



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

BULLYING ESCOLAR Y ACTIVIDAD FÍSICA: UNA REVISIÓN

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE



TITULACIÓN:

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

ALUMNO:

PABLO CAMPILLO BLÁZQUEZ

TUTOR ACADÉMICO:

EVA MARIA LEÓN ZARCEÑO

CURSO: 2018-2019

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 3

MÉTODO 4

RESULTADOS 5

DISCUSIÓN 9

REFERENCIAS 12

ANEXOS 13

Tabla 1.



1. INTRODUCCIÓN

El bullying es una palabra que significa acoso entre iguales, aunque también se puede relacionar con intimidación, maltrato, victimización u hostigamiento entre iguales (Ricardo Musalem, Paulina Castro, 2015).

El bullying se define como la dinámica del acoso de forma sistemática e intencional que se da entre iguales de una manera persistente. Es una forma de agresividad, que puede manifestarse normalmente de forma física o verbal. Debido a las consecuencias que produce en agresores, víctimas, espectadores, padres, y en la escuela y debido a su alta prevalencia en niños y adolescentes sobre todo, es considerado como un problema de salud pública. La continuidad del acoso escolar en el tiempo sin que se tomen ningún tipo de medidas puede provocar en las víctimas una baja autoestima, estados de ansiedad e incluso depresión (Ricardo Musalem, Paulina Castro, 2015).

El acoso escolar se ha convertido por tanto en una preocupación creciente para la seguridad y la salud de los estudiantes y docentes (Whitehead, 2009). Hoy en día el bullying es un problema muy extendido a nivel mundial y podemos encontrar casos en la mayoría de las escuelas.

Tanto es así que las investigaciones en esta área, han tenido un aumento considerable en las últimas décadas. Existen por tanto, marcos y medidas para poder eliminar este tipo de violencia escolar que a menudo son efectivas, aunque algunos niños continúan sufriendo el acoso.

Además, la gran mayoría de las investigaciones acerca del acoso escolar desafortunadamente son de corte teórico y suelen definir el bullying como una forma de agresión (Volk, Veenstra, Espelage, 2017).. Otro de los problemas que se da en la investigación sobre el acoso es la gran variedad de medidas que se plantean para poder solventar el problema y que cuya validez es a veces cuestionable.

Los esfuerzos para hacer frente a este problema tienen una mayor probabilidad de éxito en aquellos entornos sociales dispuestos a enseñar, alentar y recompensar los comportamientos (Dresler, Whitehead, 2009).

Por ello cabe destacar, tanto la gran importancia que tienen el entorno familiar y escolar, que son los dos pilares fundamentales (Ricardo Musalem, Paulina Castro, 2015), como las relaciones sociales y las formas en las que se constituyen los grupos de iguales. Estas relaciones sociales y las diferentes formas de formación y evolución de los grupos son las claves para la proliferación de este tipo de comportamientos (Martínez-Baena, Faus-Boscá, 2018).

Por tanto, se destaca la importancia de abordar los esfuerzos de prevención del bullying escolar, centrándonos en el entorno social de los niños y en el aprendizaje a través de la relación con el entorno físico y social (Dresler, Whitehead, 2009). El papel de la educación física ocupa una función fundamental como agente socializador; la educación física tiene un gran poder para provocar cambios en los comportamientos de los estudiantes, ya que la práctica de actividad física y el deporte en general son fomentadores de valores muy importantes que podrían ayudar a prevenir el acoso en las escuelas (Martínez-Baena, Faus-Boscá, 2018).

En este sentido, la educación física se considera un medio muy importante a la hora de abordar la prevención de este tipo de conductas. Las intervenciones durante la práctica de actividad física y deporte dentro de las escuelas pueden aumentar los comportamientos y conductas adecuadas. La educación física es un ambiente propicio para promover el desarrollo

de comportamientos adecuados a través de la enseñanza de habilidades sociales (Samalot, Vidoni, 2015).

El objetivo de este trabajo será revisar la bibliografía existente a cerca del acoso escolar con el fin de conocer como la práctica de la actividad física y el deporte pueden ayudar a prevenir y a mejorar los casos de bullying y de victimización en el entorno escolar. Desde una perspectiva más global, destacamos el papel del profesor de educación física en la escuela y repasamos las medidas de intervención que han demostrado tener éxito en la reducción del bullying dentro de la escuela.

De esta manera pretendemos ayudar a orientar a los docentes del deporte para así poder así escoger las intervenciones más efectivas.

2. MÉTODO

2.1. Selección de los artículos.

Para llevar a cabo la selección de los artículos que finalmente se han elegido para realizar este trabajo, se realizó una búsqueda de artículos publicados entre los años 2009 y 2019. Para la búsqueda de los artículos se utilizaron las siguientes palabras clave; 1. "Bullying and sport", 2. "Bullying and physical education", 3. "Bullying and physical activity", 4. "Prevention of bullying", 5. "Anti-bullying strategies", 6. "Antibullying programs", 7. "Antibullying and sport".

Para la búsqueda de estas palabras clave se usaron cuatro bases de datos: PsyCinfo, PubMed, SportDiscus y ScienceDirect. De las palabras clave escogidas, se seleccionaron finalmente para la realización de este trabajo 21 artículos totales.

Los artículos que se seleccionaron, siguen una serie de criterios de inclusión que se exponen a continuación. Los artículos han sido seleccionados por la importancia y utilidad de los contenidos.

2.2. Criterio de inclusión

Los criterios que se muestran a continuación fueron los que se siguieron para la elección de los artículos.

En esta revisión sistemática, los criterios a seguir fueron los siguientes:

1. Los artículos debían estar en lengua Inglesa o Castellano.
2. Debían tratar sobre el acoso escolar.
3. Debían tratar sobre las variables que afectan al bullying.
4. Debían relacionarse con la actividad física.
5. Debían estar dirigidos a aquellas poblaciones en edad escolar.
6. Debían de estar publicados en las bases de datos nombradas anteriormente.
7. Debían estar publicados entre los años 2009 y 2019.

2.3. Criba de datos

Para la selección y la eliminación de los artículos, además de la elección según los criterios de exclusión, se siguieron los siguientes pasos:

En primer lugar, se realizó una lectura de los títulos de los artículos, y se escogieron aquellos artículos que más relación tenían con el objetivo de esta revisión.

Después de seleccionar los artículos por su título, se procedió a la lectura de los resúmenes de los artículos que se habían seleccionados y posteriormente se estructuraron.

La estructuración de los artículos restantes se realizó de la siguiente manera: artículos válidos (verde), artículos que podían dar información complementaria (amarillo) y artículos que no cumplían con los criterios (rojo).

Una vez ya estructurados los artículos, se realizó una lectura completa de los artículos en verde. Los artículos que fueron clasificados en amarillo también fueron utilizados, aunque con un fin complementario.

3. RESULTADOS

3.1 Resultados de la búsqueda de "Bullying and sport"

Tras la búsqueda de la palabra "Bullying and sport" en las bases de datos de PsycInfo, PubMed, SportDiscus y ScienceDirect: se obtuvieron 161 resultados, de los cuales estaban repetidos entre estas bases de datos 13 artículos. Quedando 148 artículos, 123 se rechazaron tras leer el título quedando 25 artículos. Después de leer el resumen quedaron 10 artículos, de los cuales al ser leídos enteros, 3 de ellos se excluyeron quedando 7 artículos útiles. Proceso explicado en la Figura 1.

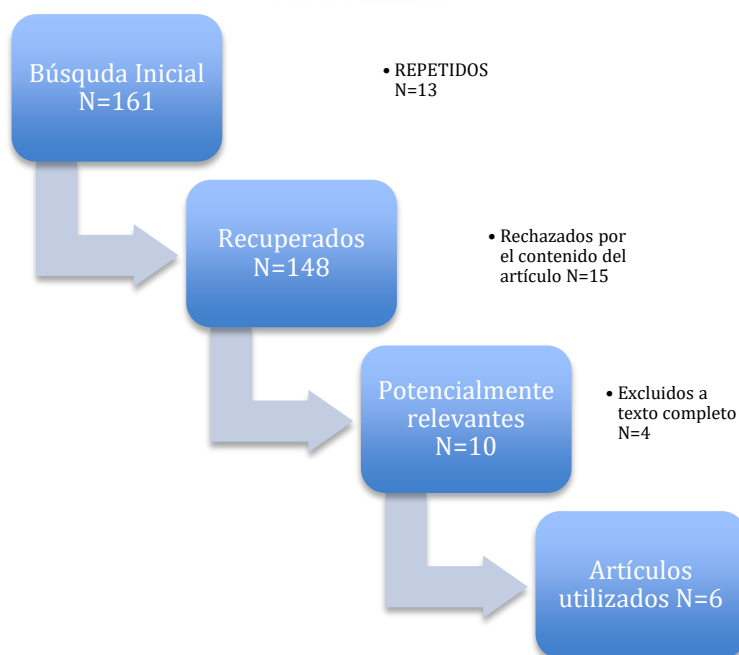


Figura 1. Proceso de selección de artículos de "Bullying and sport"

3.2 Resultados de la búsqueda de “Antibullying and sport”

Tras la búsqueda de la palabra “Antibullying and sport” en las bases de datos de PsyCinfo, PubMed, SportDiscus y ScienceDirect: se obtuvieron 139 resultados, de los cuales estaban repetidos entre estas bases de datos 9 artículos. Quedando 130 artículos, 118 se rechazaron tras leer el título quedando 12 artículos. Después de leer el resumen quedaron 5 artículos, de los cuales al ser leídos enteros, 2 de ellos se excluyeron quedando 3 artículos útiles. Proceso explicado en la Figura 2.

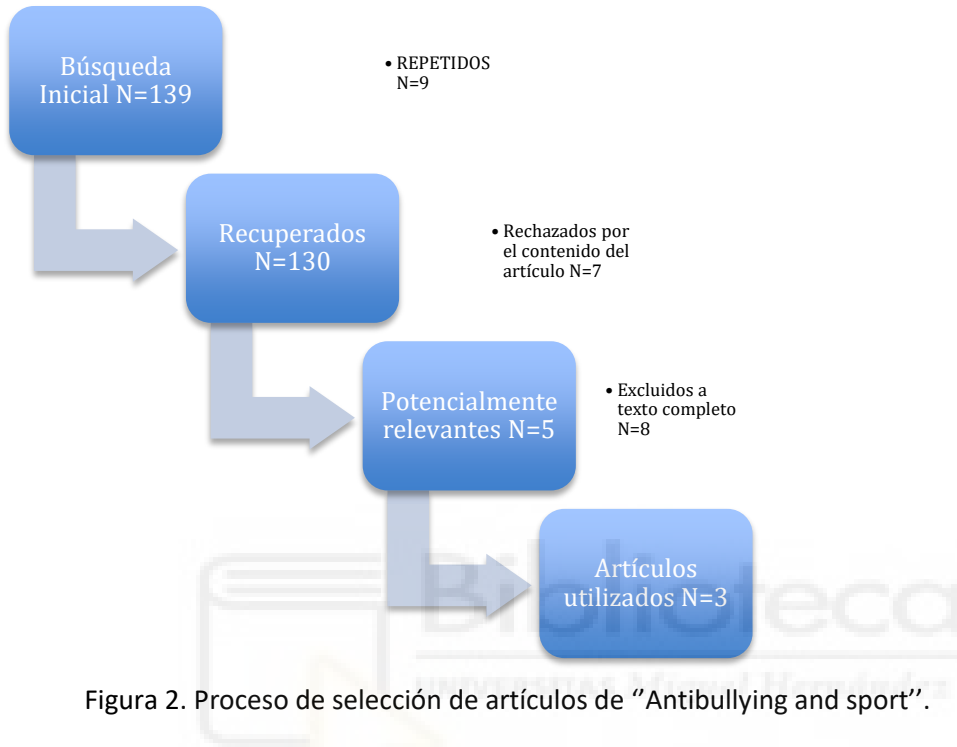


Figura 2. Proceso de selección de artículos de “Antibullying and sport”.

3.3 Resultados de la búsqueda de ‘Antibullying programs’

Tras la búsqueda de la palabra “Antibullying and sport” en las bases de datos de PsyCinfo, PubMed, SportDiscus y ScienceDirect: se obtuvieron 115 resultados, de los cuales estaban repetidos entre estas bases de datos 13 artículos. Quedando 102 artículos, 92 se rechazaron tras leer el título quedando 10 artículos. Después de leer el resumen quedaron 2 artículos, de los cuales al ser leídos enteros, 1 de ellos se excluyó quedando 1 artículo útil. Proceso explicado en la Figura 3.

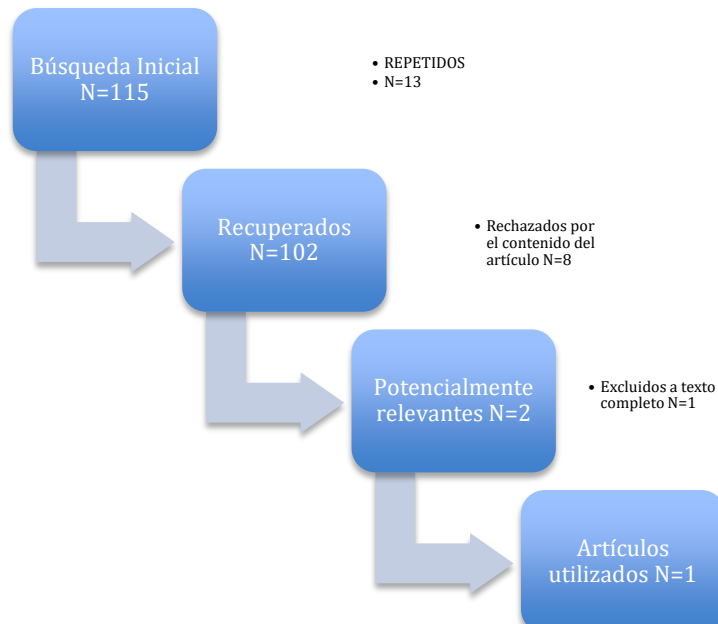


Figura 3. Proceso de selección de artículos de “Antibullying programs”

3.4 Resultados de la búsqueda de “Antibullying strategies”

Tras la búsqueda de la palabra “Antibullying and sport” en las bases de datos de PsycInfo, PubMed, SportDiscus y ScienceDirect: se obtuvieron 166 resultados, de los cuales estaban repetidos entre estas bases de datos 22 artículos. Quedando 144 artículos, 122 se rechazaron tras leer el título quedando 22 artículos. Después de leer el resumen quedaron 7 artículos, de los cuales al ser leídos enteros, 5 de ellos se excluyeron quedando 2 artículos útiles. Proceso explicado en la Figura 4.

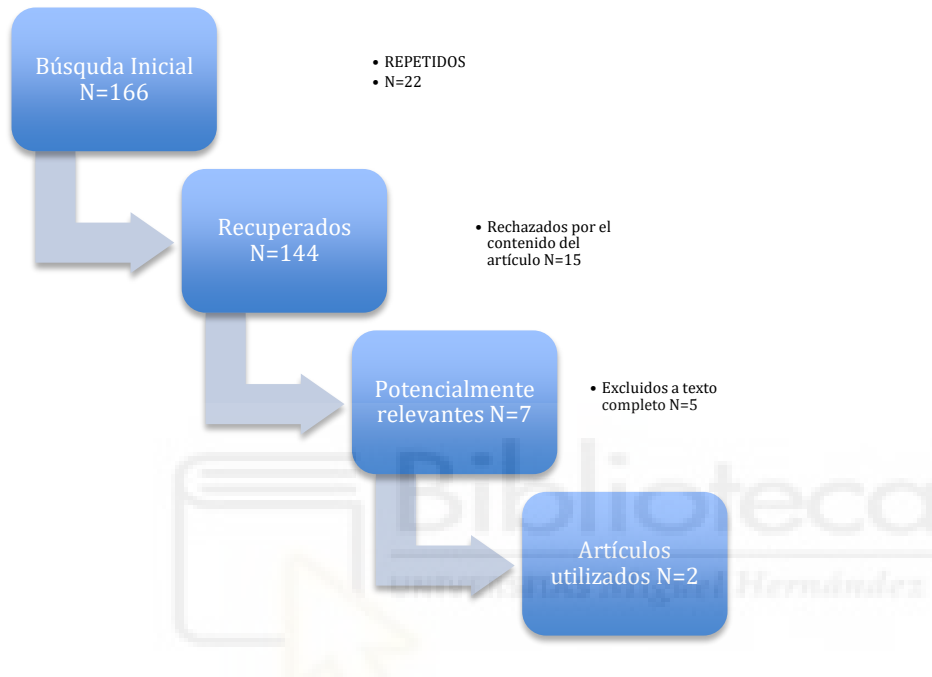


Figura 4. Proceso de selección de artículos de “Antibullying strategies”

3.5 Resultados de la búsqueda de “Bullying and physical activity”

Tras la búsqueda de la palabra “Antibullying and sport” en las bases de datos de PsycInfo, PubMed, SportDiscus y ScienceDirect: se obtuvieron 179 resultados, de los cuales estaban repetidos entre estas bases de datos 18 artículos. Quedando 161 artículos, 146 se rechazaron tras leer el título quedando 15 artículos. Después de leer el resumen quedaron 8 artículos, de los cuales al ser leídos enteros, 1 de ellos se excluyó quedando 7 artículos útiles. Proceso explicado en la Figura 5.

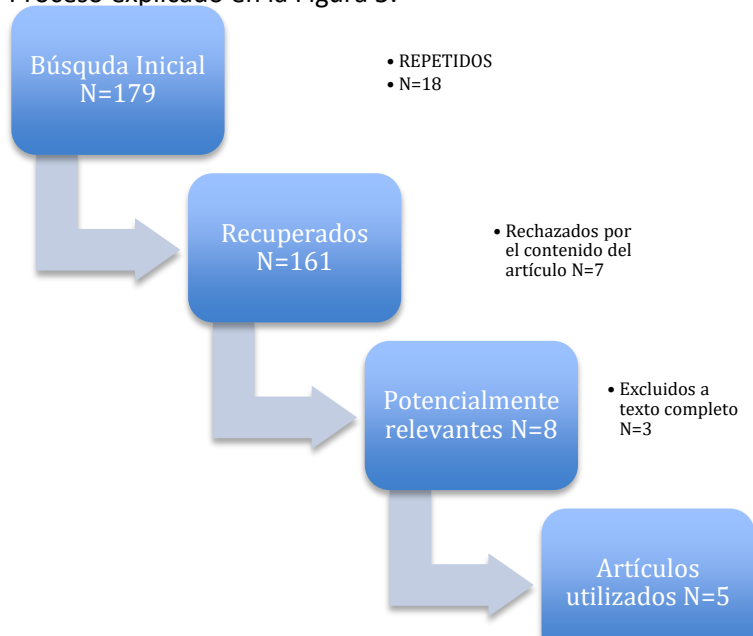


Figura 5. Proceso de selección de artículos de “Bullying and physical activity”

3.6 Resultados de la búsqueda de “Bullying and physical education”

Tras la búsqueda de la palabra “Antibullying and sport” en las bases de datos de PsyCinfo, PubMed, SportDiscus y ScienceDirect: se obtuvieron 223 resultados, de los cuales estaban repetidos entre estas bases de datos 22 artículos. Quedando 201 artículos, 188 se rechazaron tras leer el título quedando 13 artículos. Después de leer el resumen quedaron 9 artículos, de los cuales al ser leídos enteros, 4 de ellos se excluyeron quedando 5 artículos útiles. Proceso explicado en la Figura 6.

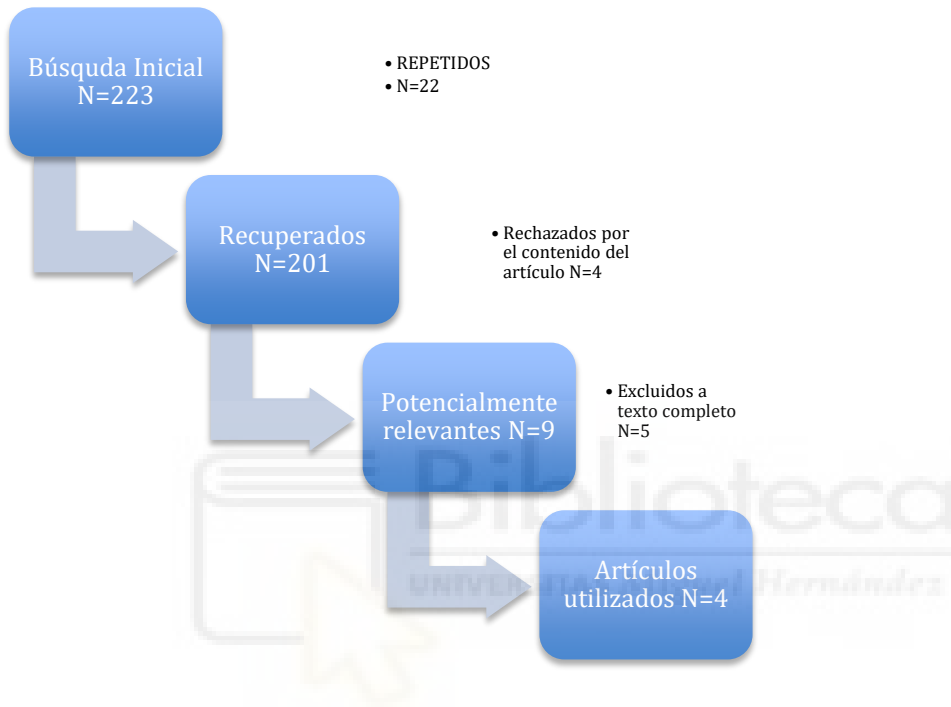


Figura 6. Proceso de selección de artículos de “Bullying and physical education”

.7 Resultados de la búsqueda de ‘Prevention of bullying’

Tras la búsqueda de la palabra “Antibullying and sport” en las bases de datos de PsyCinfo, PubMed, SportDiscus y ScienceDirect: se obtuvieron 232 resultados, de los cuales estaban repetidos entre estas bases de datos 26 artículos. Quedando 206 artículos, 201 se rechazaron tras leer el título quedando 5 artículos. Después de leer el resumen finalmente no encontramos artículos que sean útiles. Proceso explicado en la Figura 7.

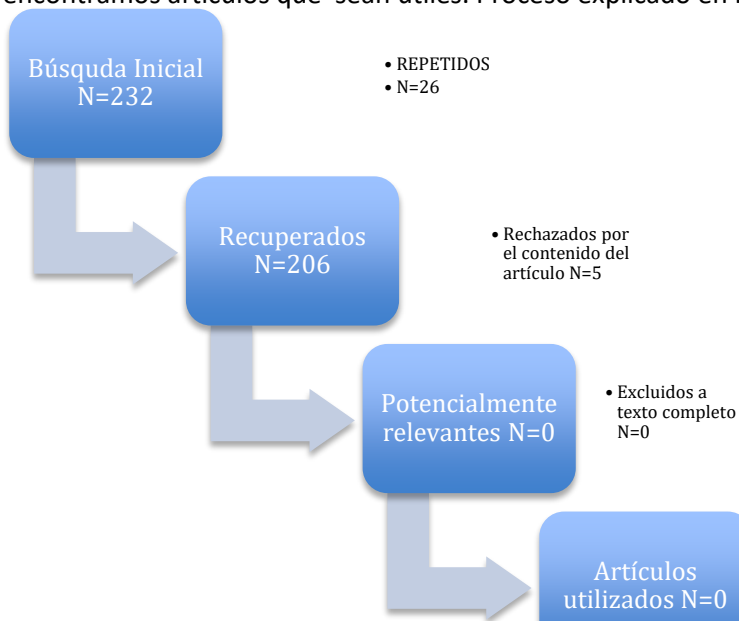


Figura 7. Proceso de selección de artículos de “Prevention of bullying”

3.8 Resultado final:

Tras la búsqueda de todas las palabras claves en las bases de datos de PsycInfo, PubMed, SportDiscus y ScienceDirect: se obtuvieron 1.2015 resultados totales de la revisión de todas las palabras claves. Se llegaron a recuperar 1.092 artículos que no se repetían y se rechazaron por el título 61. Tras leer el resumen se llegaron a seleccionar 51 artículos como potencialmente relevantes y tras leer el texto completo quedaron 21 artículos para utilizar. De los 21 artículos finalmente utilizados, 17 de ellos fueron usados mayoritariamente para obtener la información utilizada en la realización de este trabajo y otros 4 artículos que nos sirvieron para añadir información complementaria. Proceso explicado en la Figura 8.

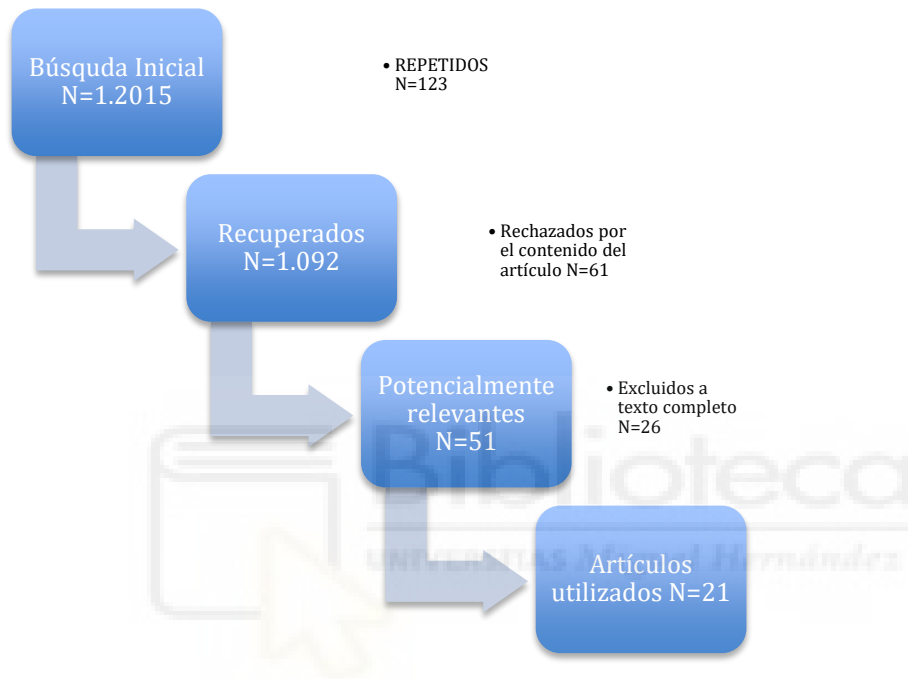


Figura 8. Proceso de selección de los artículos utilizados.

3.9 Resultados Generales.

Los resultados generales obtenidos de los diferentes artículos, se muestran en la Tabla 1 del apartado “Anexos”.

En esta tabla se muestran aquellos estudios finalmente seleccionados, y se especifica el nombre del autor, el año de publicación de estos, la muestra utilizada en cada uno de ellos, la intervención llevada a cabo y los resultados y conclusiones. En el siguiente apartado expondremos la discusión de este trabajo, donde se abordarán los estudios más relevantes desde un enfoque más específico y cercano.

4. DISCUSIÓN

En este trabajo vamos a exponer los resultados obtenidos en la revisión de los diferentes estudios analizados en relación a la actividad física y el bullying con el objetivo de conocer como la práctica de actividad física y de deporte pueden ayudar a prevenir y a mejorar los casos de bullying en el entorno escolar. De este modo podremos tener una visión más amplia de cómo puede afectar la actividad física en el desarrollo de comportamientos de acoso y bullying en las escuelas.

Por un lado, vamos a evaluar si las intervenciones de actividad física y deporte existentes, son efectivas para conseguir resultados sociales positivos en niños y en adolescentes. En uno de los estudios (Schuller, Demetrio, 2018) se analizó los efectos de las intervenciones de la actividad física. En la mayoría de los estudios analizados (72,4%) se produjeron efectos positivos en la competencia social. En otro estudio (Macniven, Canuto, Wilson, Bauman y Evans, 2019) se buscaron evidencias de como los programas deportivos y de actividad física existentes podían tener resultados sociales positivos. En la mayoría de los estudios se obtuvieron evidencias de que la realización de este tipo de programas deportivos tiene consecuencias positivas en varios aspectos de la educación. Además, como consecuencia de la actividad física y la participación deportiva, se produjo una mayor asistencia escolar y se mejoró el nivel de autoestima de los estudiantes.

También se revisaron estudios que relacionaban la inactividad física con el bullying. En uno de ellos, (Henriksen, Rayce, Melkevik y Holstein, 2016) se realizó un análisis del efecto combinado entre baja clase social, exposición al bullying y la inactividad física. Se pudo observar que los estudiantes que eran expuestos a la intimidación, presentaban menores niveles de práctica de actividad física. Además, también se observó que los estudiantes que pertenecían a clases sociales más bajas presentaban también mayores niveles de inactividad física que aquellos que pertenecían a clases sociales más altas.

En otro de los estudios que relaciona la inactividad física y el acoso escolar, (Roman y Taylor, 2013) los resultados indicaron que los casos de bullying se relacionaron con una menor asistencia a las clases de educación física. Además los niños que fueron intimidados, asistieron menos veces a clases de educación física y presentaron menos probabilidades de practicar ejercicio físico por más de un día a la semana.

En este estudio multinivel, también se destaca la importancia de los juegos en el medio ambiente para el desarrollo infantil saludable o como medio propicio para desarrollar la práctica de actividad física y para disminuir el bullying (Roman y Taylor, 2013; Stein, Dubowitz, 2015).

En otro de los artículos que fueron analizados (Martínez-Baena, Faus-Boscá, 2018) nos muestra como a mayores niveles de habilidad motriz conseguidos durante la práctica deportiva, se producen menos casos de acoso escolar. Este dato también se corresponde con otro de los estudios que se revisaron (Bejerot, Edgar, Humble, 2011) y en el que se observó que a un menor rendimiento en clases de educación física, se produce un aumento en la victimización. Este estudio concluyó que los niños y adolescentes que tienen habilidades motrices más pobres para el desempeño de las clases de educación, física tienen tres veces más de riesgo de sufrir acoso escolar.

Además, también se observó en otros estudios, (García-Hermoso, Granado, Correa-Bautista, Ramírez-Vélez, 2019) que el aumento de sobrepeso y una mala percepción motriz son elementos importantes en cuanto a tener más posibilidades de ser víctimas de la violencia escolar (Martínez-Baena, Faus-Boscá, 2018). Otros estudios muestran que tener una buena capacidad cardiorrespiratoria podría ayudar a solucionar los casos de acoso escolar incluso en niños que sufren obesidad. Por tanto, los jóvenes que tienen un mal estado físico podrían ser más propensos a ser víctimas. De esta manera, podemos decir que tener niveles saludables de peso y capacidad cardiorrespiratoria puede ser un factor protector del acoso escolar incluso entre jóvenes que sufren de sobrepeso.

En las últimas décadas se ha producido un aumento de población adolescente que sufre sobrepeso, por lo que se ha hecho más hincapié en el aumento de la actividad física para ayudar a los jóvenes para que mantengan un peso apropiado. Sin embargo, la actividad física tiene unos beneficios que se extienden más allá.

En otros trabajos (Sibold, Edwards, Murray-Close, J.Hudziak, 2015; Stein, Dubowitz, 2015) se recuerda lo importante que es cuidar y trabajar la salud física en adolescentes que están en riesgo de sufrir enfermedades mentales. Así, en estos trabajos se relacionaron la actividad física con la tristeza, ideación suicida o el suicidio. En uno de estos estudios (Stein, Dubowitz, 2015) se pudo comprobar como los estudiantes que informaron haber ejercitado durante 4 a 5 días a la semana, tuvieron una menor probabilidad de sufrir tristeza e ideación suicida. Además, los autores (Stein, Dubowitz, 2015) defienden que la actividad física podría ser un buen método de prevención para problemas de salud mental o como tratamiento. Los autores de este último estudio también defienden que la actividad física puede mejorar la resistencia a eventos de acoso por bullying o estrés.

En el otro trabajo (Sibold, Edwards, Murray-Close, J.Hudziak, 2015) en el que se relaciona la actividad física con la tristeza y el suicidio, se observó que aquellos alumnos que practicaban ejercicio físico con una frecuencia de 4 a 5 días o de 6 a 7 días semanales, tuvieron menos probabilidades de sufrir tristeza, suicidio o intento de suicidio que aquellos estudiantes que hicieron ejercicio con menos frecuencia. En este trabajo, los autores defienden que la actividad física se podría considerar como método de prescripción terapéutica para aquella población que sufre bullying.

Otros de los estudios analizados (Hormazábal-Aguayo et al, 2019) se evaluó la efectividad de un programa de actividad física con el objetivo de ver si tenía efectos en los casos de acoso escolar. El programa se realizó cinco veces por semana, comenzando el programa por la mañana, antes de comenzar la primera clase. El programa duró ocho semanas y su objetivo era el de reducir el bullying. Los resultados mostraron que el programa resultó ser beneficioso para los niños y se consiguió reducir el comportamiento violento significativamente.

En cuanto al tipo de actividades que pueden resultar menos propensas para desarrollar comportamiento violentos y de acoso; algunos estudios (Medina, Reverte, 2019) muestran como hay ciertos deportes que son más o menos propensos al desarrollo de conductas de acoso. Así, una práctica moderada en disciplinas como el fútbol o el atletismo conlleva a mayor victimización. Por el contrario, la práctica de deportes como las artes marciales o los juegos populares suponen menores casos de acoso y victimización. Cabe destacar de este estudio que, se observó que los deportes que más se practican son el atletismo y el fútbol.

Por otro lado, analizamos los artículos que están más relacionados con las actividades físicas extraescolares o que se realizan fuera del horario educativo. Algunos artículos (Riese, Gjelsvik, Ranney, 2015) quisieron comprobar si las actividades extraescolares tenían repercusiones positivas en el acoso escolar. Se examinó la relación entre el bullying y las actividades extracurriculares, que podían ser deportivas, deportivas sumado a actividades no deportivas y las actividades no deportivas. Los resultados mostraron que los niños que participaban en actividades extraescolares deportivas y no deportivas a la vez, tenían tasas significativamente más bajas de sufrir bullying.

Además otros estudios (Ruvalcaba, Gallegos, Borges y Gonzales, 2017) que investigan la relación entre los problemas de salud mental y la pertenencia a grupos, han demostrado que los adolescentes que pertenecieron a grupos de scouts y a grupos artísticos tuvieron niveles

más altos de inteligencia emocional. Por otro lado, aquellos adolescentes que pertenecieron a grupos deportivos tuvieron unos niveles significativamente más altos de resiliencia, es decir, la capacidad de superar las circunstancias traumáticas. Según el autor, los grupos deportivos podrían ayudar a los adolescente a tener mayor resiliencia y el apoyo social y un sentido de pertenencia a un grupo sería factores claves.

En otros estudios (Carraro, Gobbi, 2018) importantes que se han analizado, se pretendió conocer el efecto que los juegos de lucha puede tener sobre la agresividad de los niños. Los resultados muestran que sólo después de la realización de los juegos de lucha, se produjo una reducción significativa de la agresión física. Cuando se juega a la lucha con niños se experimenta y se aprenden situaciones bajo el control de los profesionales. Estas situaciones pueden ser beneficiosas en las relaciones interpersonales que se dan fuera de la escuela. Por otro lado, otros estudios (Moore, Stuartwoodcock and Dudley, 2018) que examinaron los efectos de las artes marciales en la resiliencia de los niños concretaron que, la práctica de las artes marciales puede ser un buen método para mejorar el bienestar, la resiliencia y la autoeficacia; pero el mayor efecto tras la intervención fue para la resiliencia.

Otro de los estudios importantes (Souza et al, 2017) lleva a cabo una intervención basada en juegos cooperativos con duración de sesenta minutos por sesión, con dos sesiones por semana y durante tres meses para verificar si los juegos cooperativos pueden reducir el bullying en clases de educación física. Los resultados nos mostraron que se redujeron los casos de bullying físico y verbal concretamente, habiendo un promedio mucho menor de casos después de la intervención. Los juegos cooperativos parecen disminuir la intimidación durante las sesiones de educación física.

Tras el análisis de los estudios anteriormente citados y la exposición de algunas de las conclusiones más relevantes que se han podido destacar en este trabajo, podemos decir que; los niños y adolescentes que practican actividad física y deporte, tienen un menor riesgo de sufrir perpetración por bullying. La práctica de actividad física y deporte, tanto en el contexto escolar como en el extraescolar, tiene una gran importancia en el desarrollo social de niños y adolescentes y podría resultar beneficiosa para aquellos que sufren bullying. El hecho de tener habilidades motrices durante la práctica de actividad física, conlleva un menor riesgo de sufrir bullying. Opuestamente, no mostrar desempeño en la práctica puede ser un factor de riesgo. La actividad física no parece estar al alcance de todas las clases sociales y además, la inactividad física podría ser un importante factor de riesgo de sufrir bullying. Los juegos de lucha y los cooperativos parecen disminuir los casos de bullying, y el medio ambiente puede ser un medio idóneo para su práctica.

6. REFERENCIAS.

Musalem, R., Castro, P. (2015). What is Known about bullying, *Clínica las Condes, Volume 26, Issue 1*. doi: 10.1016/j.rmclc.2014.12.002.

Volka, A.a., Veenstra, B., Espelage, D.L., (2017). So you want to study bullying? Recommendations to enhance the validity, transparency, and compatibility of bullying research, *Aggression and Violent Behavior*. doi: 10.1016/j.avb.2017.07.003.

Wenos, J., Trick, T., WILLIAMS, J.A., Creating Socially Fit Heroes and Reducing the Incidence of Bullying in Elementary Physical Education, *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. Vol. 85 Issue 7.

Samalot, R., Vidoni, C., (2015). Steps to Teach Appropriate Sports and Games Behaviors through Physical Education, *Recreation & Dance*, Vol. 86 Issue 5.

Dresler, E. and Whitehead, D., (2015). The Behavioral Ecological Model as a Framework for School-Based Anti-Bullying Health Promotion Interventions, *J Sch Nurs*. doi: 10.1177 / 1059840509334364.

Stein, B. and Dubowitz, T., (2015). Exercise: Physical Activity Is Good Medicine, *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, doi:10.1016/j.jaac.2015.07.013.

Henriksen, P. W., Rayce, S. B., Melkevik, O., Due, P., Holstein, B. E., (2016). Social background, bullying, and physical inactivity: National study of 11- to 15-year-olds, *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Vol. 26 Issue 10.

Roman, C., Taylor, C., (2013). A Multilevel Assessment of School Climate, Bullying Victimization, and Physical Activity, *Journal of School Health*, Vol. 83, No. 6.

Riese, A., Gjelsvik, A., Ranney, M., (2015). Extracurricular activities and bullying perpetration: results from a nationally representative sample. *Journal of School Health*, Vol. 85 Issue 8.

Medina, J.A., Reverte, M.J., (2018). Incidence of the practice of physical and sporting activities as a regulator of school violence, *Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, Issue 35, p54 7p.

Carraro, A. and Gobi, E., (2018). Play fighting to cope with children aggression: a study in primary school, doi:10.7752/jpes.2018.03215

Garcia, A., Oriol, X., Correa, J.E., Ramírez, R., (2019). Association between bullying victimization and physical fitness among children and adolescents. Doi: 10.1016/j.ijchp.2019.02.006 1697-2600.

7. ANEXOS

Tabla 1. Resultados generales de los artículos seleccionados.

ARTÍCULO	AUTOR Y AÑO	MUESTRA	INTERVENCIÓN	RESULTADOS Y CONCLUSIONES
What is known about bullying	(Musalem, Castro, 2015).	N= 40 artículos fueron revisados y seleccionados.	Se describen el bullying y sus características individuales, los factores de riesgo, relaciones, factores protectores, prevalencia y programas de intervención para abordar el problema.	El bullying es un problema real y grave en las escuelas. El bullying puede tener efectos graves en la salud mental y el desarrollo socioemocional. El acoso escolar es un fenómeno social, se produce en grupos y depende de contextos y dinámicas sociales.

				Los pediatras pueden jugar un papel muy importante ayudando a identificar a niños expuestos al acoso.
¿So you want to study bullying? Recommendations to enhance the validity, transparency, and compatibility of bullying research	(Volka, Veenstra, Espelage, 2017).	Se seleccionó la muestra siguiendo el formato APA.	Este artículo quiere promover la forma de pensar sobre los conceptos y los temas que enfrentan a quienes miden y definen el bullying.	El acoso es muy perjudicial para los que lo sufren. Existen dificultades para medir y definir el bullying. Muchos investigadores trabajan de forma aislada y sus resultados no se pueden comparar con facilidad.
Creating socially fit heroes and reducing the incidence of bullying in Elementary Physical Education	(Wenos, Trick, Williams, 2014).	N= 22 artículos fueron revisados y seleccionados. Edad: de 6 a 11 años.	Este artículo analiza las características, víctimas y comportamientos de los alumnos de primaria que sufren bullying. Explica lo que el programa de educación física debe tener en un plan de estudios.	Los educadores físicos pueden cambiar los programas educativos en la escuela para que puedan enseñar, alentar y dar oportunidades a los niños. Los educadores físicos tienen un gran potencial para producir un cambio social beneficioso para la escuela,
Bullying in schools and Physical Education: A systematic review	(Martinez-Baena, Faus-Boscá, 2018).	N= 19 artículos fueron revisados y seleccionados.	Revisión sistemática de estudios sobre acoso escolar y Educación Física.	Hay una gran producción de estudios de acoso escolar en la última década. Solo se encontraron 19 estudios sobre actividad física y acoso escolar. La revista con más publicaciones sobre este tema es "Reserch Quarterly for Exercise and Sport" En cuanto al tipo de artículos, la mayoría de las investigaciones se basaban en ciertos factores como el de tener una menor habilidad motriz o una mala percepción de la competencia física.
Physical activity interventions promoting social competence at school: A systematic review	(Schuller, Demetriou, 2018).	N=27 artículos fueron revisados y seleccionados.	Esta revisión sistemática tiene como objetivo evaluar la efectividad de las intervenciones de actividad física que favorecen la competencia social en la escuela.	La actividad física favorece la competencia social en los estudiantes en la mayoría de las intervenciones revisadas (72,4%). En general, los estudios que se analizaron podrían tener efectos positivos en la competencia social.

The impact of physical activity and sport on social outcomes among aboriginal and Torres Strait Islander people: A systematic scoping review Rona	(Macniven, Canuto, Wilson, Bauman y Evans, 2019).	N= 20 artículos revisados y seleccionados.	Revisión sistemática que trata de evidenciar como la actividad física tiene un gran impacto sobre resultados sociales entre aborígenes e isleños del estrecho de Torres.	Encontramos que entre los aborígenes e isleños del Estrecho de Torres hay beneficios en la mayoría de resultados sociales tras la realización de programas deportivos y de la práctica de actividad física en general.
Rx Exercise: Physical activity is good medicine	(Stein, Dubowitz, 2015).	N=7 artículos revisados y seleccionados. Edad de la muestra: de 14 a 18 años.	Artículo que nos recuerda lo importante que es la salud física en adolescentes que están en riesgo de sufrir problemas de salud.	La práctica de actividad física puede mejorar el tratamiento de la salud mental y puede servir de prevención. La participación en actividades físicas puede mejorar la resiliencia a eventos de trauma y estrés como el bullying.
Social background, bullying, and physical inactivity: National study of 11- to 15-year-olds	(Henriksen, Rayce, Melkevik y Holstein, 2016)	N= 7056 estudiantes. Edad: de 11 a 15 años.	Se realiza un estudio a nivel nacional para ver si la intimidación puede ser un factor de riesgo para clases sociales más bajas y de que forma afecta la inactividad física.	Este estudio muestra que los adolescentes de clases sociales más bajas hacen menos actividad física. Hay una mayor prevalencia en la inactividad en las clases sociales más bajas que en las superiores.
A multilevel assessment of school climate, bullying victimization, and physical activity	(Roman y Taylor, 2013).	N= 7786 estudiantes. Edad: de 11 a 16 años.	Este estudio lleva a cabo una evaluación multinivel en la que se examina la influencia del acoso escolar, la victimización y el entorno escolar en la actividad física. Investigamos la asociación que puede haber entre bullying y la práctica de actividad física en contextos escolares.	Los resultados nos muestran que la inactividad física es un problema creciente y se asocia con la victimización por bullying. Enfatiza la importancia de los esfuerzos de prevención del acoso escolar. El medio ambiente se vuelve primordial para el desarrollo y la práctica de actividades en este entorno puede reducir el bullying. Los expertos coinciden en que las oportunidades para practicar actividad física son abundantes y podrían ayudar a reducir la obesidad, que es un vínculo entre la victimización por bullying y la práctica de actividad física en la escuela. Los programas han de centrarse

				en la reducción de la victimización y en los aumentos de la actividad física.
Extracurricular activities and bullying perpetration: Results from a nationally representative sample	(Riese, Gjelsvik, Ranney, 2015).	N= 65.680 entrevistas a padres. Edad: de 6 a 17 años.	Se utilizaron los datos de la Encuesta Nacional de Salud Infantil 2011, que se hace vía telefónica o mediante vía fija a padres al azar. Este estudio tiene como objetivo examinar la relación entre el bullying y las actividades extracurriculares, que podían ser: práctica de deportes, deportes sumado a actividades no deportivas y actividades no deportivas.	Aquello niños que participaron en actividades extracurriculares tuvieron menos probabilidades de sufrir victimización por bullying. Alternativamente, la práctica de actividad física en el contexto extracurricular podría generar ambientes en los que disminuyan las perpetraciones por acoso, proporcionando beneficios en la relación con los compañeros y cambios sociales. En el estudio se destacó la importancia de mejorar los programas extracurriculares para niños en todos los niveles socioeconómicos.
Incidence of the practice of physical and sporting activities as a regulator of school violence	(Medina y Reverte, 2019).	N= 113 sujetos. Edad= de 10 a 13 años.	En este estudio se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia o casual. Los sujetos completaron los cuestionarios PAQ-C, que evalúa los niveles generales de actividad física y de acoso escolar. El objetivo de este trabajo, fue analizar las relaciones entre la percepción individual de las distintas dimensiones de violencia escolar, con la cantidad y el tipo de actividad física y deportiva.	El tipo de deporte y la cantidad de actividad física practicada entre dos o tres veces por semana, podrían ser beneficiosos en la percepción de experimentar acoso en alumnos de Educación Primaria. Se considera un factor importante controlar los ambientes competitivos. Con la práctica de actividad física y de deporte, los sujetos se ven expuestos en sus sesiones y entrenamientos a una mayor cantidad de situaciones de resolución de conflictos.
Extracurricular	(Rubalcaba,	N= 840 sujetos.	Este estudio realizó	Los resultados del estudio

<p>activities and group belonging as a protective factor in adolescence</p>	<p>Gallegos, Borges, Gonzalez, 2017).</p>	<p>Edad= de 12 a 17 años.</p>	<p>una investigación para comprobar la relación entre la pertenencia a diferentes grupos sociales de niños y adolescentes con los indicadores de salud mental. Se utilizaron los siguientes métodos de evaluación: Inventario de cocientes emocionales de baron, versión para jóvenes, La Escala de Resiliencia para Adolescentes, la Escala Revisada de Ansiedad Manifestada de Niños, el Inventario de Depresión de Niños y la Escala de Comportamiento Disruptivo.</p>	<p>indicaron que la pertenencia a grupos artísticos y de scouts proporcionó unos mayores niveles de inteligencia emocional. La pertenencia a grupos deportivos y artísticos podría mejorar la resiliencia en niños y adolescentes que sufren acoso escolar.</p>
<p>Physical activity, sadness, and suicidality in bullied US adolescents</p>	<p>(Sibold, Edwards, Murray-Close, Hudziak, 2015).</p>	<p>N= 13,633 cuestionarios de alumnos. Edad: de 14 a 18 años.</p>	<p>Este estudio utilizó la encuesta del comportamiento nacional de riesgo juvenil 2013 para examinar las relaciones entre la práctica de actividad física, la tristeza y el suicidio en adolescentes acosados.</p>	<p>El ejercicio físico puede ser una estrategia muy importante y que se relaciona con la reducción de los niveles de tristeza, suicidio en adolescentes y víctimas del bullying.</p>
<p>Poor performance in physical education – a risk factor for bully victimization</p>	<p>(Bejerot, Edgar, Humble, 2011).</p>	<p>N= 69 estudiantes universitarios. Edad: entre 19 y 29 años.</p>	<p>Este estudio analiza casos de acoso en estudiantes universitarios para poder saber de qué manera las habilidades sociales deficientes pueden ser un riesgo para sufrir bullying.</p>	<p>El estudio realizado sugirió que las habilidades motrices pobres, pueden predestinar a la persona a tener un riesgo tres veces mayor de sufrir bullying. Un bajo rendimiento en educación física podría estar relacionado con los casos de victimización. Las habilidades motrices deficientes podrían suponer un</p>

				factor de riesgo de sufrir victimización por bullying.
Association between bullying victimization and physical fitness among children and adolescents	(García, Oriol, Correa, Ramírez, 2019).	N = 7.714 niños. Edad: de 9 a 18 años.	Este estudio lleva a cabo un análisis de corte transversal con el objetivo de analizar la relación entre el bullying y la condición física.	El estudio sugiere que un nivel saludable de CRF podría servir como factor protector del acoso escolar entre los jóvenes que sufren obesidad o sobrepeso. Los jóvenes que no tienen un buen estado físico podrían convertirse en víctimas del acoso en las escuelas y no ser bien tratados por los compañeros.
Play fighting to cope with children aggression: a study in primary school	(Carraro y Gobbi, 2018).	N= 42 niños. Edad= 10 años.	Este estudio utilizó un diseño longitudinal cruzado, para analizar el efecto de un programa de juegos de lucha con la agresión percibida en uno mismo en los estudiantes de primaria. Se realizó un juego controlado de combate en la escuela durante 2 días a la semana para 4 semanas consecutivas.	El programa hizo que los estudiantes redujeran la agresión verbal, la hostilidad y la ira de manera significativa. Se puede confirmar la hipótesis de que en entornos escolares, el juego de lucha controlado y estructurado podría controlar impulsos agresivos. Los niños pueden aprender a controlarse y a controlar la fuerza física con experiencias a través de los juegos de lucha.
Developing wellbeing through a randomised controlled trial of a martial arts based intervention: An alternative to the anti-bullying approach	(Moore, Stuartwoodcock, Dudley, 2018).	N= 283 estudiantes. Edad= de 12 a 14 años.	El presente estudio realizó una intervención psicosocial con las artes marciales para examinar los efectos en las calificaciones de resiliencia y autoeficacia en los niños.	El programa de artes marciales puede considerarse eficaz para mejorar el bienestar y las fortalezas, aunque para la resiliencia se obtuvo el mayor efecto. Los estudiantes que tenían niveles más elevados de la resiliencia tenían menos probabilidades de ser víctimas del bullying.

<p>Can a before-school physical activity program decrease bullying victimization in disadvantaged children? The Active-Start Study</p>	<p>(Hormazábal, et al, 2019).</p>	<p>N=88 niños. Edad= de 8 a 10 años.</p>	<p>Se realizó un estudio controlado aleatorio no ciego para evaluar la efectividad de un programa de actividad física aplicado antes de la escuela y poder comprobar que efectos podría provocar en el acoso escolar en niños que se encuentran en desventaja social. El estudio Active-Start se realizó a través del cuestionario CUBE. La intervención de ocho semanas, se realizó cinco veces por semana antes de comenzar la primera clase (8:00---8:30 a.m.). Tanto el grupo de intervención como el de control continuaron recibiendo las clases de educación física normales de la semana (2 horas semanales).</p>	<p>El programa de 8 semanas de actividad física resultó reducir la victimización entre los niños que hicieron la prueba de Active-Start. Además, los profesores aseguraron que el comportamiento violento se redujo durante la realización del programa entre los niños.</p>
--	-----------------------------------	--	---	--

<p>Cooperative games as a pedagogical strategy for decreasing bullying in physical education: notable changes in behavior</p>	<p>(Souza, et al, 2017).</p>	<p>N= 240 estudiantes. Edad= 10 años.</p>	<p>Este estudio realiza una intervención basada exclusivamente en juegos cooperativos desarrollados en clases de educación física con el objetivo de verificar si los juegos cooperativos pueden reducir el bullying.</p>	<p>Tras la realización del programa se observó que hubo un promedio mucho menor de casos después de la intervención, mostrando diferencias significativas. Los juegos cooperativos podrían disminuir la victimización por bullying durante las clases de educación física ya que se redujeron específicamente los casos de bullying verbal y físico. Los juegos cooperativos parecen ser una buena forma de reducir los casos de bullying en las clases de Educación Física.</p>
<p>The behavioral ecological model as a framework for school-based anti-bullying health promotion interventions</p>	<p>(Dresler, Whitehead, 2009).</p>	<p>N= 66 artículos revisados y seleccionados.</p>	<p>En este artículo se utiliza el Modelo de comportamiento ecológico como marco de promoción de la salud para concienciar sobre el bullying y sobre cómo luchar contra él.</p>	<p>los programas de promoción de la salud que están enfocados a reconocer el entorno social de los estudiantes, tienen un mayor éxito que aquellos que se centran únicamente en factores individuales. Es necesario hacer más hincapié en la prevención del acoso escolar desde una perspectiva socioecológica.</p>
<p>Steps to teach appropriate sports and games behaviors through physical education</p>	<p>(Samalot y Vidoni, 2015).</p>	<p>N= 11 artículos fueron revisados y seleccionados.</p>	<p>Este artículo tiene como propósito proporcionar a los educadores físicos un plan de instrucción para mejorar los comportamientos adecuados mediante la realización de actividades sociales orientadas al juego y al deporte.</p>	<p>El artículo sugiere que la enseñanza de habilidades sociales durante las clases de educación física, puede ser una buena forma de ayudar a los estudiantes a adoptar buenos comportamientos y que pueden ser transferidos a la vida real. Los educadores físicos tienen el papel de enseñar a los estudiantes los comportamientos y maneras apropiadas mientras realizan actividades físicas y deportes Los educadores físicos deben añadir deportes apropiados a sus programas.</p>

