

**¿Puede la actividad física y el deporte ser de utilidad
para combatir el Bullying?**



UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

TRABAJO FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

AUTOR: LLORCA GÓMEZ, ALBERTO

TUTOR: CARLOS MONTERO

Curso académico 2017 - 2018

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. CONTEXTUALIZACIÓN:	3
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN:	5
1. Selección de literatura:.....	5
2. Criterios de inclusión/exclusión:	5
3. Resultados de la búsqueda:.....	5
4. Características generales:.....	6
3. RESULTADOS:	7
4. DISCUSIÓN:.....	10
5. CONCLUSIÓN	12
6. BIBLIOGRAFÍA.....	13



1. CONTEXTUALIZACIÓN:

En la actualidad la sociedad tiene que hacer frente a un problema bastante común y alarmante, se trata del acoso escolar, más conocido como bullying. Muchos autores han definido esto como un problema esencialmente psicosocial que implica el daño reiterado e intencional a otra persona, gracias a la existencia de un desequilibrio de poder entre la víctima y el agresor que deriva en consecuencias muy negativas para los individuos envueltos (Casas, Del Rey & Ortega-Ruiz, 2013). En cuanto a las agresiones, se manifiestan de cuatro formas diferentes: agresión física (golpear a la víctima o dañar sus objetos personales), agresión verbal (ridiculizar, insultar...), agresión relacional (excluir a la persona de un grupo) o por último agresión indirecta (propagar rumores acerca de la víctima).

En distintos artículos se puede apreciar el número de jóvenes que, de una manera u otra, han estado o están envueltos en este conflicto educativo (Olweus & Limber, 2010). Por un lado, un estudio de Estados Unidos, refleja que de 40 países que abarcan en total una muestra de 202.056 alumnos, el 26% de éstos se ven involucrados en situaciones de bullying (Evans & Smokowski, 2016). Por otro lado, en un artículo australiano cuya muestra es de 700 estudiantes de Estados Unidos y Australia, se aprecia que el 21% de ellos se ven afectados por este acoso escolar (Hemphill et.al 2012). En España, un estudio con una muestra de 23.100 alumnos afirma que el 5,4 % de los estudiantes están envueltos en problemas de bullying.

Es evidente que las cifras de este problema social son bastante preocupantes y de gravedad ya que se sabe las diferentes repercusiones que esto conlleva para la persona acosada: problemas para sociabilizarse, rechazo, falta de confianza, ansiedad, tristeza, depresión, bajo rendimiento académico, dolores de cabeza, dolor abdominal, enuresis, desórdenes psicosomáticos y problemas mentales. Algunas de éstas se dan en el mismo momento en que se sufre el bullying. No obstante, si el acoso persiste a lo largo del tiempo, pueden llegar a estar presentes incluso en la edad adulta, derivando en casos extremos en el suicidio.

También cabe destacar que la actitud del acosador (bullier) también puede ocasionar diferentes efectos negativos, ya que hay estudios que demuestran como los bullies, están a menudo relacionados con problemas de delincuencia y consumo de drogas, corriendo además un alto riesgo de abandono escolar (Cantone et.al 2015; Evans & Smokowski, 2016; Olweus & Limber, 2010).

Otras de las variables a tener muy en cuenta a la hora de analizar este fenómeno, son los diferentes papeles que puede asumir el alumnado envuelto en él. Se pueden distinguir tres, según la posición en la que el joven se encuentre; víctima, acosador y espectador (Cantone et.al 2015; Olweus & Limber, 2010). Estos roles asumidos por el alumnado dependen en gran medida de los diferentes factores sociales, de entorno y de personalidad en los que están envueltos.

Dentro de estos se dividen en dos tipos. Por una parte están los predictores que aumentan la probabilidad de bullying, a los que se les atribuye el término de "positivos". Donde se puede encontrar: la influencia social, el neuroticismo, la desvinculación moral, problemas de seguridad y crianza negativa. Por el otro lado están los negativos, los cuales reducen la posibilidad de aparición del fenómeno: la calidad de las amistades, la competencia social, el clima escolar, el estatus social, el autocontrol, la empatía, la claridad de las reglas, el soporte de profesor, el comportamiento del entorno familiar y el nivel económico (Kokkinos, Voulgaridou & Markos, 2016; Zych, Ortega-Ruiz & Del Rey, 2015; Casas et.al 2013).

Concedores los múltiples beneficios que proporciona la actividad física y el deporte en sus practicantes, el objetivo de nuestra revisión es conocer los efectos que han mostrado diferentes

intervenciones fundamentadas en la actividad física y el deporte sobre los predictores del bullying.

A la vista de los datos que arrojan algunos estudios que defienden que los jóvenes practicantes de alguna disciplina deportiva tienen menos actitudes y conductas agresivas, y más conductas extrovertidas, considerándose también más populares y seguros (Pelegrín, Garcés de Los Fayos & Cantón, 2014) u otro que afirma que las artes marciales tienen un gran potencial para reducir el comportamiento antisocial y la participación en actos delictivos juveniles (Khoury-Kassabri & Schneider, 2018). Por ello esperamos encontrar también trabajos de intervención que hayan mostrado resultados favorables para mejorar algunas de las variables predictoras del acoso escolar.



2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN:

1. Selección de literatura:

La obtención de los artículos científicos se realizó en las principales bases de datos (Pub med/Medline/ Scholar google/ Science Direct/ Dialnet/ ISOC/ PsicoDoc/ SportDiscus/ ProQuest), utilizando palabras clave como “predictors”, “bullying”, “risk factors”. Una vez obtenidos los resultados, se realizó una búsqueda más extensa y profunda sobre los predictores encontrados y su relación con programas de actividad física en las mismas bases de datos, pero utilizando distintos términos de búsqueda como; “school climate”, “empathy”, “self-control”, “moral disengagement”, “socialization”, “activity sport” y “sport education”.

2. Criterios de inclusión/exclusión:

Después de leer todos los resúmenes, se recopilaron aquellos que cumplieran los criterios de inclusión en la revisión bibliográfica para una lectura más profunda y detallada:

- Artículos que traten sobre los predictores del acoso escolar y actividad física.
- Artículos que apliquen un programa de intervención de ejercicio físico.
- Artículos posteriores al año 2003
- Artículos que estén escritos en lengua castellana o inglesa

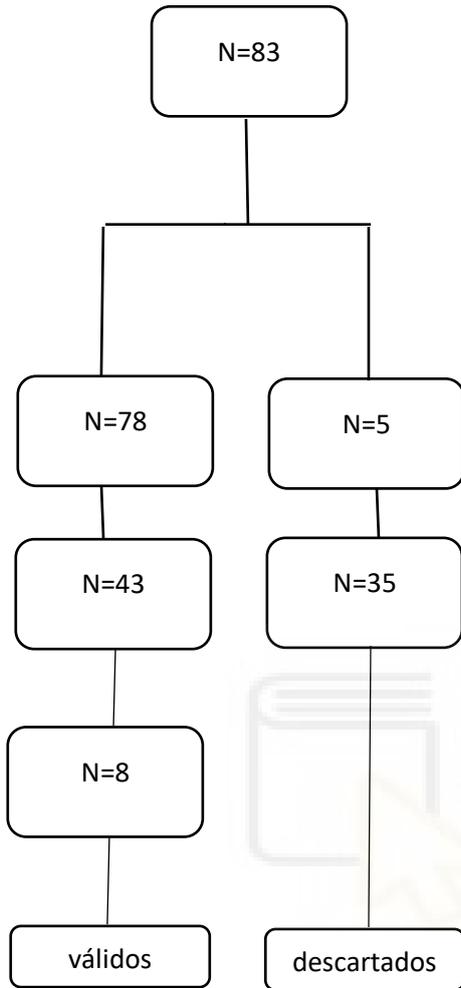
3. Resultados de la búsqueda:

la búsqueda se realizó entre los meses de abril, mayo y junio de 2018. Para ello se utilizó las principales bases de datos científicas, fundamentalmente pubmed y scholar Google. Esto fue así debido a que las demás no seguían la línea temática de investigación de esta revisión. Al principio, la búsqueda no se basó en encontrar trabajos que cumplieran con algún criterio temporal, ya que en primer lugar se buscó únicamente artículos basados en la temática de este trabajo. Una vez obtenida la primera selección de artículos, se observó como la gran mayoría de ellos eran posteriores al 2003, debido a que es un tema muy actual.

En cuanto al procedimiento para realizar la mencionada investigación, éste consta de dos etapas. En un primer momento, se llevó a cabo una búsqueda de información acerca de los principales predictores de acoso escolar. En segundo lugar, después de haberla obtenido, se hizo un rastreo de artículos que relacionasen dichos predictores con programas de actividad física.

4. Características generales:

Diagrama de flujo:



- Artículos que hablen sobre los predictores del acoso escolar. Criterios de búsqueda: risk factors, bullying, predictors, empathy, school climate, friendship, self control, socialization, moral-disengagement, sport, sport education y activity sport.

-Artículos que estuvieran escritos en inglés y castellano únicamente.

-Solo la bibliografía escrita los últimos 15 años.

-Únicamente los programas de intervención.

3. RESULTADOS:

Tabla de artículos					
Estudio	Muestra	Tipo actividad	Tipo población	Medida	Principales resultados
Digelidis et.al (2003)	N=782 GC=520 GE=262	Juegos y actividades de deporte y salud. 3 sesiones semanales de 45' durante tres meses.	Alumnos y alumnas de colegios griegos de séptimo curso M=11,88 años.	Orientación EGO, orientación tarea y clima motivacional producido por el profesor.	Orientación ego y la percepción del apoyo del maestro hacia esta disminuye. En cambio, en el caso de la variable tarea, aumenta.
Lakes & Hoyt (2004)	N=193	Martial arts. Sustitución por las clases de ed.física durante un año.	Niños de 3 a 12 años estadounidenses	Autocontrol mediante RCS. Tres dimensiones física, cognitiva y afectiva.	Mejoran significativamente las tres dimensiones del autocontrol
Taylor & Fox (2005)	N= 240 GE=142 GC=98	Fitness. Actividades aeróbicas y fuerza con intensidad moderada. Dos sesiones semanales durante 10 semanas.	Adultos del Reino Unido entre 40 y 70 años. Con alto riesgo cardiovascular.	PSPP, test de autopercepción.	Mejora significativamente la percepción de los sujetos.
Brunelle et.al (2007)	N=65 GE= 42 GC=23	Golf y trabajo para la comunidad.	Niños y niñas americanos entre 13 y 17 años. M=14,92	IRI (índice de reactividad interpersonal)	Mejora la empatía significativamente
García-Lopez (2012)	GE=21	Entrenamiento y competición interna de balonmano.	Niños y niñas de sexto de primari M=10,7 años. Españoles.	Cuestionario sociométrico	Amigo negativo género mujer, mejora significativamente. En la variable grupo a mejorado la variable amigo positivo
Korkmaz (2013)	N=62 GE=41 GC=21	Clases deportivas	Niñas turcas entre 15 y 17 años. M=16,31	EAS (escala de capacidad empática)	Mejora la empatía
García-López & Gutiérrez (2013)	GE=154	Balonmano. Competición interna con roles.	Niños españoles entre 11-14 años.	EQ (Empathy Questionnaire)	Mejora la empatía

Shachar et.al (2016)	N=649 GE=330 GC=319	Deportes colectivos y deportes de lucha. 120 horas divididas en 24 semanas.	Niños israelís Entre 11-15 años	SCS (Self control skills scale)	Mejora el autocontrol
----------------------	---------------------------	---	---------------------------------	---------------------------------	-----------------------

El objetivo fundamental de este análisis, es revisar los diferentes programas que han tratado el efecto que tiene la actividad física en los predictores de acoso escolar.

Para llevar a cabo todo esto, he utilizado una muestra que consta de 2.082 individuos. Un gran porcentaje de éstos, el 93,2%, son individuos jóvenes comprendidos entre los 8 y los 17 años. Por otro lado, una minoría de la muestra incluye también a los adultos de entre 40 y 70 años que tienen un alto riesgo de problemas coronarios e infarto de miocardio.

En cuanto a los resultados obtenidos, éstos tratan cinco predictores principales: la empatía, el autocontrol, el autoconcepto, el clima escolar y el potencial social.

Por lo que respecta al primero de ellos, la empatía ha sido analizada por tres estudios distintos. En uno de ellos (Brunelle, Danish & Forneris, 2007), busca mediante trabajo para la comunidad y sesiones de golf la mejora de los valores prosociales de las personas que realizan el estudio, dando resultados positivos en empatía y asertividad. Otro (Korkmaz 2013) realiza doce sesiones de entrenamiento deportiva a una muestra de cuarenta y una niñas de turquia mejorando también este predictor. Por último, tenemos otro estudio (García-López & Gutiérrez, 2012) que explica cómo el balonmano puede ayudar a que la empatía aumente. Cabe decir aquí, que este trabajo está basado en intervenciones pedagógicas específicas para el desarrollo de la empativa y la asertividad, como puede ser el trabajo conjunto o la ayuda mutua entre alumnos.

En relación al segundo predictor, el autocontrol ha sido examinado por dos artículos. Uno (Lakes & Hoyt, 2004) demuestra como clases del arte marcial "Moo Gong Ryu" basadas en patadas, puñetazos, control de la respiración, estiramientos y movimientos artísticos de lucha, basados unicamente en la defensa propia mejoran significativamente las dimensiones afectiva, cognitiva y física del autocontrol. Siempre desde un clima de respeto, disciplina y autocontrol. Por otro lado, el otro estudio (Shachar et.al 2016), ha encontrado también una mejora en esta variable mediante 24 semanas de actividades extraescolares basadas en deportes colectivos y deportes de lucha.

Respecto a las tres variables que quedan por comentar, únicamente son tratadas por un artículo distinto cada una de ellas. El estudio que trata el autoconcepto (Taylor & Fox 2005), hace referencia a cómo los programas de fitness con objetivos reales de mejora, si llega a cumplirse puede aumentar mucho los niveles de autopercepción de los sujetos, la muestra de este estudio es distinta a la de los anteriores ya que cuenta con una población adulta y con riesgo alto de enfermedad cardiovascular.. El ensayo (Digelidis et.al 2003) sobre el clima escolar, analiza el enfoque que el profesor muestra en relación a la tarea, así como la motivación que presentan los alumnos por ésta. De aquí se desprende que, gracias a un programa de tres meses de 3 clases semanales de 45 minutos, basado en la obtención de beneficios para la salud y la capacidad motriz de los alumnos, el clima ego disminuye, mientras que el clima tarea aumenta; el autor afirma la importancia del objetivo de no competición de estas actividades para obtener estos resultados positivos. Por último, el potencial social es examinado por otro estudio de intervención (García-López 2012); en éste se observa como a través del entrenamiento y competición interna de balonmano, el número de amigos positivos dentro del grupo aumenta. Además muestra cómo se reducen de forma significativa las amistades negativas dentro del

género femenino. Este trabajo a diferencia del anterior da mucha importancia al carácter competitivo de las actividades.



4. DISCUSIÓN:

Mediante esta revisión, se ha realizado una síntesis de todos los estudios de la bibliografía encontrados que relacionan las variables predictoras del bullying escolar y su relación con la actividad física. Esta revisión se ha basado principalmente en el análisis de ocho artículos, los cuales aplican a una población concreta un programa estructurado de actividad física para, posteriormente, realizar un análisis acerca de la influencia de dicha actividad.

La gran mayoría de resultados han sido positivos acorde a la hipótesis del estudio, ya que todos han encontrado la actividad física como una gran fuente para prevenir los predictores y factores de riesgo de este fenómeno.

Por un lado, tres artículos que analizan la empatía han mostrado un nivel de relación positivo y significativo (Brunelle et.al 2007; Korkmaz 2013; García-López & Gutiérrez 2013). Existiendo un artículo basado en una intervención de balonmano que no confirma los resultados. Esta reducción de empatía aparte de no ser significativa es debida según el autor, a que el objetivo principal del estudio no era la mejora de este factor, sino analizar el potencial de las relaciones en un equipo mediante el refuerzo de la competición (García-López, 2012).

Las actividades que han aplicado estos tres programas son muy diferentes; balonmano, fitness y golf. Por ello podemos afirmar que cualquier deporte en el que el objetivo principal no sea la competición, es una gran fuente para aumentar la variable "empatía", sobretodo, cuando se suplementa la actividad física con estrategias pedagógicas específicas para la mejora de los comportamientos prosociales, como puede ser el trabajo a la comunidad, la ayuda a otras personas, el trabajo en equipo, la ayuda a las personas con menos cualidades. Así lo han demostrado los resultados del estudio de Brunelle et.al (2007), en el que se ha aplicado a parte del programa deportivo unas sesiones de habilidades para la vida.

Por otro lado, los resultados acerca de la variable "autocontrol" han sido todos positivos. Un estudio ha aplicado clases extraescolares de artes marciales y deportes colectivos, las cuales han resultado ser muy eficaces para aumentar los niveles de autocontrol (Lakes & Hoyt, 2004). El otro estudio, afirma que las artes marciales pueden tener un potencial mayor para aumentar esta variable respecto a los deportes colectivos, afirmando que esto se debe principalmente a el tipo de metodología que se usan en este tipo de disciplinas, basadas en el respeto, el autocontrol y la disciplina. Por lo que en un futuro se podría comprobar si con actividades de deporte colectivo enseñadas enfocándose principalmente en esas variables podría mejorar el autocontrol. Cabe destacar que esta diferencia de la que habla este trabajo tiene poca evidencia, pues hay escasos artículos científicos en esta temática, asique el análisis de cómo afectan estos dos tipos de actividades deportivas a esta variable, puede constituir un objetivo de estudio bastante interesante (Shachar, Ronen-Rosenbaum, Rosenbaum, Orkibi & Hamama, 2016).

Otra variable predictora con un alto nivel de significación en el bullying es el clima escolar. Este ha sido analizado mediante un estudio que aplica una unidad didáctica de clases de educación física basadas en la teoría del TARGET. Los resultados de esta variable se han visto mejorados significativamente después de la intervención, ya que todas las variables relacionadas con el clima ego se han visto disminuidas y todas las del clima tarea aumentadas (Digelidis, Papaioannou, Laparidis & Christodoulidis, 2003). Tanto el clima tarea como el clima ego no son ninguna dimensión a la que se les relacione problemas de acoso escolar, pero si afecta de manera indirecta a este. Ya que esta reducción del clima ego, hace que se reduzcan los problemas entre iguales, siendo esta uno de los principales predictores dentro del clima escolar (Casas, Del Rey & Ortega-Ruiz, 2013)

A diferencia de los otros artículos analizados, el artículo que ha observado el autoconcepto tiene una muestra diferente, ya que es el único que ha analizado a personas adultas. En esta

intervención han aplicado dos sesiones de fitness durante tres meses. En los resultados del posttest aumentan la autopercepción y la autoestima que tenían los sujetos respecto a los valores que se obtuvieron en el pretest, únicamente los individuos que no terminaron el programa de actividad física dieron valores similares o más bajos de estas variables. Por lo que se puede afirmar que para las personas que tengan una capacidad física baja, un programa bien estructurado y progresivo puede aumentar considerablemente la variable.

Por último la calidad de las amistades. Los resultados obtenidos en el estudio de García-Lopez (2012), han confirmado que un programa de actividad física de balonmano con base competitiva, ha resultado útil para la mejora de las amistades e incluso la creación de nuevas dentro de los equipos, por lo que el factor de la competición ha podido resultar clave a la hora de conseguir estos logros. Sin embargo esto en el género femenino no ha resultado tan fundamental ya que las variables amigo positivo entre grupos en el género femenino ha aumentado también. Por lo que este trabajo da mucha importancia a la selección de grupos, ya que dependiendo de como estén organizados puede ser eficaz la intervención o no. Sin embargo, esta propuesta ha resultado ineficaz incluso negativa con la variable empatía, siendo esta reducción no significativa y debida según el autor al objetivo del trabajo y el refuerzo hacia la competición para conseguirlo.

Para concluir, a continuación se va a hacer una pequeña síntesis de las ideas clave que recogen todos los artículos examinados en esta revisión, con el objetivo de saber cuales son las pautas a seguir para intentar encontrar soluciones al problema del acoso escolar. Aunque falta aún investigación, la mayoría de los trabajos han durado entorno a 3 meses. Por lo que podemos decir que esta es la duración mínima que conocemos según esta revisión para obtener resultados. La mayoría de ellos coinciden en que cuanto más larga sea la intervención mejores serán los resultados, pero, no podemos decir que haya un punto máximo de no mejora, lo que sí afirmamos es que nunca llegará un punto en el que se vaya a empeorar. Así que, cuanto más tiempo pueda durar la intervención mejor será, ya que aunque hubiera un punto hipotético de no mejora, el individuo podrá seguir nutriendose de muchos otros beneficios que tiene la actividad física. Ahora incidiendo en el tipo de actividad física que podemos usar para conseguir los objetivos, cabe destacar que la tipología de la actividad es de poca importancia, ya que lo importante realmente es el enfoque y el objetivo que le quieras dar. Y como se ha explicado anteriormente dependiendo de la variable que se quiera mejorar, la actividad que se practique tendrá que cumplir ciertas características. Lo que sí podemos afirmar es que todas ellas tienen que tener la finalidad del disfrute y la mejora propia, dejando de lado el ámbito competitivo. La única que no está clara que esto le favorezca es la mejora de las relaciones sociales, por lo que esto puede ser un asunto de importancia para analizar en algún estudio posterior. Cabe destacar ya para terminar, que la bibliografía carece de estudios que analicen la problemática del bullying específicamente y el poder que tiene la actividad física para poder reducirlo y prevenirlo por lo que, se incita desde esta revisión a la comunidad científica a realizar más estudios sobre esta temática, ya que según los resultados de este análisis la actividad física podría resultar una herramienta muy útil para futuras intervenciones que tengan por objeto la prevención del acoso escolar.

5. CONCLUSIÓN

Analizando los resultados, observamos que todos los programas deportivos bien enfocados y estructurados pueden ayudar a reducir la mayoría de los predictores y factores de riesgo a los que están expuestos los jóvenes implicados en procesos de bullying. Por ello, esta revisión demanda a la comunidad científica que intente abordar investigaciones que indaguen más específicamente en esta temática. Los estudios realizados hasta el momento, ponen de manifiesto que el deporte, constituye una herramienta de gran utilidad que, complementandola con otras estrategias puede permitir mejorar la incidencia y la gravedad del bullying.



6. BIBLIOGRAFÍA.

- Arseneault, L., Bowes, L., Shakoor, S. Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'. *Psychol Med* 2010; 40(5): 717-29.
- Brown SL, Birch DA, Kancherla V. Bullying perspectives: experiences, attitudes, and recommendations of 9- to 13-year-olds attending health education centres in the United States. *J Sch Health* 2005; 75: 384-92.
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied developmental science*, 11(1), 43-55.
- Casas, J. A., Del Rey, R., & Ortega-Ruiz, R. (2013). Bullying and cyberbullying: Convergent and divergent predictor variables. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 580-587.
- Cantone, E., A. Piras, M. Vellante, A. Preti, S. Danielsdottir, E. D'Aloja, S. Lesinskiene, M. Angermeyer, M. Carta, D. Bhungra (2015). 'Interventions on Bullying and Cyberbullying in Schools: A systematic review', *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health* 11(1 M4): 58–76, doi: 10.2174/17450179015-11010058.
- Casas, J. A., Del Rey, R., & Ortega-Ruiz, R. (2013). Bullying and cyberbullying: Convergent and divergent predictor variables. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 580-587.
- Cerezo, F. (2001b). Variables de personalidad asociadas a la dinámica bullying. (Agresores versus Víctimas) en niños y niñas de 10 a 15 años. *Anales de Psicología*, 17 (1), 37-44.
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49(1), 100-113.
- Digelidis, N., Papaioannou, A., Laparidis, K., & Christodoulidis, T. (2003). A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport and exercise*, 4(3), 195-210.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J., & Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database Syst Rev*, 1(1).
- Estévez, A., Villardón, L., Calvete, E., Padilla, P., & Orue, I. (2010). Adolescentes víctimas de cyberbullying: prevalencia y características. *Psicología conductual*, 18(1), 73.
- Evans, C. B., & Smokowski, P. R. (2016). Theoretical explanations for bullying in school: how ecological processes propagate perpetration and victimization. *Child and adolescent social work journal*, 33(4), 365-375.
- García López, L. M., Gutiérrez Díaz del Campo, D., González Víllora, S., & Valero Valenzuela, A. (2012). Cambios en la empatía, la asertividad y las relaciones sociales por la aplicación del modelo de instrucción educación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 0321-330.
- García-López, L. M., & Gutiérrez, D. (2015). The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(1), 1-16.
- Gini G, Pozzoli T. Bullied children and psychosomatic problems: a meta-analysis. *Pediatrics* 2013; 132(4): 720-9.
- Hemphill, S. A., Kotevski, A., Tollit, M., Smith, R., Herrenkohl, T. I., Toumbourou, J. W., & Catalano, R. F. (2012). Longitudinal predictors of cyber and traditional bullying perpetration in Australian secondary school students. *Journal of Adolescent Health*, 51(1), 59-65.

Khoury-Kassabri, M., & Schneider, H. (2018). The Relationship Between Israeli Youth Participation in Physical Activity Programs and Antisocial Behavior. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-9.

Kokkinos, C. M., Voulgaridou, I., & Markos, A. (2016). Personality and relational aggression: Moral disengagement and friendship quality as mediators. *Personality and Individual Differences*, 95, 74-79.

Kreager, D. A. (2007). Unnecessary roughness? School sports, peer networks, and male adolescent violence. *American sociological review*, 72(5), 705-724.

McMahon, S., & Belur, J. (2013). Sports-based programmes and reducing youth violence and crime.

Muñoz, A. P., de Los Fayos, E. J. G., & Chirivella, E. C. (2014). Estudio de conductas prosociales y antisociales. Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte. *Informació psicològica*, (99), 64-78.

Olweus D. *Bullying at School: what we know and what we can do.* Cambridge, Mass: Blackwell Publishers Ltd 1993.

Olweus, D., & Limber, S. P. (2010). Bullying in school: Evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(1), 124-134.

Ortega, R. (1994). Violencia interpersonal en los centros educativos de enseñanza secundaria. Un estudio sobre el maltrato y la intimidación entre compañeros. *Revista de Educación*, 304, 55-67.

Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283-302.

Ramírez, F. C. (2006). Análisis comparativo de variables socio-afectivas diferenciales entre los implicados en bullying. Estudio de un caso de víctima-provocador. *Anuario de psicología clínica y de la salud= Annuary of Clinical and Health Psychology*, 2, 27-34.

Reynes, E., & Lorant, J. (2002). Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys. *Perceptual and motor skills*, 94(1), 21-25.

Salmivalli, C. y Nieminen, E. (2002). Proactive and reactive aggression among school bullies, victims, and bully-victims. *Aggressive Behavior*, 28, 30-44.

Shachar, K., Ronen-Rosenbaum, T., Rosenbaum, M., Orkibi, H., & Hamama, L. (2016). Reducing child aggression through sports intervention: The role of self-control skills and emotions. *Children and youth services review*, 71, 241-249.

Smith PK, Sharp S. *School bullying. Insights and perspectives.* London: Routledge 1994.

Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., & Donovan, K. A. (2010). Relationships between youth sport participation and selected health risk behaviors from 1999 to 2007. *Journal of school health*, 80(8), 399-410.

Taylor, A. H., & Fox, K. R. (2005). Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perceptions over 9 months. *Health Psychology*, 24(1), 11.

Tremblay, M. S., Inman, J. W., & Willms, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Pediatric exercise science*, 12(3), 312-323.

Ttofi MM, Farrington DP, Lösel F, Loeber R. Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies, *J Aggres Conf Peace Res* 2011; 3: 63-73

Williams K, Chambers M, Logan S, Robinson D. Association of common health symptoms with bullying in primary school children. *BMJ* 1996; 313(7048): 17-9.

Yigiter, K., & Ustaoglu, L. P. (2013). Effect of the sport training on empathy ability of the vocational school students in Turkey.

Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 1-21.

