'educazione non debba limitarsi a trasmettere competenze esclusivamente tecniche, ma debba generare nuovi significati e possibilità per l'individuo. Il protocollo si è ispirato a precedenti studi che hanno dimostrato l'efficacia di programmi di *mentoring* e approcci educativi inclusivi nel promuovere l'*empowerment* femminile. In modo complementare, il *Karate* e il *Judo* non solo hanno rafforzato la fiducia, l'autonomia e le capacità decisionali delle partecipanti, ma hanno anche fornito uno spazio generativo, in cui queste discipline marziali hanno operato come strumenti di emancipazione sociale e personale. Per raccogliere dati utili alla valutazione degli effetti del programma, è stato somministrato un questionario *ad hoc*, suddiviso in due sezioni: la prima per l'identificazione del campione e la seconda per misurare la percezione delle partecipanti rispetto allo sviluppo dell'*empowerment*. Il questionario, redatto in lingua inglese per garantire l'uniformità linguistica tra partecipanti di diverse nazionalità, ha permesso di raccogliere informazioni dettagliate sull'impatto del protocollo in termini di consapevolezza delle proprie capacità e gestione delle dinamiche relazionali. I dati raccolti sono stati

successivamente elaborati statisticamente per evidenziare associazioni significative tra le variabili. I risultati confermano che il processo generativo, supportato dalle arti marziali, ha contribuito in modo rilevante al miglioramento della fiducia in sé stesse, della resilienza e della capacità di affrontare situazioni di disagio. La combinazione di attività fisiche e riflessive ha creato un percorso formativo in grado di trasformare le esperienze delle partecipanti, favorendo una maggiore autonomia e consapevolezza, elementi essenziali per superare le povertà educative e sociali (Esposito et al, 2024). Questo modello formativo, attraverso la generazione di significati e l'*empowerment*, ha contribuito a creare un cambiamento profondo e sostenibile nelle vite delle partecipanti, offrendo loro strumenti concreti per affrontare le sfide personali e sociali in modo responsabile.

RISULTATI DELLO STUDIO

Dopo la somministrazione del questionario, sono stati riscontrati i risultati riportati nella Tabella 1.
Tabella 1. Domande e risultati del questionario.

*1.**Provenance***	*Italy*	*Ukraine*	*Slovenia*	*TurKey*	*Romania*			
Frequency	22	18	7	7	16			
Percentage	31.4%	25.7%	10%	10%	22.9%			
*2.**Age group***	21-25	26-35	35-50	>50				
Frequency	4	19	43	4				
Percentage	5.7%	27.1%	61.5%	5.7%				
*3.**Civil status***	*single*	*married*	*registered partnership*	*divorced*	*enganged*	*separated*		
Frequency	22	36	2	2	4	4		
Percentage	31.4%	51.4%	2.9%	2.9%	5.7%	5.7%		
*4.**Social status***	*Housewife*	*work*	*unemployed*	*unemployed but looking for a job*	*Study*			
Frequency	2	38	14	13	3			
Percentage	2.8%	54.3%	20%	18.6%	4.3%			
*5. **Can you defend yourself physically? (1-10)***	3	4	5	6	7	8	9	10
Frequency	4	6	18	19	23	0	0	0
Percentage	5.8%	8.6%	25.7%	27.1%	32.8%	0%	0%	0%
*6.**How do you feel about your skills, strengths and abilities (1-10)***	3	4	5	6	7	8	9	10
Frequency	2	4	23	17	24	0	0	0
Percentage	2.8%	5.8%	32.8%	24.3%	34.3%	0%	0%	0%
*7.**Do you feel that you are able to defend yourself verbally (1-10)***	3	4	5	6	7	8	9	10
Frequency	0	2	11	25	32	0	0	0
Percentage	0%	2.8%	15.7%	35.7%	45.8%	0%	0%	0%
*8.**How much do you love your body? (1-10)***	3	4	5	6	7	8	9	10
Frequency	0	1	2	10	24	20	4	9
Percentage	0%	1.4%	2.8%	14.3%	34.3%	28.6%	5.8%	12.8%
*9. **Define your emotional state:***	*restless*	*insecure*	*enthusiastic*	*aware*				
Frequency	6	5	11	48				
Percentage	8.6%	7.2%	15.7%	68.5%				
*10. **How do you feel about being in a group:***	*discomfort*	*non participant*	*participant*	*at ease*				
Frequency	7	4	10	49				
Percentage	10%	5.8%	14.3	69.9%				

Con l'applicazione del test Chi-quadro, sono state rilevate due relazioni significative. La prima è quella tra la domanda 9 "Definisci il tuo stato emotivo" e la domanda 6 "Come ti senti riguardo alle

tue competenze, ai tuoi punti di forza e alle tue capacità", con una relazione significativa p=.004, indicando che un migliore equilibrio emotivo può influenzare positivamente la fiducia in sé stessi. Inoltre, è stata constatata una correlazione tra la capacità di difendersi fisicamente e lo stato emotivo, con p=.007, indicando che avvertirsi più sicuri emotivamente potrebbe promuovere una maggiore percezione delle proprie capacità difensive. L'analisi dei dati raccolti attraverso il questionario rende nota una visione d'insieme sulle percezioni e sulle esperienze dei partecipanti riguardo alle loro abilità, alla sicurezza personale e al benessere emotivo.

UN PERCORSO VERSO L'*EMPOWERMENT*

Le arti marziali si configurano come uno strumento potente per promuovere l'*empowerment* femminile, offrendo alle donne non solo abilità fisiche ma anche maggiore fiducia e consapevolezza personale (D'Isanto et al, 2022). Questo studio ha esplorato l'applicazione del *Karate* e del *Judo* come pratiche per contrastare le povertà educative e ridurre le disuguaglianze di genere. Un aspetto centrale dell'analisi è stato il superamento del tradizionale stereotipo culturale che percepisce le arti marziali come appannaggio esclusivo del genere maschile (Rasmussen et al, 2021). Il modello di orientamento generativo, strettamente connesso all'approccio autobiografico, si configura come un metodo di intervento mirato a favorire l'*empowerment* individuale e la capacità di compiere scelte consapevoli per realizzare un progetto di vita in linea con le proprie aspirazioni. Questo percorso, che non segue un andamento lineare, prevede momenti di disorientamento e caos, ma punta al rafforzamento personale (*self-empowerment*) e al raggiungimento di un nuovo equilibrio all'interno della complessità della contemporaneità (Marigliano et al, 2023). L'analisi dei dati raccolti ha evidenziato un significativo interesse delle donne verso queste discipline, coinvolgendo partecipanti di diverse fasce d'età ed etnie. Attraverso un questionario articolato, è stato possibile raccogliere percezioni ed esperienze relative alle abilità acquisite, alla sicurezza personale e al benessere emotivo. I risultati hanno dimostrato come le arti marziali possano influire positivamente sull'*empowerment* femminile, offrendo spunti per ulteriori interventi che puntano a rafforzare tali effetti (Hamilton, 2023). Un dato rilevante emerso riguarda la distribuzione delle partecipanti per fasce d'età: il gruppo più numeroso era costituito da donne tra i 35 e i 50 anni. Questa evidenza potrebbe riflettere una maggiore consapevolezza, in età adulta, dei benefici fisici e psicologici delle arti marziali, spesso percepite come strumenti per migliorare la propria condizione personale (D'Isanto et al, 2022). Tale consapevolezza si collega al principio generativo che valorizza l'apprendimento lungo tutto l'arco della vita come processo continuo di ridefinizione delle proprie capacità e relazioni con l'ambiente (Mannese, 2011). Il questionario ha rivelato anche il livello di autoconsapevolezza del campione: la maggior parte delle partecipanti si è descritta come "consapevole" della propria condizione psicologica. Tuttavia, una percentuale rilevante ha indicato sentimenti di "insicurezza" o "inquietudine", evidenziando sfide emotive ancora presenti. Un aspetto interessante dell'analisi è stata la correlazione tra lo stato emotivo e la percezione delle proprie capacità fisiche e difensive. La relazione statisticamente significativa tra equilibrio emotivo e fiducia in sé stessi ($p = .004$) e tra sicurezza emotiva e capacità difensive ($p = .007$) sottolinea l'importanza di un approccio olistico nella pratica delle arti marziali. Questi risultati trovano un solido fondamento nel paradigma generativo, che considera l'educazione come un processo volto a generare nuove possibilità di azione e significato per l'individuo. Le arti marziali, in questa prospettiva, non sono solo strumenti tecnici, ma diventano spazi generativi in cui le donne possono sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie capacità e risorse interiori (Raiola, 2019). Le pratiche marziali si allineano così ai principi di un'educazione trasformativa, capace di rafforzare l'autonomia, la resilienza e l'autoefficacia delle partecipanti (Smith & Lee, 2023). Un altro elemento emerso riguarda il ruolo delle arti marziali nel contrastare gli stereotipi culturali limitanti. La pratica del *Karate* e del *Judo* ha contribuito a migliorare la percezione del proprio corpo e delle proprie abilità, offrendo alle donne strumenti per sfidare e superare le barriere culturali (Cowen et al, 2023). Questo aspetto è particolarmente

importante in un contesto sociale in cui la disuguaglianza di genere continua a rappresentare una sfida non ancora risolta definitivamente. L'importanza di sviluppare protocolli di allenamento specifici per le donne risiede nella capacità di queste discipline di favorire non solo il benessere fisico, ma anche una maggiore autostima, fiducia e senso di appartenenza. Questi risultati sono coerenti con le evidenze della letteratura, che sottolineano i benefici psicologici e sociali delle arti marziali per i praticanti di ogni età e genere (Gerding et al, 2023). Il paradigma della pedagogia generativa ha fornito il quadro teorico per interpretare i risultati di questo studio, evidenziando come le arti marziali possano operare come strumenti formativi e trasformativi. Attraverso pratiche che integrano corpo, mente ed emozioni, le donne non solo migliorano la propria sicurezza personale e resilienza emotiva, ma scoprono anche nuove possibilità per affermare la propria autonomia e superare le disuguaglianze educative e sociali.

CONCLUSIONI

Lo studio ha confermato che le arti marziali, in particolare il *Judo* e il *Karate*, rappresentano strumenti potenti per elevare i livelli di *empowerment* femminile e contrastare le conseguenze delle povertà educative. Attraverso protocolli di allenamento specificamente progettati, che integrano aspetti fisici, psicologici e relazionali, le partecipanti hanno sperimentato miglioramenti fondamentali non solo nello sviluppo di abilità tecniche e fisiche, ma anche nella crescita personale, emotiva e sociale. Questi risultati riflettono la capacità delle arti marziali di operare come spazi generativi, in linea con il paradigma della pedagogia generativa, che concepisce l'educazione come un processo di trasformazione e costruzione di significati, in grado di valorizzare le potenzialità individuali. I miglioramenti riscontrati includono un incremento della forza fisica, della resistenza, della coordinazione e, soprattutto, un maggiore autocontrollo. Le partecipanti hanno acquisito una consapevolezza più profonda delle proprie competenze, traducendosi in un aumento dell'autostima e della fiducia nelle proprie capacità. In termini generativi, queste pratiche hanno permesso alle donne di ridefinire il proprio rapporto con sé stesse e con gli altri, promuovendo un *empowerment* autentico e duraturo. La disciplina intrinseca del *Karate* e del *Judo* ha contribuito a sviluppare una mentalità resiliente, in cui le sfide vengono percepite come opportunità di crescita personale piuttosto che come ostacoli insormontabili. La dimensione pedagogica generativa si manifesta anche nella capacità delle arti marziali di favorire non solo il miglioramento individuale, ma anche la costruzione di relazioni solide attraverso il confronto tecnico e relazionale. Questo approccio ha evidenziato come l'interazione con gli altri, mediata da regole condivise e dal rispetto reciproco, possa rafforzare la consapevolezza emotiva e relazionale delle partecipanti, contribuendo a superare i limiti imposti dalle povertà educative. Le arti marziali, tradizionalmente associate ai risultati agonistici e atletici, si rivelano quindi strumenti educativi poliedrici, capaci di promuovere un'azione trasformativa sia a livello individuale che sociale. Il miglioramento delle competenze e la consapevolezza di poter applicare efficacemente le abilità acquisite si sono dimostrati essenziali per contrastare i fenomeni disparitari. Questo è particolarmente rilevante nel contesto delle sfide educative e culturali odierne, in cui è necessario ampliare l'accesso delle donne a discipline che possano favorire lo sviluppo di una piena autonomia decisionale e fisica. I risultati raggiunti confermano e ampliano quanto già evidenziato da diverse ricerche internazionali come quelle di Jackson & Tarrant (2017) e Cushion & Jones (2014), i quali hanno identificato nelle pratiche marziali non solo il miglioramento delle competenze fisiche, ma anche una progressiva trasformazione dell'autopercezione, con un impatto positivo sull'autostima e sulla fiducia in sé. La dimensione pedagogica generativa adottata in questo studio introduce un'importante innovazione rispetto alle ricerche esistenti. Mentre la maggior parte degli studi esamina il potenziale delle arti marziali nel migliorare le competenze individuali, questo lavoro dimostra come esse possano anche favorire il cambiamento sociale, utilizzando la pedagogia generativa come strumento di trasformazione. Tale approccio risulta fondamentale per superare le limitazioni dei modelli tradizionali di empowerment, spesso focalizzati esclusivamente

sull'autosufficienza individuale. Le evidenze raccolte suggeriscono inoltre la necessità di integrare, anche in future applicazioni, metodologie di allenamento con un *focus* maggiore sugli aspetti emotivi emersi durante il percorso. In particolare, l'attenzione alla gestione delle emozioni e alla costruzione di relazioni positive potrebbe rappresentare una chiave per raggiungere un *empowerment* completo. Le arti marziali, grazie al loro carattere olistico, possono così contribuire al miglioramento del rapporto delle donne con il proprio corpo e con gli altri, rafforzando la loro resilienza e capacità di affrontare situazioni di *stress* e conflitto. Si auspica che questo studio possa rappresentare un punto di partenza per ricerche future che approfondiscano ulteriormente la relazione tra arti marziali ed *empowerme*nt. L'introduzione di programmi strutturati in contesti educativi e comunitari, come scuole e centri sociali, potrebbe ampliare l'impatto positivo di queste pratiche, influenzando non solo la crescita personale delle donne, ma anche il loro ruolo all'interno della società. In questa prospettiva, le arti marziali non sono solo strumenti per il miglioramento fisico, ma veri e propri agenti di trasformazione sociale, capaci di generare nuove possibilità di azione e significato per le partecipanti.

BIBLIOGRAFIA

Altavilla, G., Aliberti, S., D'Elia, F. (2024). Assessment of Motor Performance and Self-Perceived Psychophysical Well-Being in Relation to Body Mass Index in Italian Adolescents. *Children, 11*(9), art. no. 1119.

Bandara, N. A., Al-Anzi, S. M. F., & Zhdanova, A. (2024). Women's Empowerment and Mental Health: A Scoping Review. *Women, 4*(3), 277-289. https://doi.org/10.3390/women4030021

Chyu, M.-C., Dagda, R. Y., Doctolero, S., Chaung, E., Von Bergen, V., Zhang, Y., Shen, C.-L. (2012). Effect of martial arts exercise on body composition, bone biomarkers, and quality of life in overweight premenopausal women. Medicine *And Science In Sports And Exercise, 44*, 270.

Cowen, S., Kemp, J., Ardern, C., Thornton, J., Kendra Rio, E., Bruder, A., Mosler, B., Patterson, B., Haberfield, M., Roughead, E., Hart, H., To, L., Neufeld, S., Mazahir, N., & Crossley, K. (2023). Sport and exercise medicine/physiotherapy publishing has a gender/sex equity problem: We need action now*! British Journal of Sports Medicine, 57,* 401–407. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106055.10.

Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2014). Coaching and pedagogy in sport: The impact of coaching on athlete learning and development. *Sport, Education and Society, 19*(2), 216-238. https://doi.org/10.1080/13573322.2013.875827

D'isanto T., Altavilla G., Esposito G., D'elia F., Raiola G. (2022a). Heuristic Learning and Sport: Theoretical Lines and Operational Proposals. *Encyclopaideia, 26*(64), 69 - 80. DOI: 10.6092/issn.1825-8670/14237.

D'isanto T., Aliberti S., Altavilla G., Esposito G., D'Elia F. (2022b). Heuristic Learning as a Method for Improving Students' Teamwork Skills in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19* (19), art. no. 12596. DOI: 10.3390/ijerph191912596.

Esposito, G., Di Domenico, F., Ceruso, R., Aliberti, S., Raiola, G. (2024). *Perceptions/opinions about the formation of the bachelor program in exercise and sports science by students aimed at the new professional profile of the basic kinesiologist.* Sport Sciences for Health, DOI: 10.1007/s11332-023-01139-8.

Esposito, G., Ceruso, R., Aliberti, S., Raiola, G. (2024). Ecological-Dynamic Approach vs. Traditional Prescriptive Approach in Improving Technical Skills of Young Soccer Players. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 9*(3), 162. DOI: 10.3390/jfmk9030162.

Gerding, T., & Hughes, D. (2023). *Fighting Gender Stereotypes: Women's Participation in Martial Arts*.

Jackson, S., & Tarrant, M. (2017). The role of martial arts in the development of self-esteem and personal empowerment in women. *Journal of Sport and Social Issues, 41*(5), 421-440. https://doi.org/10.1177/0193723517714960

Journal of Gender Studies in Sports and Physical Activity, 17(3), 235-248. https://doi.org/10.1016/j.jgs.2023.03.011

Hamilton, J. (2023). *Breaking Barriers: Gender, Empowerment, and Women's Mixed Martial Arts*. UC Riverside. ProQuest ID: Hamilton_ucr_0032D_15440. Merritt ID: ark:/13030/m50h3z1q. Retrieved from https://escholarship.org/uc/item/9hj2909m

Harms, M.B., & Garrett-Ruffin, S.D. (2023). *"Disrupting links between poverty, chronic stress, and educational inequality."* npj Science of Learning.

Jaiyeola, A.O., Bayat, A. (2019). "Poverty and inequality in Nigeria: Patterns and policy implications". *International Journal of Education and Evaluation, 9*(9).

Mannese, E. (2009). La pedagogia tra esistenzialismo e clinica della formazione. In AA.VV., Quaderni del Dipartimento 2008-2009 (pp. 297-303). Lecce: Pensa Editore. ISBN: 9788861521049.

Mannese, E. (2011). *Pensiero ed epistemologia.* Lecce: Pensa Multimedia Editore.

Mannese, E. (2016). *Saggio breve per le nuove sfide educative*. Lecce: PensaMultimedia Editore.

Marigliano, R., Mannese, E., Lombardi, M. G. (2023). Il paradigma della Pedagogia Generativa tra orientamento e sviluppo dell'empowerment individuale. LLL - Focus on Lifelong Lifewide Learning, 20(43). https://doi.org/10.19241/lll.v20i43.791

Nichols, A., Davies, C. (2023). Empowering Women through Martial Arts: Gender, Transformative Learning, and the Fight for Justice. *International Journal for Talent Development and Creativity, 12*(1), 66-85. DOI: 10.18356/ijtdc.v12i1.738.

Peterson, N.A., Zimmerman, M.A. (2021). Understanding and Measuring Empowerment in Community Settings: Current Research and Future Directions. *American Journal of Community Psychology, 68*(3-4), 249-262.

Raiola G. (2015). Sport skills and mental health. *Journal of Human Sport and Exercise, 10* (Specialissue), S369 - S376. DOI: 10.14198/jhse.2015.10.Proc1.27.

Raiola G. (2017*).* Motor learning and teaching method*. Journal of Physical Education and Sport, 17* (236), 2239 – 2243. DOI: 10.7752/jpes.2017.s5236.

Raiola G. (2019). Survey on exercise and sport sciences in Italy. *Journal of Human Sport and Exercise, 14* (Proc4), pp. S1163 - S1168. DOI: 10.14198/jhse.2019.14.Proc4.81.

Raiola G., D'Isanto T., Di Domenico F., D'Elia F. (2022). *Effect of Teaching Methods on Motor Efficiency, Perceptions and Awareness in Children.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 19 (16), art. no. 10287. DOI: 10.3390/ijerph191610287.

Rasmussen, K., Dufur, M. J., Cope, M. R., and Pierce, H. (2021*). Gender marginalization in sports participation through advertising: the case of Nike*. Int. J. Environ. Res. Public Health, 18:7759. DOI: 10.3390/ijerph18157759.

Sannicandro, I., Esposito, G., D'onofrio, R., Giacomo, C. (2024). The Effects of Fatigue on Landing Performance in Young Female Soccer Players. *Physical Education Theory and Methodology, 24* (2), 254-262.

Smith, J., & Lee, A. (2023). The Impact of Martial Arts on Self-Esteem and Confidence in Female Practitioners. *Journal of Sports Psychology, 15*(2), 123-134.

Suryanarayana, M.H., & Das, P. (2014). *"Measuring poverty through the Multidimensional Poverty Index* (MPI)". Oxford Poverty and Human Development Initiative.

Thompson ME. (2023). Empowerment Through Feminist Self-Defense: The IMPACT Lasts. *Violence Against Women, 29*(14), 2915-2940. DOI: 10.1177/10778012231197576. Epub 2023 Aug 30. PMID: 37644854.

Wilkinson, M. (2023). Martial Arts Participation, Aggression, and Self-Control: An Examination of the "Gentle Arts". *Journal of Amateur Sport, 9*(1). https://doi.org/10.17161/jas.v9i1.18706

Wallerstein, N. (2019). Empowerment and Health: The Theory and Practice of Community Change. *Social Science & Medicine, 240,* 112528