

**LA ACTIVIDAD FÍSICA: UN
FACTOR PROTECTOR CONTRA
EL BULLYING EN NIÑOS ENTRE
6 Y 12 AÑOS.**

*PHYSICAL ACTIVITY: A
PROTECTIVE FACTOR AGAINST
BULLYING IN CHILDREN
BETWEEN 6 AND 12 YEARS
OLD.*

Autora:

Ana María Moratilla Castilla

Coautoras:

- María López Garrido
- Paloma Martínez Molina



Acréditi Formación s.l.
C/Diego Velázquez, nº 3
C.P. 26007 La Rioja
e-mail: editorial@acreditiformacion.com

www.acreditiformacion.com

www.publicacionescientificas.es

Reservados todos los derechos

Esta publicación no puede ser reproducida o transmitida,
total o parcialmente, por cualquier medio, electrónico o
mecánico,

ni por fotocopia, grabación u otro sistema de reproducción de
información

sin el permiso por escrito de la Editorial.

El contenido de este libro

es responsabilidad exclusiva de los autores.

La editorial declina toda responsabilidad sobre el mismo.

ISBN: 978-84-19033-31-4

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	1
2. ABSTRACT.....	3
3. INTRODUCCIÓN.....	5
4. OBJETIVOS.....	10
5. METODOLOGÍA.....	11
5.1. Palabras clave.....	11
5.2. Criterios de inclusión y exclusión	13
5.3. Fortalezas y limitaciones.....	14
5.4. Estrategia de búsqueda.....	16
6. DESARROLLO.....	20
6.1. Resultados.....	20
6.2. Discusión.....	42
7. CONCLUSIÓN.....	48
8. REPERCUSIONES.....	50
9. BIBLIOGRAFÍA.....	56

1. RESUMEN

Introducción: El acoso escolar o *bullying*, se define como un tipo de agresión en el ámbito escolar, que se produce de manera intencionada por parte de uno o varios alumnos, con intimidación y violencia, y de forma reiterada en el tiempo, con la que se pretende dañar o perturbar a otro compañero.

Objetivo: El objetivo de esta revisión es comprobar la efectividad de la actividad física para la prevención el acoso escolar entre los niños de 6 a 12 años. Además, se pretende estudiar qué produce en los escolares este tipo de conductas violentas y analizar si existe algún tipo de ejercicio físico más efectivo en estos casos relacionados con la violencia escolar.

Metodología: Se realizó una revisión bibliográfica de la literatura disponible en

Medline (PubMed), Scopus, Cochrane Library y Dialnet.

Resultados: Tras la aplicación de criterios de inclusión y exclusión, y la lectura de los artículos, finalmente 10 fueron incluidos en la revisión.

Conclusión: La actividad física puede reducir la violencia en niños entre 6 y 12 años, especialmente a través de deportes colectivos, mediante los que se fomenta el trabajo el equipo y se favorece el desarrollo de relaciones sociales entre iguales, teniendo la familia y los maestros un papel fundamental en su abordaje.

Palabras clave: acoso escolar, actividad física, ejercicio, niño, escolar.

2. ABSTRACT

Introduction: The definition of school harassment or bullying is a type of aggression which occurs in the school environment, usually involving one or more students using determent and violence repeatedly over time with the goal of harming or disturbing another classmate.

Objective: The aim of this review is to verify the effectiveness of physical activity for the prevention of bullying among children from ages 6 to 12. In addition, it is intended to study what enables this type of violent behavior in schoolchildren and to analyze if there is some type of more effective physical exercise in these cases related to school violence.

Methodology: A bibliographic review of the literature available in Medline (PubMed), Scopus, Cochrane Library and Dialnet was carried out.

Results: After applying the inclusion and exclusion criteria and reading the articles, lastly 10 were included in the review.

Conclusion: Physical activity can reduce violence among children between ages 6 and 12, especially with group activities encouraging teamwork and the development of social skills between children with the same age, having the family and teachers play a key role in its approach.

Key words: bullying, physical activity, exercise, child, schoolchild.

3. INTRODUCCIÓN

El acoso escolar, también conocido actualmente como *bullying*, es definido como un tipo de agresión en el ámbito escolar, realizada de manera intencionada por parte de uno o varios alumnos, llevada a cabo con intimidación y violencia, y producida de forma reiterada en el tiempo, con la que se pretende dañar o perturbar a otro compañero (1,2).

En los últimos años ha aumentado el interés sobre las agresiones y las conductas violentas entre la población escolar, puesto que las cifras de acoso escolar se han incrementado hasta convertirse en una preocupación a nivel mundial debido a la enorme repercusión social (3,4).

Dentro de este tipo de violencia existen distintos roles (5,6):

- El agresor. Se cree más fuerte que el resto de los alumnos y es quien ejerce la

agresión y abuso de poder sobre la víctima.

- La víctima. Es quien sufre los ataques por parte del agresor, tiende a sentirse indefenso y con baja autoestima, y puede llegar a desarrollar patologías psicológicas como consecuencia de las agresiones.
- Los testigos. Son quienes observan las agresiones y que pueden adoptar diferentes actitudes: apoyando el acoso, rechazando la conducta del agresor para proteger a la víctima o callando por miedo a sufrir también agresiones.

El *bullying* se puede producir mediante diferentes conductas violentas y agresivas hacia la víctima, pudiendo ser de forma directa a través de agresiones físicas, como golpes o empujones, y agresiones verbales, como insultos, motes o rumores. También se puede producir acoso de forma indirecta mediante

agresiones psicológicas como burlas, humillaciones o excluyendo socialmente a la víctima (2,3,5).

Recientemente, ha surgido un nuevo concepto de violencia adaptado a los avances tecnológicos de nuestra sociedad, conocido como ciberacoso o *cyberbullying*, y que se caracteriza por la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) con el fin de acosar a compañeros. Este tipo de *bullying* incluye la utilización de internet y medios electrónicos para hacer llegar a la víctima mensajes de texto o correos electrónicos amenazadores, e incluso difundir imágenes comprometidas o rumores en redes sociales con el fin de humillar y hacer daño a la víctima (4,7).

Esto implica que los dos tipos de acoso, tanto el *bullying* tradicional como el *cyberbullying*, puedan ser complementarios y producirse al mismo tiempo, teniendo lugar el acoso en las

aulas y pudiendo continuar fuera de horario escolar, a través de perfiles falsos con los que el o los agresores pueden mantener su anonimato (7).

Según la bibliografía disponible sobre el acoso escolar, no existe un rango de edad específico en el que las actitudes violentas están más acentuadas, aunque algunos autores afirman que este tipo de conductas son más habituales en la Educación Primaria, la etapa escolar comprendida entre los 6 y 12 años (2). Además, algunos estudios evidencian que a medida que aumenta la edad y el nivel escolar, disminuye el acoso escolar tradicional y aumenta la incidencia del ciberacoso, produciéndose mayormente durante la etapa de secundaria (7).

Como se ha mencionado anteriormente, el agresor suele percibirse a sí mismo como superior o con más poder que el resto de los compañeros (5). Estos en muchas ocasiones

ven como objetivo a niños con problemas médicos que son percibidos como indefensos, lo que puede provocar un mayor deterioro del desarrollo psicosocial de la víctima (7).

En paralelo, y como alternativa, numerosos estudios establecen que el ejercicio físico en la edad escolar puede mejorar el estado de salud y el desarrollo fisiológico y psicológico del niño (8). Además, las actividades deportivas, especialmente las realizadas en equipo, contribuyen al aprendizaje de conductas sociales correctas, ya que se pueden dar situaciones violentas en las que los niños deben regular su comportamiento y autocontrol sobre los impulsos para resolver los problemas siguiendo las normas establecidas, lo que puede servir para reducir las conductas agresivas en el entorno escolar y social (7,8).

4. OBJETIVOS

El objetivo principal de este trabajo es comprobar la efectividad de la actividad física para prevenir el acoso escolar entre los niños de 6 a 12 años.

Los objetivos específicos para llevar a cabo la investigación son:

- Estudiar los factores que producen en los niños este tipo de conductas violentas.
- Analizar qué tipo de ejercicio físico es más efectivo en estos casos relacionados con la violencia escolar.

5. METODOLOGÍA

En este trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica basada en la evidencia científica disponible sobre la efectividad de la actividad física como método de prevención del *bullying* en niños entre 6 y 12 años.

El proceso de búsqueda se llevó a cabo en el periodo de tiempo comprendido entre diciembre de 2020 y enero de 2021 en las siguientes bases de datos:

- Medline (vía PubMed)
- Scopus
- Cochrane Library
- Dialnet

5.1. Palabras clave

Las palabras clave utilizadas para llevar a cabo la búsqueda fueron las siguientes: “actividad física”, “ejercicio”, “acoso escolar” y “niño”.

Estos términos se tradujeron del lenguaje libre a lenguaje controlado, empleando términos Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS), tanto en inglés como en castellano, y los Medical Subject Headings (MeSH), como se muestra a continuación en la [Tabla 1](#).

Tabla 1. Términos de búsqueda.

DeCS		MeSH
CASTELLANO	INGLÉS	INGLÉS
Acoso escolar	Bullying	Bullying
Ejercicio	Exercise	Exercise
Actividad física	Physical activity	Exercise
Niño	Child	Child

5.2. Criterios de inclusión y exclusión

Para llevar a cabo la búsqueda bibliográfica en las diferentes bases de datos, se establecieron primero unos criterios de inclusión y de exclusión.

Los criterios de inclusión de los artículos para la revisión fueron los siguientes:

- Idioma de los artículos: se incluyeron artículos que estuvieran disponibles en castellano e inglés.
- Año de publicación: se incluyeron artículos publicados entre el año 2010 hasta la actualidad.
- Disponibilidad de artículos: se incluyeron aquellos a los que se pudo acceder de forma libre o a través de la biblioteca de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM).

Los criterios de exclusión fueron:

- Disponibilidad de artículos: se excluyeron los artículos a los que no se pudo acceder a texto completo.
- Estudios que incluyeran adolescentes, es decir, sujetos mayores de 12 años.

5.3. Fortalezas y limitaciones

Por otro lado, el estudio contó con ciertas fortalezas y también presentó ciertas limitaciones en relación con el proceso de búsqueda. Todas ellas se encuentran resumidas a continuación en la siguiente tabla:

Tabla 2. Fortalezas y limitaciones.

Fortalezas de este estudio:

- La revisión de la bibliografía se ha realizado en diferentes bases de datos y todas ellas cuentan con información actualizada y de calidad.
- Se puede considerar que la actividad física como abordaje del *bullying*, es un tema de actualidad en investigación, teniendo en cuenta que la mayoría de los artículos incluidos son de publicación reciente.

Limitaciones:

- Existe un riesgo de sesgo en la revisión.
- El número de estudios seleccionados puede haber sido poco amplio, ya que a muchas publicaciones no se pudo acceder a texto completo, siendo este uno de los criterios de inclusión.
- Limitados estudios que abordan el *bullying* a través de la actividad física en edades comprendidas

entre 6 y 12 años, puesto que en la mayoría de las publicaciones se estudia la población adolescente.

5.4. Estrategia de búsqueda

Para obtener las referencias bibliográficas se combinaron las palabras clave anteriormente mencionadas en inglés con el operador booleano AND, obteniendo resultados que incluyeran todos los términos de búsqueda especificados, y el operador booleano OR, para encontrar resultados que incluyeran al menos uno de los dos términos asociados, tal y como se muestra en la [Tabla 3](#).

Tabla 3. Estrategia de búsqueda utilizada en Medline, Scopus y Cochrane Library.

Estrategia de búsqueda				
bullying	AND	exercise OR physical activity	AND	child

Para buscar los artículos en Dialnet, se empleó una estrategia de búsqueda diferente, debido a que recopila documentos científicos de habla hispana, por lo que era más lógico realizar la búsqueda con los términos en castellano.

En este caso, se utilizaron las palabras clave anteriormente descritas en castellano, y se combinaron con los operadores booleanos AND y OR, obteniendo la siguiente estrategia de búsqueda ([Tabla 4](#))

Tabla 4. Estrategia de búsqueda utilizada Dialnet.

Estrategia de búsqueda				
acoso escolar	AND	ejercicio OR actividad física	AND	niño

En el diagrama de flujo ([Figura 1](#)) se observa el número total de documentos encontrados tras

la búsqueda en las distintas bases de datos anteriormente mencionadas, así como el número de artículos excluidos en cada etapa de la revisión bibliográfica y el total de artículos incluidos finalmente.

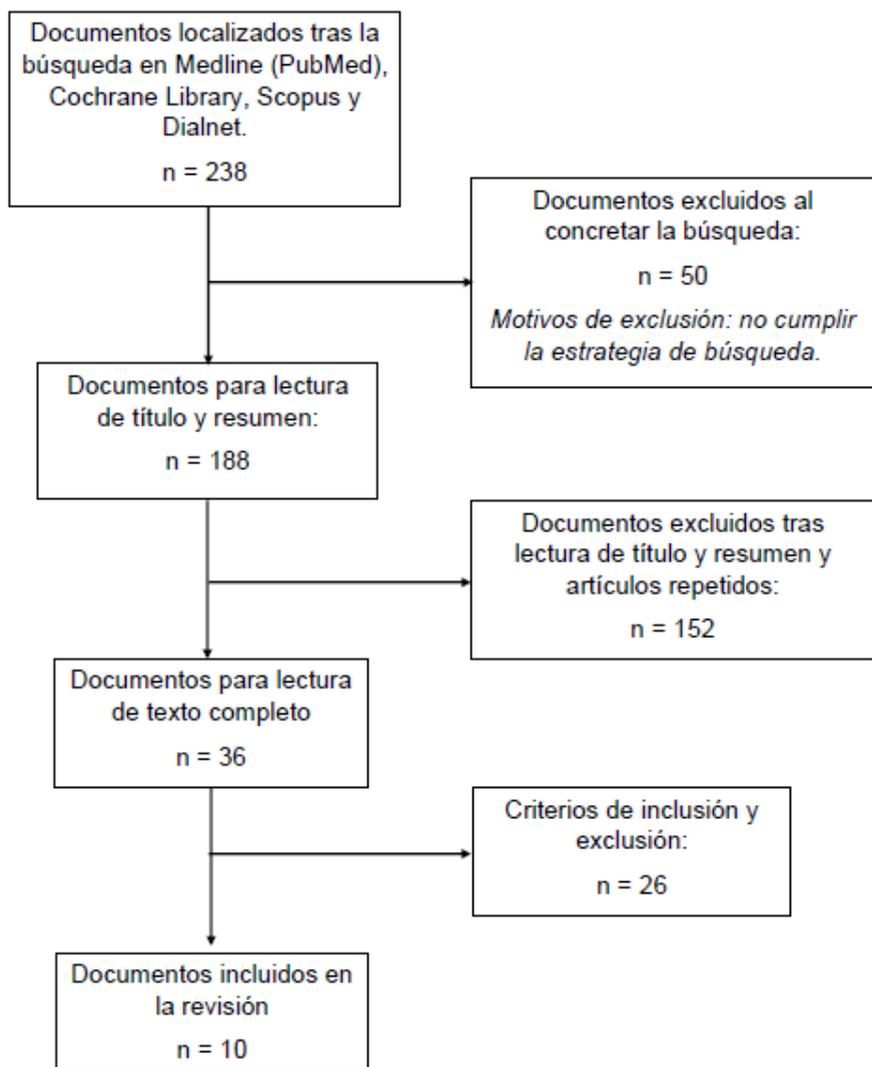


Figura 1. Diagrama de flujo.

6. DESARROLLO

6.1. Resultados

Entre los tipos de estudios finalmente incluidos en esta revisión bibliográfica encontramos estudios cualitativos, descriptivos de corte transversal, observacionales, ensayos controlados y estudios mixtos (9–18).

Todos los artículos incluidos en esta revisión tienen como población de estudio niños en edad escolar, es decir, con edades comprendidas entre 6 y 12 años y, es por eso, que todos los estudios empleados para realizar este estudio se centran en el contexto escolar, ámbito en el que tiene lugar la recogida (9–18).

Para llevar a cabo dichos estudios, todos los investigadores necesitaron previamente la autorización de padres y tutores legales (9–18).

De los 10 estudios seleccionados, 3 incluyen en el estudio también a educadores del centro

docente en el que se realiza la investigación (9,10,15), y otro de ellos incluye además a directores (9).

Cabe destacar que de los estudios seleccionados, dos se realizaron en Australia (9,14), uno en Inglaterra (10), cuatro en España (11–13,17), uno en Ecuador (15), uno en Chile (16) y uno en China (18).

En cuanto a la recogida de datos, 8 de los 10 estudios seleccionados, utilizaron cuestionarios según las variables de estudio y los objetivos de investigación de cada uno de ellos (9,11–13,15–18), siendo empleado en el estudio de Chacón Cuberos et al. un cuestionario de elaboración propia (11).

Algunos estudios presentan limitaciones comunes, como la sinceridad de los sujetos objeto de estudio durante la recogida de datos, ya que el agresor puede tener dificultad para confesarlo, o bien, la percepción que se tiene sobre el término *bullying* puede diferir de unos

participantes a otros, pudiendo no ser reconocido como tal cuando se trata de violencia verbal o exclusión social (11,17). Otros, presentan las limitaciones propias de los estudios de corte transversal (13,18).

La información obtenida respecto a la muestra, las variables de estudio, los objetivos y los resultados de todos artículos incluidos en la revisión, se han resumido en la [Tabla 5](#).

Tabla 5. Síntesis de los estudios seleccionados para la revisión.

Autor/ Año	Muestra	Tipo de estudio	Variables/ Intervenciones	Objetivos	Resultados
Parrish, A.M. et al. (2012)	n= 72	Estudio cualitativo; observacional y transversal	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad y preferencias - Instalaciones escolares - Efecto del acoso escolar - Políticas escolares que afectan a la Actividad Física (AF). 	Descubrir qué afecta al nivel de AF en el patio.	Equipos variables aumentan la AF y previenen acoso.

<p>O'Connor, J.A. et al. (2014)</p>	<p>n= 28</p>	<p>Estudio cualitativo</p>	<p>Intervención: Programa de EF, 5 días a la semana durante 50 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de acoso. - Perspectiva sobre conducta del entorno. - Dónde se produce acoso. 	<p>Las víctimas participan menos en EF.</p>
<p>Chacón Cuberos, R. et al. (2015)</p>	<p>n= 409</p>	<p>Estudio cuantitativo; descriptivo de corte transversal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Género - AF - Deportes practicados - Bullying. 	<p>Determinar el sexo, realización de AF, deportes practicados y <i>bullying</i>.</p>	<p>En deportes colectivos hay menos acoso.</p>

Castillo-Rodriguez, G. et al. (2018)	n= 179	Estudio mixto	Programa de dinamización.	Mejorar la convivencia y aumentar la práctica de AF.	Mayor participación de AF. Reducción de conflictos.
Castro Sánchez, M. et al. (2018)	n= 734	Estudio cuantitativo; descriptivo de corte transversal	<ul style="list-style-type: none"> - Uso problemático de videojuegos - Práctica de AF - Victimización 	Modelo explicativo del uso de videojuegos, AF, motivación y victimización.	Relación directa entre videojuegos y victimización.
Dudley, D. et al. (2018)	-	Ensayo controlado por grupos; cuña escalonada	<p>Intervención: Programa “Peaceful Playgrounds”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Género - Nivel de AF - Comportamiento 	Evaluar AF y bienestar, qué impulsa la práctica de AF.	Aumentó la práctica de AF intensa.

<p>Arciniega, A.C. et al. (2019)</p>	<p>n= 95</p>	<p>Estudio mixto</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Bullying</i> o Acoso escolar - Inteligencia emocional 	<p>Incidencia de <i>Bullying</i> en la Inteligencia Emocional.</p>	<p>La mayoría son acosadores. Pocos practican deporte.</p>
<p>Hormazáb al Aguayo, I. et al. (2019)</p>	<p>n= 170</p>	<p>Ensayo controlado aleatorizado</p>	<p>Intervención: Programa “Active-Start “</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Bullying</i> - Peso - Maduración biológica - AF 	<p>Programa de AF para reducir el acoso escolar.</p>	<p>Reducción de acoso.</p>
<p>Medina Cascales, J.A et al.</p>	<p>n= 113</p>	<p>Estudio cuantitativo; descriptivo de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Género - Cantidad de AF semanal 	<p>Práctica de AF y victimización según género.</p>	<p>Violencia indirecta más frecuente en</p>

(2019)		corte transversal	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de deporte - Percepción de violencia 		fútbol y atletismo.
Lin, L. et al. (2020)	n= 1854	Estudio cuantitativo	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio físico - <i>Cyberbullying</i> - Adicción a internet - Calidad de vida 	Estudiar si la adicción a Internet interviene entre acoso y síntomas psicológicos y físicos.	Mayor adicción a Internet y peor salud en víctimas.

Parrish et al. realizan una investigación con el propósito de contribuir al descubrimiento del entorno físico que afecta al nivel de AF en el patio escolar (9).

Para ello, entrevistan a directores, maestros y alumnos que pertenecen a las escuelas más y menos activas (9). Tanto a maestros como a estudiantes se le plantean 9 preguntas abiertas, y 10 a los directores (9). La duración es de unos 15-20 minutos para directores y maestros y de 10-15 minutos con estudiantes (9).

Se obtiene que establecer equipos que sean variables durante el recreo pueden aumentar los niveles AF, pensamiento que comparten tanto los alumnos como los maestros entrevistados, a excepción de un solo niño que no estuvo de acuerdo (9). A la hora de elegir sus preferencias respecto a sus actividades en el patio del recreo, de las 23 actividades propuestas por los niños, la mayoría eligen

deportes o actividades consideradas activas, y solo 3 son sedentarias (9). Cuando se pregunta a los niños si otros compañeros los molestan durante el juego, la mitad responde que sí (9).

En cuanto a las entrevistas con los maestros, uno de los datos más relevantes es que en las escuelas en las que se enseñan a los niños las habilidades fundamentales del movimiento (FMS) en edades más tempranas, se evidencia una mayor participación de estos en AF (9).

O'Connor et al. plantean como principal objetivo de estudio conocer la percepción que tienen los escolares y maestros sobre el acoso escolar en la EF (10). Además, se pretende conocer la opinión de los estudiantes sobre las conductas de compañeros y maestros en relación con la EF, y determinar en qué ámbitos se produce el acoso en EF (10).

Como métodos de recogida de la información, se realizan entrevistas formales e informales a

los distintos sujetos que participan en el estudio y se observan 20 clases de EF (10).

En este estudio se conoce la influencia de padres en el acoso, ya que en muchos casos son estos quienes animan a sus hijos a actuar con violencia en caso de que sean ellos previamente atacados (10). Además, la mayoría cree que, si sus padres se enterasen que acosa a algún compañero, la reacción de sus padres ante un comportamiento violento sería quitándole algún objeto, e incluso algunos creen que emplearían castigo físico (10).

Se observa que al realizar deportes como patinaje y bádminton, los estudiantes trabajan en equipo de forma cooperativa (10). Sin embargo, cuando se plantea el juego “balón prisionero”, muchos niños aprovechaban el juego para atacar e intimidar a ciertos compañeros (10).

También se conoce que los estudiantes víctimas de acoso escolar prefieren pasar

desapercibidos en las clases de EF o incluso no quieren estar en ellas (10). Aunque, se evidenció un mayor número de acoso en los vestuarios, ya que no solían estar presentes los maestros (10).

El tipo de compañeros que son sometidos a burlas o acoso, y más aún durante la EF, son aquellos percibidos como distintos, bien sea por su tamaño o apariencia, expresión de género, discapacidad y capacidades físicas (10).

Además, se evidencia el miedo que sienten los estudiantes a la hora de denunciar el acoso ya que la mayor parte afirman que les afectaría de forma negativa (10).

Chacón Cuberos et al. pretenden analizar principalmente la presencia del acoso escolar según el género y su relación con la práctica de AF y deportiva en escolares de Granada, con la finalidad de desarrollar medidas para su prevención y resolución (11).

Como objetivos específicos también plantean (11):

- Determinar el sexo, realización de AF, deportes practicados y situaciones de acoso escolar.
- Relacionar dichas experiencias en función del género.
- Describir patrones entre situaciones de acoso con la práctica de AF y deporte realizado.

Para la recogida de datos, emplean un cuestionario de elaboración propia en función de los objetivos de su investigación anteriormente mencionados (11).

Se obtiene que un 68,5% de niños realizan AF a diario (11). Entre estos, el 40,8% prefiere fútbol y un 15,1% prefiere otros deportes colectivos, y un 25,4% muestra preferencias por deportes individuales (11).

En cuanto a la incidencia de bullying, el 15,6% asegura haber sufrido acoso, el 16,9% dice

haberlo presenciado y solo un 4,9% confiesa haber acosado a sus compañeros (11).

Al relacionar las variables género y bullying, se pudo establecer que los niños acosan y presencian más acoso que las niñas, las cuales lo sufren en mayor medida (11).

Cuando se relacionan las variables deportes practicados y bullying, se obtiene otro dato interesante, aquellos niños que practican deportes colectivos son los que menos situaciones de acoso escolar han presenciado, siendo aún más evidente en deportes colectivos sin contacto (11).

Castillo-Rodriguez et al. estudian cómo puede mejorar la convivencia, la resolución de conflictos y la participación en AF en niños que participan en un proyecto de dinamización en el recreo (12).

Se recogieron los datos mediante cuestionarios con los que se pretende

conocer las preferencias de los niños participantes del estudio, para posteriormente crear el proyecto de dinamización en función de las respuestas obtenidas, el cual tuvo una duración de 22 sesiones (12).

Durante el programa se observa un aumento de alumnos que participan en este, especialmente destaca en el fútbol, donde participa un 64% de niños (12).

Además, destaca un mayor interés por la AF entre las niñas, ya que anteriormente un 28% de estas dedicaban el recreo sentarse y hablar (12). En cuanto a las niñas, destaca una mayor variedad de actividades deportivas entre sus preferencias (12).

Aunque si se analiza la actividad que más destaca, independientemente del género, sigue siendo el fútbol el deporte más elegido (12).

En cuanto a los conflictos, se observa una reducción de forma progresiva, aunque hubo tres sesiones en concreto en las que se dieron pero no tuvieron mayor importancia (12).

Castro Sánchez et al. pretenden determinar un modelo explicativo de motivación, práctica de AF, uso de videojuegos y victimización, y analizar las relaciones entre estas variables en función del género (13).

Cómo método de recogida de los datos utilizan el Cuestionario de experiencias relacionadas con los videojuegos (CERV), el Cuestionario de Actividad Física para niños PAQ-Q (Physical Activity Questionnaire for Older Children) y la adaptación al español de la Escala de Victimización Escolar (13).

Se observa una relación positiva entre el clima de tarea y la práctica de AF en ambos sexos, pero especialmente en las niñas (13).

Cuando se asocia clima de la tarea y el uso de videojuegos, la relación es negativa e indirecta para estas y, por otro lado, el clima de tarea y la victimización se relacionan positivamente en los niños (13).

En cuanto al uso de videojuegos y la práctica de AF, la relación es negativa para los dos sexos (13). Siendo la relación entre videojuegos y victimización directa para ambos sexos (13). Sin embargo, no se evidencia relación entre las variables victimización y AF (13).

Dudley et al. tienen como objetivo evaluar la relación entre la AF y el bienestar de los estudiantes, además de analizar los factores que impulsan la práctica de AF (14).

Realizaron una intervención que emplea la capacitación de maestros, marcas en el suelo del patio y otros medios con el fin de promover el ejercicio en el recreo, enseñar las FMS y promover el desarrollo de habilidades sociales

(14). Tras el Programa “Peaceful Playgrounds”, obtienen una disminución de actividades sedentarias y un aumento de la práctica de AF intensa entre los estudiantes, siendo mayor en el género masculino (14).

Se observa una preferencia hacia actividades vigorosas como fútbol para ambos sexos, los niños muestran también inclinación hacia el balonmano (14).

Arciniega et al. pretenden analizar la incidencia del *bullying* en la inteligencia emocional en estudiantes de quinto y sexto año de la Escuela Fiscal nº2 de la ciudad de Loja (15).

Emplean para la recogida de datos una adaptación de los cuestionarios estandarizados para estudiantes y maestros de Ortega y Del Rey (19), y los de Ortega, Mora-Merchán y Mora (20) y Fernández, Villaoslada, y Funes (21) para maestros (15).

En dicho estudio, se obtiene que el 58,88% de escolares son acosadores, el 23,33% son acosados y el 17,77% son espectadores (15). Casi la mitad de los sujetos reconoce resolver los conflictos mediante agresiones verbales y psicológicas, y el 30% mediante agresiones físicas (15).

Cabe destacar también, que solo un 11,32% de alumnos dedica su tiempo libre a la realización de actividades deportivas (15).

La gran mayoría de maestros y de alumnos afirman que donde ocurren más situaciones de acoso en el colegio es en el patio del recreo y el baño (15).

Casi la mitad de niños encuestados afirman que en su casa se dan discusiones, aproximadamente un 25% confiesan que tienen lugar peleas en su casa y un sobre un 28% cuentan que hacen excursiones y fiestas (15).

Al preguntar a los niños acerca de sus preferencias en su tiempo libre, solo el 11,32% afirma que dedican ese tiempo a realizar actividades deportivas, el resto ven la televisión, juegan a videojuegos, trabajan o ayudan en casa (15).

Hormazábal et al. emplean el Cuestionario Único de Bienestar Escolar (CUBE), formado por 10 ítems sobre el motivo del acoso escolar (16). Además se realizan mediciones de peso y altura, nivel de maduración mediante el pico de velocidad de crecimiento (PHV), y la AF moderada a vigorosa empleando un acelerómetro triaxial (16).

En la investigación se lleva a cabo una intervención, el Programa “Active-Star”, mediante el que se realiza ejercicio físico los 5 días de la semana en el horario antes de la escuela (16). Después de las 8 semanas de duración del programa, se observa que la

probabilidad de sufrir acoso, tanto físico como verbal, disminuye (16).

Medina et al. pretenden analizar la relación entre la práctica de AF y la victimización por violencia en función del género (17).

Utilizan para la recogida de datos el Cuestionario de Actividad Física para niños PAQ-Q (Physical Activity Questionnaire for Older Children), para medir los niveles de AF, y el Cuestionario de Acoso y Violencia Escolar (AVE), con el que se observan distintos indicadores acerca de acoso escolar y violencia (17).

En esta la investigación, el 96,5% de escolares practican AF de forma regular, destacando la práctica de 2 a 3 veces por semana (17). Los alumnos prefieren deportes como fútbol y atletismo, siendo unos de los deportes donde la percepción de violencia física indirecta es mayor (17). Aunque, si se analiza por sexo, los niños prefieren futbol y las niñas el baile (17).

La violencia a través de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) es la que más repercusión tiene, sobre todo cuando los niveles de ejercicio son bajos o medios (17).

Cuando se relaciona los niveles de práctica de AF y la percepción de sufrir acoso escolar, la mayoría afirman que nunca la han percibido, independientemente de la cantidad de actividad realizada (17).

En el estudio de Lin et al., se pretende estudiar si la adicción a internet interviene en la victimización entre escolares y los síntomas psicológicos y físicos que esta supone (18).

Se recoge la información mediante el Test de Adicción a Internet (IAT), que permite conocer si los sujetos presentan adicción a internet y la gravedad, y mediante el cuestionario WHOQOL-BREF de la Organización Mundial de la Salud, con el que se mide la calidad de vida mediante 26 ítems, evaluando la salud física, salud psicológica, las relaciones sociales

y el medio ambiente (18). Lin et al. solo estudian los dos primeros, salud física y salud psicológica (18).

En cuanto a los resultados se obtiene que las víctimas de cyberbullying presentan mayor adicción a internet y peor salud física y mental, y por consiguiente, pueden desarrollar más problemas de salud (18). Además, se conoce que el ejercicio físico controla la relación entre la adicción a internet y los síntomas psicológicos y físicos, por lo que puede reducir las consecuencias que tiene la adicción a internet sobre la salud (18).

6.2. Discusión

Se ha realizado una revisión de la bibliografía disponible para comprobar la efectividad de la AF como método de prevención del *bullying*, más concretamente en niños con edad comprendida entre 6 y 12 años. Además, se pretende analizar qué factores provocan la

violencia entre escolares y si existe algún tipo de AF que sea más beneficiosa en estos casos de acoso.

El acoso escolar o bullying, se define como una forma de maltrato en el entorno escolar, que se produce con intención de intimidar y dañar a otra persona, y que se repite de forma reiterada por el deseo de dominar y divertirse (11).

Podemos observar la influencia de los padres en los casos de acoso, puesto que en muchas ocasiones son estos quienes incitan a sus hijos de forma indirecta a actuar con violencia sobre sus compañeros a la hora de resolver conflictos en el entorno escolar (10).

En otras ocasiones, las actitudes violentas pueden deberse a la observación de comportamientos violentos que suceden en la calle fuera del colegio, o incluso, cuando hay discusiones o peleas en el ámbito familiar (15).

En este punto, también juegan un papel muy importante los educadores, ya que ellos también pretenden combatir el *bullying*, especialmente en el entorno de la EF, pero en ocasiones las iniciativas propuestas presentan desequilibrios, pudiendo no ser efectivas (10).

Por ello, es necesaria la implicación del entorno de la víctima en el abordaje del *bullying*, tal y como se ha planteado en estudios anteriores como el realizado por Martínez et al. (22), donde se refleja la importancia de abordar el acoso escolar mediante un grupo interdisciplinar del que formen parte familia, colegio, psicólogo, educadores y terapeuta ocupacional, para así favorecer el desarrollo social de los niños, además de evitar la aparición de enfermedades que puedan afectar en el desarrollo de la víctima (22).

Respecto a las zonas donde ocurren mayoritariamente las situaciones de *bullying*, varios estudios señalan que son zonas en las

que la presencia de adultos es menor, como el patio del colegio, los pasillos o los vestuarios (10,11,15). Aunque, es cierto que Arciniega et al. difieren en cuanto a la presencia de acoso en los pasillos, puesto que no hay evidencia que este tipo de situaciones tengan lugar en dicha zona de la escuela (15).

Normalmente las víctimas de acoso escolar tienden a pasar desapercibidas en las clases de EF o incluso prefieren no participar en ellas, puesto que se trata de un ámbito en el que se sienten más vulnerables (10).

Una solución para fomentar la participación de todos los escolares en actividades deportivas, puede ser enseñar a los niños las FMS en edades más tempranas, como pretenden Dudley et al. (14), ya que se conoce que de esta forma, los niños tienden a participar más en actividades físicas en la escuela (9).

Por otro lado, la mayoría de niños prefieren realizar actividades deportivas en su tiempo

libre, destacando fútbol, atletismo u otros deportes colectivos, los cuales son aquellos deportes donde la percepción de violencia física es mayor (9,11,17).

Además, aunque en los deportes colectivos se producen menos situaciones de acoso, especialmente cuando se trata de deportes colectivos sin contacto, y contribuyen al desarrollo de relaciones sociales y al trabajo en equipo, es cierto que existen actividades que los agresores pueden aprovechar para molestar, atacar e intimidar a otros compañeros (9–11).

Entre los programas llevados a cabo en los estudios seleccionados en esta revisión, sí se ha observado mediante la práctica de ejercicio físico de forma regular en la escuela, ha disminuido la probabilidad de sufrir acoso, tanto verbal como físico, así como una disminución de los conflictos en el entorno del recreo (12,16). Presentando un mayor rechazo hacia

las actividades sedentarias tras la finalización de dichos programas, e incrementándose, además, el interés de los escolares por la práctica de AF (12,14).

Por el contrario, otras investigaciones no encontraron relación entre los niveles de práctica de AF y victimización (13,17).

7. CONCLUSIÓN

Tras realizar la revisión de los artículos seleccionados y, en relación con los objetivos planteados para ello en este trabajo, se pueden llegar a las siguientes conclusiones:

- Se puede afirmar que la práctica regular de AF en niños entre 6 y 12 años, contribuye a la disminución de los comportamientos y actitudes violentas entre compañeros, fomentando el trabajo en equipo y favoreciendo el desarrollo de las relaciones sociales entre iguales.
- La realización de AF reduce significativamente el acoso escolar en las aulas.
- Respecto a los factores que pueden producir en los niños actitudes violentas que conlleven a la aparición de bullying, destacan principalmente el papel del entorno familiar y el de los maestros en

el proceso de aprendizaje. Siendo necesario para el abordaje de estas situaciones, que los tutores y educadores del entorno del niño, dispongan de propuestas contra el acoso escolar que no sean inestables.

- En cuanto al tipo de ejercicio físico más adecuado en este tipo de situaciones violentas, se conoce que son más efectivos los deportes colectivos, especialmente en aquellos que no implican contacto, ya que son en los que se viven menos situaciones de bullying y en los que a su vez se trabaja de forma cooperativa.

8. REPERCUSIONES

- Coautora: María López Garrido

Antes de leer el trabajo de fin de grado, mis conocimientos sobre este tema eran muy limitados. Sobre los beneficios del deporte no sabía mucho más de lo que conoce la población popular. El deporte es beneficioso en todas las edades, comenzando desde los niños de edad preescolar, donde desarrollan la destreza física, adolescentes, donde el papel del deporte es fundamental para un buen desarrollo tanto psicológico como físico, en los adultos, para mantener un estado bueno de salud y mantener un estilo de vida activo, y en la vejez, para retrasar el envejecimiento y mantener todas las partes del cuerpo activas. Pero jamás me había planteado que repercusión podía llegar a tener los problemas sociales de la sociedad actual, y menos todavía como podía ejercer como factor protector para el acoso escolar que, hoy en día,

desgraciadamente, es tan recurrente en colegios, institutos, universidades...

Estos conocimientos los he adquirido a través de mis años en la facultad de enfermería de Albacete, pero destacando todo lo aprendido en las asignaturas de: diversidad cultural y desigualdades sociales en salud y enfermería del deporte. Estas dos asignaturas tenían contenidos muy relacionados con este tema, como el bullying en edad escolar, el deporte como forma de vida, entre otros.

Centrándome totalmente en el tema de este TFG, me resulta de gran importancia este tema, ya que en mi opinión puede ayudar a un gran número de padres y madres, profesores y los propios niños.

Tras la lectura de este trabajo de fin de grado, he aprendido dos puntos claves:

- El deporte en temprana edad ayuda a prevenir casos de acoso escolar.

- El deporte les enseña a trabajar en equipo, y que cada una de las partes de ese equipo son importantes e imprescindibles.

Analizando los resultados y la discusión, destaco la importancia que tiene la actividad física dentro de los colegios, y lo poco reconocida que está hoy. La actividad física debería de tener un mayor impacto en los colegios hoy en día, ya que sus efectos son beneficiosos para todos, además disminuye aquellos comportamientos negativos, y ayuda a sociabilizar a aquellas personas que más les cuesta.

Desde mi punto de vista, al trabajo le hubiera añadido algún plan que pudiera ejecutar la enfermera escolar, en aquellos casos donde se pudiera apreciar la aparición de acoso escolar, o simplemente un plan de prevención. Reivindicando así la gran importancia de la enfermera escolar, y la necesidad de creación

de estos puestos.

Por lo tanto, si tuviera la oportunidad de ejecutar planes de actuación partiendo de este trabajo, lo primero que haría sería reunirme con la jefatura de estudios de educación física del colegio y entre todos tratar de poner en común nuestras ideas, y realizar un plan de prevención contra el bullying teniendo como pilar el deporte escolar. Además, le plantearía al resto de profesores hacer más trabajos grupales, donde todos puedan participar, y el trabajo de cada uno sea reconocido y valorado por el resto de compañeros.

- **Coautora: Paloma Martínez Molina**

Lamentablemente, el término acoso escolar o bullying en el ámbito escolar está muy presente en el día a día. En los últimos años, se ha producido un importante aumento sobre el número de agresiones y conductas violentas, en especial, aquellas que se producen en el

ámbito escolar, convirtiéndose así en un problema a nivel mundial.

Estas agresiones no siempre tienen que ser físicas, también pueden presentarse de forma indirecta (humillaciones, exclusiones, agresiones a nivel psicológico, etc.).

Referente a la relación el efecto protector que ejerce la actividad física sobre la realización del bullying, no tenía conocimiento de que éste fuera un factor preventivo sobre niños de entre 6 y 12 años, contribuyendo en la reducción de las actitudes y comportamientos violentos entre compañeros y favoreciendo el trabajo en equipo y desarrollo de relaciones interpersonales.

Resulta interesante que, el papel de la familia y de los profesores ayudan a la aparición de actitudes violentas.

En cuanto a las mejoras o aportaciones personales que incorporaría en el presente

trabajo, se encuentra la adición de imágenes así como esquematizaciones del proceso a seguir cuando se detectan casos de bullying.

En relación a la aplicación práctica en el ámbito laboral, los profesionales de enfermería pueden favorecer la implementación/planificación de programas preventivos así como trabajar tanto con los niños como con sus familias/colegios.

Además, favorecer actividades de inclusión, en las que se trate a todos los usuarios como iguales o deportes colectivos que no impliquen contacto, como extraemos del presente trabajo.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. Olweus D. Bullying at School: Basic Facts and Effects of a School Based Intervention Program. *J Child Psychol Psychiatry* [Internet]. 1994 [citado 24 de diciembre de 2020];35(7):1171-90. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7806605/>
2. Merrill RM, Hanson CL. Risk and protective factors associated with being bullied on school property compared with cyberbullied. *BMC Public Health* [Internet]. 12 de febrero de 2016 [citado 24 de diciembre de 2020];16(1):145. Disponible en: <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-2833-3>
3. Cook CR, Williams KR, Guerra NG, Kim TE, Sadek S. Predictors of Bullying and Victimization in Childhood and Adolescence: A Meta-analytic Investigation. *Sch Psychol Q* [Internet]. 2010 [citado 24 de diciembre de 2020]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1037/a0020149.supp>

4. Garaigordobil Landazabal M, Martínez Valderrey V, Machimbarrena J. Intervención en el bullying y cyberbullying: Evaluación del caso Martín. Rev Psicol Clínica Con Niños y Adolesc [Internet]. 2017 [citado 23 de diciembre de 2020];4(1):25-32. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477152555003>
5. Nansel TR, Overpeck M, Pilla RS, Ruan WJ, Simons-Morton B, Scheidt P. Bullying behaviors among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. J Am Med Assoc [Internet]. 25 de abril de 2001 [citado 23 de diciembre de 2020];285(16):2094-100. Disponible en:
<https://jamanetwork.com/>
6. Jiménez Gutiérrez TI, Lehalle H. La Violencia Escolar entre Iguales en Alumnos Populares y Rechazados. Psychosoc Interv [Internet]. 2012 [citado 24 de diciembre de 2020];21(1):77-89. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.5093/in2012v21n1a5>

7. Castañeda Vázquez C, Moreno Arrebola R, González Valero G, Viciano Garófano V, Zurita Ortega F. Posibles relaciones entre el bullying y la actividad física: Una revisión sistemática. *J Sport Heal Res* [Internet]. 2020 [citado 23 de diciembre de 2020];12(1):94-111. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7523031&orden=0&info=link%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=7523031>
8. Calzada J, Cachón J, Lara A, Zagalaz Sánchez M. Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *J Sport Heal Res*. 2016;8(3):231-44.
9. Parrish AM, Yeatman H, Iverson D, Russell K. Using interviews and peer pairs to better understand how school environments affect young children's playground physical activity levels: A qualitative study. *Health Educ Res* [Internet]. abril de 2012 [citado 31 de enero de 2021];27(2):269-80. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21712499/>

10. O'Connor JA, Graber KC. Sixth-grade physical education: An acculturation of bullying and fear. *Res Q Exerc Sport* [Internet]. 2014 [citado 31 de enero de 2021];85(3):398-408. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25141091/>
11. Chacón Cuberos R, Martínez Martínez A, Castro Sánchez M, Espejo Garcés T, Valdivia Moral PÁ, Zurita Ortega F. Relación entre bullying, género y actividad física: estudio en escolares de la provincia de Granada. *TRANCES Transm del Conoc Educ y la Salud* [Internet]. 2015 [citado 31 de enero de 2021];7(6):791-810. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6427997>
12. Castillo-Rodríguez G, Córdoba CCP, Gil-Madrona P. Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Rev Electron Educ* [Internet]. 2018 [citado 9 de mayo de 2021];22(2):18. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-2.14>

13. Castro-Sánchez M, Chacón-Cuberos R, Ubago-Jiménez JL, Zafra-Santos E, Zurita-Ortega F. An explanatory model for the relationship between motivation in sport, victimization, and video game use in schoolchildren. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 1 de septiembre de 2018 [citado 23 de diciembre de 2020];15(9). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30158454/>
14. Dudley D, Cotton W, Peralta L, Winslade M. A stepped-wedge implementation and evaluation of the healthy active peaceful playgrounds for youth (HAPPY) intervention. *BMC Public Health* [Internet]. 20 de abril de 2018 [citado 31 de enero de 2021];18(1):532. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29678155/>
15. Arciniega Carrión AC, Veja Ojeda MF. Incidencia del Bullying o acoso escolar en la inteligencia emocional en los Estudiantes de la Escuela Fiscal N°2 Ciudad de Loja. *Rev Cient Dominio las Ciencias* [Internet]. 2019

[citado 31 de enero de 2021];5(1):536-61.
Disponibile en:
[http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.p
hp/es/index](http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/index)

16. Hormazábal-Aguayo I, Fernández-Vergara O, González-Calderón N, Vicencio-Rojas F, Russell-Guzmán J, Chacana-Cañas C, et al. Can a before-school physical activity program decrease bullying victimization in disadvantaged children? The Active-Start Study. *Int J Clin Heal Psychol*. 2019;19(3):237-42.
17. Medina JA, Reverte MJ. Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos* [Internet]. 2019 [citado 23 de diciembre de 2020];35:54-60. Disponible en: [https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?cod
igo=6761673](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761673)
18. Lin L, Liu J, Cao X, Wen S, Xu J, Xue Z, et al. Internet addiction mediates the association between cyber victimization and

psychological and physical symptoms:moderation by physical exercise. BMC Psychiatry [Internet]. 3 de abril de 2020 [citado 23 de diciembre de 2020];20(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32245443/>

19. Ortega R, Del Rey R. La violencia escolar. Estrategias de prevención. Barcelona: Graó; 2003. 133 p.
20. Ortega R, Mora-Merchán J., Mora J. Cuestionario sobre intimidación y maltrato entre iguales. Proy Sevilla Anti- ... [Internet]. 1995 [citado 9 de mayo de 2021];1-8. Disponible en: http://miescuelayelmundo.org/IMG/pdf/intimidacion_01.pdf
21. Fernández I, Villaoslada E, Funes S. Conflicto en el centro escolar. El modelo de «alumno ayudante» como estrategia de intervención educativa. Madrid: La Catarata; 2002. 291 p.
22. Martínez J, Ganem A, Contreras MM, Leal E,

Soto M, Fernández J. Prevalencia y factores de riesgo para ser víctima de bullying en escolares de 8 a 12 años de edad en una escuela pública. Rev Chil Ter Ocup [Internet]. 31 de julio de 2014 [citado 23 de diciembre de 2020];14(1):81. Disponible en: <https://revistas.uchile.cl/index.php/RTO/articloe/view/32392>