

**“Programas de intervención para prevenir  
el bullying en Educación Física. Revisión  
Bibliográfica.”**



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

**Titulación:** *Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*

*Universidad Miguel Hernández de Elche*

**Curso académico:** *2021-2022*

**Alumno:** *Javier Murillo Martínez*

**Tutor:** *Carlos Montero Carretero*

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	Pág. 3-5
2. METODOLOGÍA .....	Pág. 5-6
3. RESULTADOS .....	Pág. 7-12
4. DISCUSIÓN .....	Pág. 12-13
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	Pág. 14-17



## 1. INTRODUCCIÓN

La convivencia en las escuelas es un fenómeno complejo que algunas veces degenera en un comportamiento violento e intimidatorio que plantea un problema real para la salud y el bienestar de los estudiantes (Montero-Carretero et al., 2021). Este comportamiento intimidatorio y violento que se vive dentro de las escuelas recibe el nombre de bullying o acoso escolar.

El bullying es un tema controvertido. Sin embargo, no existe una definición estándar de bullying (Rigby, 2008), y es difícil establecer una definición que incluya todos los comportamientos de intimidación (Lines, 2008). La investigación sugiere que el bullying puede ser caracterizado como un tipo de agresión (Pellegrini, 2004), sistemática y repetida (Olweus, 1993), y basada en un desequilibrio de poder (Bouman et al., 2012). Aunque, algunos investigadores llegaron a un consenso y definieron la palabra bullying como un comportamiento agresivo que repetido en el tiempo puede causar daño físico, psíquico, social o educativo y en el que existe un desequilibrio de poder entre agresores y víctimas (Gladden et al., 2014). Estos comportamientos ocurren tanto de forma directa como indirectamente y pueden tener consecuencias sociales negativas. Ejemplos de diferencias de poder comunes en la escuela incluyen ser capaz de dañar físicamente a otros, superioridad numérica (grupala), ser más confiado o asertivo que otros, tener mayor destreza verbal, tener habilidades sociales o de manipulación superiores, y tener un mayor estatus y capacidad correspondiente imponer la propia voluntad sobre los demás (Rigby, 2008).

Las personas que sufren bullying, pueden llegar a desarrollar diferentes problemas de tipo social, educativo o psíquico, con lo cual, estos problemas, pueden afectar el día a día de la víctima en su vida cotidiana. Las víctimas sufren de ansiedad, depresión, absentismo escolar, rendimiento escolar dañado (Chu et al., 2019; Gini y Pozzoli, 2009; Wolke y Lereya, 2015; Espelage y Hong, 2019), trastornos de alimentación, baja autoestima, soledad, mala calidad de relaciones, insomnio, autolesiones y pensamientos suicidas (Estévez et al., 2019; Tu et al., 2019; Van Geel et al., 2014) que a veces materializar. Además, las víctimas de bullying pueden llegar a sufrir tabaquismo, consumo de alcohol, desajuste psicológico en general y en casos más graves, el suicidio (Turner et al., 2013). El impacto de las consecuencias de una situación de acoso está claramente relacionado con las características de personalidad de la víctima, dada la subjetividad del proceso de victimización; sin embargo, también podría estar sujeto a las características de las relaciones interpersonales dinámicas que se desarrollan en torno al fenómeno del bullying (Romera-Félix et al., 2017).

No sólo las víctimas de acoso escolar sufren diversas consecuencias por este problema, también los acosadores y espectadores pueden llegar a desarrollar diferentes problemas por realizar bullying o visualizarlo. Los acosadores sufren consecuencias relacionadas con la internalización de problemas y cuestiones de salud mental, como ansiedad, depresión, problemas psicosomáticos, aumento del riesgo de suicidio y participación futura en otras formas de violencia, y también corren el riesgo de sufrir abuso (Sigurdson et al., 2018; Moore et al., 2014; Zych et al., 2017; Werth et al., 2015), que a menudo continúa por el resto de sus vidas (Da Silva et al., 2020). Por último, los espectadores a veces pueden llegar a experimentar angustia, ansiedad y depresión (Van Geel et al., 2014).

Las personas con discapacidad también pueden llegar a sufrir acoso dentro del entorno escolar incluso más que los alumnos que no presentan alguna discapacidad. La investigación nos dice que los estudiantes que sufren alguna discapacidad son más vulnerables al acoso en comparación con sus compañeros sin discapacidades (Young et al., 2011), llegando a ser uno de cada tres estudiantes con discapacidad siendo víctimas en escuelas de Estados Unidos (Son et al., 2012). Se han reportado varias características que ayudan a aumentar la probabilidad de que los estudiantes con discapacidades lleguen a ser victimizados, como por ejemplo, problemas emocionales e interpersonales (Reiter y Lapidot-Lefler, 2007) y escasas habilidades sociales

(Baker y Donnelly, 2001), además, los estudiantes con discapacidades, generalmente, tienen un círculo más pequeño de amigos y, por lo tanto, carecen de la protección base proporcionada típicamente por amigos contra la victimización (Rose y Monda-Amaya, 2011).

Los programas de intervención para prevenir o reducir el bullying en las escuelas han ido aumentando el número dentro de la literatura, esto se debe al aumento del interés de la sociedad y en los investigadores para combatir el problema y obtener soluciones. Estos van desde estrategias de prevención primaria que intentan promover actitudes y comportamientos que favorezcan convivencia desde el momento en que se establecen las relaciones interpersonales hasta los programas de intervención diseñados para controlar la violencia relacional existente que se dirige tanto a los agresores como a las víctimas y buscan activar respuestas y conductas mejor adaptadas (Cerezo-Ramírez y Sánchez-Lacasa, 2013).

La revisión sistemática actual muestra que los programas de intervención y prevención pueden ser efectivos en la reducción del acoso y la victimización; algunos programas y componentes funcionan mejor que otros (Gaffney et al., 2019). Sin embargo, la influencia de estos programas es pequeña y desafortunadamente, a menudo utilizan metodologías y evaluaciones deficientes (Zych et al., 2015).

La Educación Física puede ser una materia clave para poder abordar el problema del acoso escolar en las aulas, ya que, dentro de la asignatura, podemos identificar los diferentes problemas en los alumnos y además, poder trabajar para darle una solución, aunque algunos estudios parecen indicar que el potencial de la asignatura de Educación Física para promover actitudes y comportamientos contrarios a la violencia escolar y el acoso escolar aún es insuficiente para deducir un impacto positivo en la reducción o prevención de este fenómeno (Jiménez-Barbero et al., 2019). En la Educación Física podemos encontrar diferentes factores que parecen estar asociados al bullying como por ejemplo; la discriminación de género (Hurley y Mandingo, 2010), la insatisfacción con el propio cuerpo, con sobrepeso siendo uno de los elementos más relevantes (Peterson et al., 2012) la percepción de baja competencia (Bejerot et al., 2013) y actividades que promueven altos valores de competitividad (Haeghele y Nicole Kirk 2018). Entre las investigaciones se encontró que el 28% de los estudiantes entre 10 y 15 años admitió haber sido intimidado al menos una vez durante las clases de Educación Física, (Gano-Overway, 2013) y además, encontraron que la victimización por intimidación se relacionó con una menor participación en las clases de Educación Física (Roman y Taylor, 2013). Cabe destacar que la empatía y la autoestima se convierten así en un eje crucial para prevenir el bullying y reducir la victimización (Mitsopoulou y Giovazolias, 2015; Van Noorden et al., 2015; Tsaousis, 2016).

El profesor dentro de la materia de Educación Física es una figura muy importante, ya que el estatus o rol que adopta el profesor de Educación Física a la hora de programar y el desarrollo de las clases, se presenta como un elemento clave para prevenir y/o fomentar el acoso escolar, ya sea por su actuación activa o pasiva frente al bullying, el contenido curricular que proponen, o los discursos sociales promovidos durante las clases de Educación Física (Jiménez-Barbero, 2019). Los estudiantes consideran a los profesores como modelos a seguir en la promoción de relaciones solidarias entre compañeros (Gano-Overway 2013; Mierzwinski et al., 2019; Gråstén y Yli-Piipari 2019). La actitud del docente ante el bullying y la planificación de acciones pueden ser determinantes en convertirlo en un elemento clave de prevención o, por el contrario, un elemento de propagación de la violencia entre iguales (Jiménez-Barbero et al., 2019)

Analizar las intervenciones que se han llevado a cabo en la Educación Física es importante porque nos ayuda a ver los diferentes métodos empleados en cada una de ellas, además de ver las diversas características de cada intervención y la eficacia obtenida tras realizar dicha intervención. En esta revisión bibliográfica los objetivos que se buscan cumplir son los siguientes:

-Objetivo 1: observar la cantidad de trabajos que se pueden encontrar en la literatura científica acerca de los programas de intervención para la prevención del bullying dentro de la asignatura de Educación Física, y además, ver si se encuentra la cantidad suficiente de estos programas de intervención o hace falta que se realicen más trabajos acerca de este tema.

-Objetivo 2: analizar si los programas de intervención encontrados dentro de la literatura han sido eficaces y han dado sus frutos a la hora de disminuir el bullying entre los alumnos, y también, ver sus características.

-Objetivo 3: observar si en los programas de intervención encontrados durante la búsqueda, alguno de ellos, se ha realizado sobre personas con discapacidad o no se ha llegado a realizar ninguno.

## 2. METODOLOGÍA

En esta revisión bibliográfica la búsqueda de artículos en la literatura científica se ha realizado de forma estructurada mediante los criterios basados en la guía PRISMA. Esta guía, busca a través de una serie de ítems mejorar la calidad del trabajo a la hora de elaborarlo. Para que los artículos fueran incluidos dentro de esta revisión bibliográfica, se necesitaba que fueran concretamente, programas de intervención dirigidos hacia la prevención del bullying, y dentro de la asignatura de Educación Física. Además, también, que tuvieran una descripción de la metodología, destacando, los instrumentos empleados para realizar el estudio, el número de participantes y entre qué rangos de edades se situaban. También, debían tener las sesiones o clases que se iban a realizar durante la intervención y destacando el tiempo empleado para realizarlas. Cabe destacar que era muy importante que los artículos, obligatoriamente, tuvieran los resultados obtenidos, tanto antes, como después de la intervención, y por último, que se encontraran las conclusiones obtenidas acerca de los resultados para ver si la intervención había sido eficaz o no.

Para esta revisión bibliográfica, se buscaron los artículos en cuatro bases de datos diferentes. Las bases de datos utilizadas fueron; PubMed, Scopus, SPORTDiscus y Google Scholar. En todas ellas, pudieron obtenerse resultados de búsqueda sobre el tema de este trabajo.

A la hora de buscar los artículos dentro de las bases de datos mencionadas anteriormente, las palabras claves que se utilizaron fueron en inglés y español (castellano). Las palabras claves utilizadas cuando se realizó la búsqueda en inglés fueron; "Physical Education", "intervention", "programs", "prevent", "bullying" y "disability". Para la búsqueda en español, las palabras claves utilizadas fueron; "Educación Física", "prevención", "bullying", "acoso escolar", "intervención", "programas" y "personas con discapacidad". Las combinaciones utilizadas para realizar la búsqueda de artículos fueron: "intervention AND bullying AND Physical Education", "programs AND bullying AND Physical Education", "intervention OR programs AND prevent AND bullying AND Physical Education", "intervention OR programas AND bullying AND disability AND Physical Education", "intervención AND bullying OR acoso escolar AND Educación Física", "programas AND bullying OR acoso escolar AND Educación Física", "intervención OR programas AND prevención AND bullying OR acoso escolar AND Educación Física" y por último, "intervención OR programas AND bullying OR acoso escolar AND disability AND Educación Física". Tras realizar la búsqueda en las dos lenguas, se pudieron obtener varios artículos en cada una de estas acerca de intervenciones para prevenir el bullying en Educación Física.

Para el proceso de selección de artículos, el primer paso que se realizó, fue escoger artículos por su título y la información que se presentaba en el resumen. Tras realizar esta primera toma de contacto, lo siguiente que se hizo fue leer todos los artículos seleccionados en el primer paso y escoger los que eran acorde con lo que se buscaba en este trabajo. El número total de artículos seleccionados por su título y resumen fueron de 14 de los 2036 tras realizar la búsqueda, pero

después, tras su lectura completa, se rechazaron 7 artículos y nos quedamos sólo con los 7 de los 14 artículos que había en un principio. Los 7 artículos fueron rechazados por varios motivos, uno de ellos fue porque eran intervenciones hacia la prevención del bullying pero no relacionada con la materia de Educación Física, otro motivo fue porque no trataban el bullying dentro de sus programas de intervención, y por último, porque solamente hablaban de la efectividad de los programas de intervención contra el bullying pero no presentaba ninguna intervención con sus sesiones y tiempo dedicado.

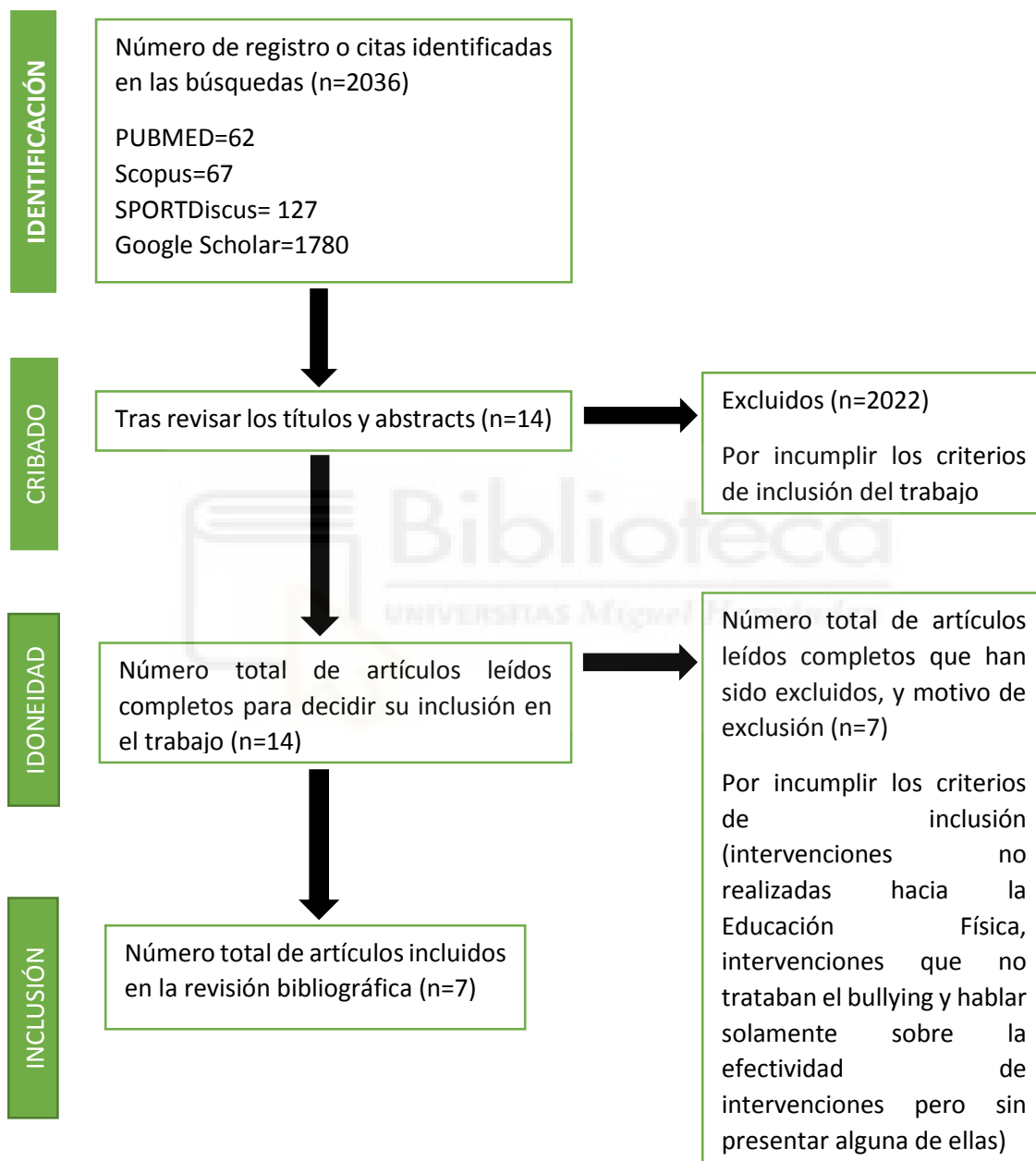


Figura 1. Diagrama de flujo de selección de artículos

### 3. RESULTADOS

A continuación, en la siguiente tabla, podremos ver resultados obtenidos en cada uno de los estudios seleccionados. También, podremos observar los objetivos de los estudios, los instrumentos utilizados en ellos, su contextualización y la muestra utilizada por los autores para el estudio.



AUTOR/ES	OBJETIVO	MUESTRA	CONTEXTUALIZACIÓN	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
Montero-Carretero et al., 2021	El objetivo de este estudio fue evaluar la efectividad de una intervención llamada Programa A-Judo para reducir el acoso escolar y mejorar el comportamiento prosocial en la escuela, basa en la teoría de la autodeterminación.	La muestra de este estudio la forman 79 participantes, de cuatro colegios españoles diferentes, los cuales 40 son chicas y 39 chicos. Las participantes del estudio son estudiantes y la media de edad es 11.13 años.	Los alumnos fueron seleccionados de cuatro colegios diferentes. Por otro lado, la intervención duró un total de 10 sesiones de 50 minutos cada una, cabe destacar que se realizaban 2 sesiones por semana.	<p>-Escala de Percepción de Soporte de Autonomía en Clases de Educación Física (Montero-Carretero y Cervelló, 2020), escala adaptada para medir el estilo controlador y el estilo autónomo en clases de Educación Física.</p> <p>-Adaptación a la Educación Física de la Escala de Las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (Moreno-Murcia et al., 2008), escala de 12 ítems, donde se mide la autonomía, competencia y relación.</p> <p>-Cuestionario para analizar la Percepción de Comportamientos Positivos en las clases de Educación Física (Sánchez-Oliva et al., 2013), contiene 20 ítems donde se mide las diferentes motivaciones.</p>	Los resultados que se obtuvieron muestran que hubo cambios significativos de moderado a altos efectos en las necesidades psicológicas básicas, motivación, tolerancia-respeto, identidad moral y bullying. Además, los resultados de este trabajo mejoran el cuerpo de conocimiento de las aplicaciones que ofrece la Teoría de la Autodeterminación y su utilidad para mejorar la lucha contra el acoso escolar a través de programas de formación para de los profesores de Educación Física.



				<p>-Escala Étnica e Identidad Moral adaptada al español (Montero-Carretero y Cervelló-Gimeno, 2019), se compone de 8 ítems refiriéndose a la identidad moral de los estudiantes.</p> <p>-Cuestionario de Comportamiento Positivo en Educación Física (García-Calvo et al., 2016), 4 ítems donde mide la tolerancia y el respeto a nuestros compañeros.</p> <p>-EBIP-Q (Ortega-Ruiz et al., 2016), tiene 7 ítems donde mide los factores de perpetración del bullying y victimización por bullying. Este cuestionario pregunta a los estudiantes con qué frecuencia realizaron o sufrieron bullying los 2 últimos meses.</p>	
--	--	--	--	---	--

<p>Oliveira et al., 2017</p>	<p>Este estudio tiene como objetivo comprobar si los juegos cooperativos pueden ser capaces de reducir el bullying o no las clases de Educación Física.</p>	<p>La muestra la forman 240 estudiantes que iban entre 1º y 5º curso de dos colegios brasileños diferentes, donde se incluían personas de ambos sexos y la edad media era de 9.89.</p>	<p>Los alumnos que participaron fueron seleccionados de dos colegios de educación primaria diferentes. La intervención duró 3 meses, donde se realizaron 2 clases por semana de un total de 60 minutos cada una.</p>	<p>Para la recolección de datos se creó un instrumento para cuantificar los casos de agresión física y verbal, bullying, con el único objetivo de cuantificar y clasificar cada caso en verbal o físico.</p> <p>El instrumento era una hoja de papel con dos tablas y un bolígrafo para llenarlas. Las dos tablas fueron diseñadas utilizando el programa Word. Uno de ellos tenía como título la agresión verbal y el otro, la agresión física y ambas tenían espacio para escribir 35 ocurrencias.</p>	<p>Los resultados que se obtuvieron en este trabajo muestran que la agresión verbal disminuyó un 85,7% y la agresión física disminuyó 100%.</p>
<p>Aguilar-Herrero et al., 2021</p>	<p>El objetivo que plantea este estudio es valorar la efectividad de un programa de intervención en la Educación Física para prevenir el la violencia y fomentar las habilidades socioafectivas en educación primaria.</p>	<p>En el estudio hubo un total de 75 alumnos y alumnas españoles entre los 10-12 años de edad. La edad media fue de 10.81.</p>	<p>Los estudiantes que realizaron el estudio pertenecían a un colegio de educación primaria. La intervención que se llevó a cabo tuvo una duración de 6 semanas, dando 2 clases por semana de 1 hora.</p>	<p>-Test Sociométrico (Aguilar-Herrero et al., 2021) que incluye 9 preguntas que miden el género, profesión, edad, grado de estudios de los padres, aficiones y miembros de la familia.</p> <p>-Cuestionario de habilidades socioafectivas para alumnado de Secundaria (Armada, 2017), contiene una serie de 30 ítems, analiza la</p>	<p>Los resultados de este estudio mostraron que practicar las habilidades socioafectivas puede ayudar a mejorar la calidad de las relaciones sociales y además, puede ayudar a disminuir la violencia entre alumnos. Cabe destacar que el clima aula también fue más positivo.</p>

				competencia social y emocional, además de medir los factores de empatía, asertividad, relación social, cooperación y liderazgo, respeto y responsabilidad, resolución de conflictos, gestión emocional, autoestima y victimización-agresión.	
Benítez-Sillero et al., 2020	El objetivo del estudio fue analizar la efectividad de una intervención para prevenir el acoso escolar en las clases de Educación Física en educación secundaria.	En este estudio hubo un total de 764 estudiantes españoles. Los participantes de este estudio eran adolescentes que iban desde 1º ESO hasta 2º Bachillerato, con lo cual la edad de la muestra estaba entre los 12-19 años.	Los estudiantes fueron seleccionados de dos institutos diferentes. La intervención tuvo una duración de 6 sesiones de 1 hora cada una de ellas.	-EBIP-Q (Ortega-Ruiz et al., 2016), tiene 7 ítems donde mide los factores de perpetración del bullying y victimización por bullying. Este cuestionario pregunta a los estudiantes con qué frecuencia realizaron o sufrieron bullying los 2 últimos meses.  -ECIP-Q (Ortega-Ruiz et al., 2016), se compone de 22 ítems y tiene el propósito de medir el cyberbullying.	Los resultados obtenidos muestran que no hubo diferencias en las mediciones previas a la intervención en ninguna de las variables entre ambos grupos. Tras realizar la intervención el grupo cuasi-experimental la victimización por bullying y la agresión por bullying disminuyeron significativamente más que el grupo control. A su vez, la victimización por ciberacoso disminuyó significativamente pero la agresión por ciberacoso no.

<p>Gianpiero Greco et al., 2019</p>	<p>Este estudio plantea el objetivo de examinar el efecto de una intervención anti-bullying basada en 12 semanas de Karate en resiliencia y autoeficacia en jóvenes en edad escolar.</p>	<p>La muestra de este estudio la formaron 100 estudiantes de tres institutos italianos diferentes. 50 estudiantes eran chicos y 50 eran chicas y tenían un rango de edad entre los 14-16 años.</p>	<p>Los estudiantes fueron escogidos de tres institutos diferentes. El programa de intervención duró 12 semanas, donde se realizaba 1 sesión por semana de 90 minutos.</p>	<p>-CYRM-28 (Liebenberg et al., 2012; Ungar y Liebenberg, 2011), instrumento de 28 ítems y sirve para explorar los recursos disponibles para fortalecer la capacidad de resiliencia contra las adversidades en niños y adolescentes.</p> <p>-SEQ-C (Muris, 2001; Suldo y Shaffer, 2007), cuestionario que se compone de 24 ítems y mide varios aspectos de la autoeficacia tanto en niños como en adolescentes.</p>	<p>Los resultados obtenidos nos dicen que la intervención basada en Karate puede mejorar la resiliencia y la autoeficacia de los jóvenes y por lo tanto, hacerlos menos propensos a involucrarse en comportamientos agresivos o ser intimidados. Cabe recalcar que el Karate puede ser una alternativa eficaz para combatir el bullying dentro de las aulas y que las instituciones deberían tener en cuenta para introducirlo en la Educación Física.</p>
<p>Gianpiero Greco. (2021)</p>	<p>El objetivo del estudio fue examinar 12 semanas de enseñanza multilateral sobre el riesgo de los estudiantes en participar en acoso escolar.</p>	<p>60 adolescentes varones de dos institutos italianos diferentes con un rango de edad de entre 14-16 años formaron la muestra de este estudio.</p>	<p>Los adolescentes seleccionados pertenían a dos institutos locales distintos. La intervención tuvo una duración de 12 semanas, donde cada semana se realizaban 2 sesiones de 90 minutos cada una.</p>	<p>-CYRM-28 (Liebenberg et al., 2012; Ungar y Liebenberg, 2011), instrumento de 28 ítems y sirve para explorar los recursos disponibles para fortalecer la capacidad de resiliencia contra las adversidades en niños y adolescentes.</p> <p>-SEQ-C (Muris, 2001; Suldo y Shaffer, 2007), cuestionario que se compone de 24 ítems y mide varios aspectos de la</p>	<p>Los resultados mostraron que la enseñanza multilateral puede ayudar a mejorar la resiliencia y la autoeficacia en los adolescentes y por lo tanto, hacerlos menos propensos a involucrarse en comportamientos agresivos o ser intimidados. Hay que destacar que la enseñanza multilateral debe considerarse como una</p>

				autoeficacia tanto en niños como en adolescentes.	alternativa al enfoque anti-bullying, destacando el papel del profesorado en la promoción de estrategias educativas proactivas para reducir las conductas de acoso.
Arto Grasten y Sami Yli-Pipari (2018)	El objetivo del estudio es examinar el desarrollo de la actividad física moderada a vigorosa y el disfrute de la Educación Física a través de un programa de intervención de 2 años.	En este estudio la muestra la formaron 661 estudiantes de 30 colegios de Finlandia. Los estudiantes estaban en un rango de edad de entre los 11-13 años.	Los alumnos de este estudio fueron escogidos de 30 colegios diferentes. Este estudio tuvo una duración de 2 años y las sesiones realizadas durante este periodo tenían una duración de 90 a 120 minutos.	-Motivation Climate in PE Scale (MCPES) (Soini et al., 2014), contiene 9 ítems donde se mide el clima tarea y el clima ego en las clases de Educación Física. -Health Behavior in School-aged Children Research Protocol (HBSC) (Currie et al., 2009), es un cuestionario que permite observar las conductas respecto a la salud en niños en edad escolar. -PE Enjoyment Scale (Soini, 2006), es un cuestionario que nos permite observar el disfrute de los alumnos en la clases de Educación Física.	Los resultados mostraron que la intervención realizada fue ineficaz para aumentar la actividad física de moderada a vigorosa, además, el disfrute en la intervención se mantuvo estable y no mejoró. Se destaca que durante la intervención la violencia e intimidación entre los estudiantes disminuyó.

Tabla 1. Esquema con los resultados obtenidos

## 4. DISCUSIÓN

Este trabajo tenía el objetivo de analizar el número de intervenciones que se han realizado en la Educación Física para prevenir el bullying, y comprobar si las intervenciones que encontrábamos en los estudios habían resultado ser eficaces tras su realización, además se buscaba examinar si alguno de esos programas de intervención servía para prevenir el bullying en Educación Física en personas que sufrían alguna discapacidad.

En el primer objetivo planteado, en el cual se buscaba conocer la cantidad de programas de intervención para prevenir el bullying dentro de la Educación Física, se puede ver que, tras realizar diferentes búsquedas, se encontraron diversas intervenciones para prevenir el bullying, sin embargo, que se dedicaran exclusivamente al ámbito de la Educación Física solamente se hallaron siete estudios. Con lo cual se puede confirmar que hay muy poca cantidad de intervenciones aplicadas en este ámbito y, por lo tanto, sería conveniente realizar más trabajos de este tipo para tener una amplia variedad y mejorar tanto en calidad como en conocimiento acerca de este tema.

El segundo objetivo planteado, el cual estaba bastante limitado debido a la escasez de artículos encontrados, era observar si las intervenciones seleccionadas para este trabajo eran eficaces para disminuir el bullying entre los alumnos, además de ver las diferentes características de las intervenciones, teniendo en cuenta que es muy difícil medir la efectividad concreta de los programas por su complejidad y dinamismo (Menesini, 2019). Por lo general, la mayoría de los estudios que han llevado a cabo programas de intervención contra el acoso escolar han sido efectivos para reducir la victimización (Lee et al., 2015; Ttofi y Farrington 2011; Zych et al., 2018). Tras haber analizado cada estudio de los seleccionados, se puede decir que los programas de intervención encontrados para este trabajo han resultado ser eficaces para prevenir el bullying en Educación Física, ya que en estos, se puede ver la disminución de las agresiones tanto físicas como verbales, además de disminuir los comportamientos agresivos tras la realización de los programas de intervención.

Las características presentadas en cada intervención han sido diferentes, es decir, hay variedad en ellas en cuanto al tiempo y métodos empleados para realizarlas, además de utilizar distintos instrumentos de medición para obtener los resultados y temáticas diferentes para enfocar el trabajo, como por ejemplo, deportes de lucha, juegos cooperativos o expresión corporal. Cabe destacar que aunque cada estudio se ha realizado en intervalos de tiempo diferentes, no parece haber influido en que sus métodos hayan sido eficaces; a pesar de ello, parece ser que todos aquellos estudios cuya duración fue mayor a 10 sesiones, han mejorado las variables relacionadas con el bullying respecto al inicio, el único en el cual una de sus variables no se vio mejorada fue el estudio de Benítez-Sillero et al., 2020, ya que la agresión por ciberacoso no disminuyó tras la intervención. Por otro lado, los sujetos de estudio han sido estudiantes de diferentes nacionalidades (España, Italia, Brasil y Finlandia) y con distintos rangos de edad.

En cuanto a las temáticas que se han empleado para llevar a cabo los programas de intervención, podemos hacer tres grandes diferenciaciones. En primer lugar tenemos los programas de intervención realizados a través de los deportes de lucha, los cuales en este caso han sido judo y karate. Si bien las artes marciales aparentan atraer a los niños que tienen mayores tendencias agresivas, parece que a lo largo del proceso de entrenamiento los niveles de agresividad caen por debajo de los niveles iniciales, demostrando así niveles normales de hostilidad (Ziaee et al., 2012). En el caso de ambos deportes, han demostrado ser beneficiosos en la Educación Física para prevenir el acoso escolar, así como influir positivamente en otras variables relacionadas con este, como como la identidad moral de los alumnos, la tolerancia y el respeto a los compañeros (Montero-Carretero et al., 2021). Considerando que estos programas de intervención han sido experimentales y se han realizado en un intervalo de tiempo específico, se puede deducir que con un mayor desarrollo de estos y a largo plazo, los resultados obtenidos

respecto a la prevención del bullying pueden ser mejores, ya que se ha visto que cuanto más avanzado se vuelve un estudiante en las artes marciales tradicionales, más bajos son sus niveles de agresión (Reynes y Lorant, 2002).

Por otro lado encontramos programas de intervención llevados a cabo a través de juegos cooperativos. Diferentes estudios han encontrado evidencias de la efectividad del trabajo cooperativo para la intervención del bullying, tanto en el aula en general como para aquellos en los roles de observador (Polo et al. 2017) y agresor (León et al. 2015), en el contexto de las agresiones relacionadas con la exclusión social (León et al., 2012), y en clases de educación física en la intervención del bullying (Oliveira et al. 2017). En los estudios analizados anteriormente se ha podido comprobar que tras realizar el programa de intervención ha disminuido tanto la agresión verbal como la física entre un 85% y un 100%. Por lo tanto, los juegos cooperativos parecen ser una herramienta eficaz para prevenir el comportamiento agresivo, principalmente porque no estimulan la competitividad, lo cual está generalmente asociado con situaciones de superioridad e inferioridad (Oliveira et al. 2017), además de que mejoran la tolerancia y el respeto (Hortigüela-Alcalá et al., 2017)

Por último se pueden encontrar métodos de intervención enfocados a la actividad física y expresión corporal. Estos procedimientos principalmente contribuyen a favorecer las relaciones socioafectivas en el aula, dado que algunas investigaciones han demostrado que el desarrollo de la competencia social previene la implicación en problemas de violencia interpersonal (Romera et al., 2017). En los estudios observados con esta dinámica de intervención se ha podido observar que la agresividad entre los sujetos ha disminuido, además de que se ha visto mejorado el clima aula. Con lo cual se puede deducir que los programas de intervención potencian y fortalecen las relaciones interpersonales entre el alumnado favoreciendo sus habilidades y competencias sociales (Aguilar-Herrero et al., 2021).

Respecto al tercer objetivo que se ha planteado en este trabajo, el cual consiste en comprobar si se ha realizado algún programa de intervención para prevenir el bullying en la Educación Física enfocado en personas con discapacidad, se ha observado que, tras realizar diferentes búsquedas en las distintas bases de datos, no se pudieron encontrar programas dedicados para prevenir el bullying en personas con discapacidad concretamente. Como futuras líneas de estudio, sería interesante realizar diferentes trabajos sobre este tema en personas con discapacidad, y comprobar si los mismos programas de intervención que anteriormente han resultado eficaces serían útiles a la hora de prevenir el bullying en alumnos con algún tipo de discapacidad.

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que los programas de intervención para prevenir el bullying en Educación Física son eficaces, ya que se puede observar la disminución de los comportamientos agresivos entre alumnos, además de disminuir las distintas formas de acoso escolar, ya sean físicas o verbales. También, se puede deducir que el número de programas de intervención encontrados es escaso y se deberían realizar más intervenciones de este tipo para ampliar los conocimientos sobre el tema y desarrollar posibles métodos más eficaces, dejando así una puerta abierta para futuras líneas de investigación. Esto también debe aplicarse a los métodos de intervención y prevención del acoso escolar en la Educación Física para alumnos que presentan algún tipo de discapacidad.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M., García, C., & Gil del Pino, M. D. C. (2021). Efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar las habilidades socioafectivas y prevenir la violencia en educación primaria. *Retos*, *41*, 492-501.
- Armada Crespo, J. M. (2017). La Expresión Corporal como herramienta para el desarrollo de habilidades socioafectivas en el alumnado de educación secundaria obligatoria.
- Baker, K., & Donnelly, M. (2001). The social experiences of children with disability and the influence of environment: A framework for intervention. *Disability & Society*, *16*(1), 71–85.
- Bejerot, S., Plenty, S., Humble, A., & Humble, M. B. (2013). Poor motor skills: A risk marker for bully victimization. *Aggressive behavior*, *39*(6), 453-461.
- Benítez-Sillero, J. D. D., Corredor-Corredor, D., Córdoba-Alcaide, F., & Calmaestra, J. (2021). Intervention programme to prevent bullying in adolescents in physical education classes (PREBULLPE): a quasi-experimental study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *26*(1), 36-50.
- Bouman, T., van der Meulen, M., Goossens, F. A., Olthof, T., Vermande, M. M., & Aleva, E. A. (2012). Peer and self-reports of victimization and bullying: Their differential association with internalizing problems and social adjustment. *Journal of school psychology*, *50*(6), 759-774.
- Cerezo-Ramírez, F., & C. Sánchez-Lacasa. (2013). Eficacia Del Programa CIP Para La Mejora de La Convivencia Escolar y La Prevención Del Bullying En Alumnos de Educación Primaria. *Apuntes de Psicología*, *31*(2): 173–181.
- Chu, X. W., Fan, C. Y., Lian, S. L., & Zhou, Z. K. (2019). Does bullying victimization really influence adolescents' psychosocial problems? A three-wave longitudinal study in China. *Journal of affective disorders*, *246*, 603-610.
- Crespo, J. M. A. (2017). La Expresión Corporal como herramienta para el desarrollo de habilidades socioafectivas en el alumnado de educación secundaria obligatoria (Doctoral dissertation, Universidad de Córdoba).
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., De Looze, M., Roberts, C., & Barnekow, V. (2009). Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*, 2010, 271.
- Da Silva, M. A., Gonzalez, J. C., Person, G. L., & Martins, S. S. (2020). Bidirectional association between bullying perpetration and internalizing problems among youth. *Journal of Adolescent Health*, *66*(3), 315-322.
- Espelage, D. L., & Hong, J. S. (2019). School climate, bullying, and school violence.
- Estévez, E., Estévez, J. F., Segura, L., & Suárez, C. (2019). The influence of bullying and cyberbullying in the psychological adjustment of victims and aggressors in adolescence. *International journal of environmental research and public health*, *16*(12), 2080.
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and violent behavior*, *45*, 111-133.
- Gano-Overway, L. A. (2013). Exploring the connections between caring and social behaviors in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, *84*(1), 104-114.



- García-Calvo, T., Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Amado, D., & Pulido, J. J. (2016). Effects of an intervention programme with teachers on the development of positive behaviours in Spanish physical education classes. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 572-588.
- Gini, G., & Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059-1065.
- Gladden, R. M., Vivolo-Kantor, A. M., Hamburger, M. E., & Lumpkin, C. D. (2014). Bullying surveillance among youths: Uniform definitions for public health and recommended data elements, version 1.0.
- Gråstén, A, & S Yli-Piipari. (2019). "The Patterns of Moderate to Vigorous Physical Activity and Physical Education Enjoyment Through a 2-Year School-Based Program." *Journal of School Health* 89(2): 88–98.
- Greco, G. (2021). Multilateral teaching in physical education improves resilience and self-efficacy in adolescents and could help reduce bullying behaviors. *Physical Culture and Sport*, 90(1), 1-9.
- Greco, G., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2019). Karate as anti-bullying strategy by improvement resilience and self-efficacy in school-age youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1863-1870.
- Haegele, J. A., & Kirk, T. N. (2018). Experiences in physical education: Exploring the intersection of visual impairment and maleness. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 35(2), 196-213.
- Healy, S. (2014). Preventing bullying in inclusive physical education. *Palaestra*, 28(2).
- Hortigüela-Alcalá, D., Pueyo, Á. P., & Río, J. F. (2017). Relación entre el estilo actitudinal y la responsabilidad evaluativa del alumnado de Educación Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), 89-99.
- Hurley, V., & J. Mandingo. (2010). Bullying in Physical Education: Its Prevalence and Impact on the Intention to Continue Secondary School Physical Education. *PHENex Journal* 2(3): 1–19.
- Jiménez-Barbero, J. A., A. Jiménez-Loaisa, D. González-Cutre, V. J. Beltrán-Carrillo, L. Llor-Zaragoza, & J. A. Ruiz- Hernández. (2019). "Physical Education and School Bullying: A Systematic Review." *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–22.
- Lee, S., C. J. Kim, & D. H. Kim. 2015. A Meta-Analysis of the Effect of School-Based Anti-Bullying Programs. *Journal of Child Health Care* 19(2): 136–153.
- León, B., Gozalo, M., & Polo, M. I. (2012). Aprendizaje cooperativo y acoso entre iguales. *Infancia y aprendizaje*, 35(1), 23-35.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & Van de Vijver, F. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219–226.
- Lines, D. (2008). *The bullies: Understanding bullies and bullying*. London: Jessica Kingsley.
- Menesini, Ersilia. 2019. Translating Knowledge Into Interventions: An 'Individual by Context' Approach to Bullying. *European Journal of Developmental Psychology* 16(3): 245–267
- Mierzwinski, M., S. Cock, & P. Velija. (2019). A Position Statement on Social Justice, Physical Education, and Bullying: A Figurational Sociological Perspective. *Quest (grand Rapids, Mich)* 71(2): 215–226.

- Mitsopoulou, E., & Giovazolias, T. (2015). Personality traits, empathy and bullying behavior: A meta-analytic approach. *Aggression and violent behavior, 21*, 61-72.
- Montero-Carretero, C., & Cervelló, E. (2020). Teaching styles in physical education: A new approach to predicting resilience and bullying. *International journal of environmental research and public health, 17*(1), 76.
- Montero-Carretero, C., & Cervelló-Gimeno, E. M. (2019). Estudio de un modelo predictivo del clima escolar sobre el desarrollo del carácter y las conductas de" bullying. *Estudios sobre Educación, 135-157*.
- Montero-Carretero, C., Roldan, A., Zandonai, T., & Cervelló, E. (2021). A-Judo: an innovative intervention programme to prevent bullying based on self-determination theory—a pilot study. *Sustainability, 13*(5), 2727.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Sly, P. D., Whitehouse, A. J., Zubrick, S. R., & Scott, J. (2014). Adolescent peer aggression and its association with mental health and substance use in an Australian cohort. *Journal of Adolescence, 37*(1), 11-21.
- Moreno-Murcia, J. A., Coll, D. G. C., Garzón, M. C., & Rojas, N. P. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología, 25*(2), 295-303.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and behavioral Assessment, 23*(3), 145-149.
- Oliveira, L. S., De Oliveira, W. R. F., De Carvalho Filho, J. J., Borges, C. J., De Oliveira, G. L., De Oliveira, T. A. P., & Valentim-Silva, J. R. (2017). Cooperative games as a pedagogical strategy for decreasing bullying in physical education: notable changes in behavior. *Journal of Physical Education and Sport, 17*(3), 1054-1060.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school* Oxford. UK: Blackwell Publishing
- Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R., & Casas, J. A. (2016). Evaluar el bullying y el cyberbullying validación española del EBIP-Q y del ECIP-Q. *Psicología educativa, 22*(1), 71-79.
- Pellegrini, A. D. (2004). Bullying during the middle school years. In *Bullying* (pp. 177-202). Academic Press.
- Peterson, J. L., Puhl, R. M., & Luedicke, J. (2012). An experimental investigation of physical education teachers' and coaches' reactions to weight-based victimization in youth. *Psychology of sport and exercise, 13*(2), 177-185.
- Polo-del-Río, M. I., Lázaro, S. M., Bullón, F. F., & Barco, B. L. D. (2017). Una intervención en aprendizaje cooperativo sobre el perfil del observador en la dinámica bullying. *Universitas Psychologica, 16*(1), 221-233.
- Reiter, S., & Lapidot-Lefler, N. (2007). Bullying among special education students with intellectual disabilities: differences in social adjustment and social skills. *Intellectual and developmental disabilities, 45*(3), 174-181.
- Reynes, E., & Lorant, J. (2002). Karate and aggressiveness among eight-year-old boys. *Perceptual and motor skills, 94*(3), 1041-1042.
- Rigby, K. (2008). *Children and bullying: How parents and educators can reduce bullying at school*. Blackwell Publishing.
- Rivers, I., & Cowie, H. (2006). Bullying and homophobia in UK schools: A perspective on factors affecting resilience and recovery. *Journal of Gay & Lesbian Issues in Education, 3*(4), 11-43.

- Roman, C. G., & Taylor, C. J. (2013). A multilevel assessment of school climate, bullying victimization, and physical activity. *Journal of school health, 83*(6), 400-407.
- Romera Félix, E. M., Ortega Ruiz, R., Rey Alamillo, R. D., Casas Bolaños, J. A., Viejo Almanzor, C. M., Gómez Ortiz, O., & Luque González, R. (2017). Bullying, cyberbullying y dating violence: Estudio de la gestión de la vida social en estudiantes de Primaria y Secundaria de Andalucía.
- Romera, E. M., Rabanillo, J. L. F., Ortiz, O. G., Ruiz, R. O., & Bolaños, J. A. C. (2017). Construct, measurement and assessment of social competence in early adolescence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*(3), 337-348.
- Rose, C. A., & Monda-Amaya, L. E. (2011). Bullying and Victimization Among Students With Disabilities: Effective Strategies for Classroom Teachers. *Intervention in School and Clinic, 49*(2), 99–107.
- Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). Desarrollo y validación de un cuestionario para analizar la percepción de comportamientos positivos en las clases de educación física. *Cultura y Educación, 25*(4), 495-507.
- Sigurdson, J. F., Undheim, A. M., Wallander, J. L., Lydersen, S., & Sund, A. M. (2018). The longitudinal association of being bullied and gender with suicide ideations, self-harm, and suicide attempts from adolescence to young adulthood: a cohort study. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 48*(2), 169-182.
- Soini, M. (2006). The relationship of motivational climate to physical activity intensity and enjoyment within ninth grade pupils in school physical education lessons. *Studies in Sport, Physical Education and Health, 120*, 1-92.
- Soini, M., Liukkonen, J., Watt, A., Yli-Piipari, S., & Jaakkola, T. (2014). Factorial validity and internal consistency of the motivational climate in physical education scale. *Journal of sports science & medicine, 13*(1), 137.
- Son, E., Parish, S. L., & Peterson, N. A. (2012). National prevalence of peer victimization among young children with disabilities in the United States. *Children & Youth Services Review, 34*(8), 1540–1545.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2007). Evaluation of the self-efficacy questionnaire for children in two samples of American adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment, 25*(4), 341-355.
- Tsaousis, I. (2016). The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review. *Aggression and violent behavior, 31*, 186-199.
- Ttofi, M. M., and D. P. Farrington. 2011. Effectiveness of School-Based Programs to Reduce Bullying: A Systematic and Meta-Analytic Review. *Journal of Experimental Criminology 7*: 27–56
- Tu, K. M., Spencer, C. W., El-Sheikh, M., & Erath, S. A. (2019). Peer victimization predicts sleep problems in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 39*(1), 67-80.
- Turner, M. G., Exum, M. L., Brame, R., & Holt, T. J. (2013). Bullying victimization and adolescent mental health: General and typological effects across sex. *Journal of Criminal Justice, 41*(1), 53-59.

- Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the Child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research, 5*(2), 126-149.
- Van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. *JAMA pediatrics, 168*(5), 435-442.
- Van Noorden, T. H., Haselager, G. J., Cillessen, A. H., & Bukowski, W. M. (2015). Empathy and involvement in bullying in children and adolescents: A systematic review. *Journal of youth and adolescence, 44*(3), 637-657.
- Werth, J. M., Nickerson, A. B., Aloe, A. M., & Swearer, S. M. (2015). Bullying victimization and the social and emotional maladjustment of bystanders: A propensity score analysis. *Journal of school psychology, 53*(4), 295-308.
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of disease in childhood, 100*(9), 879-885.
- Young, J., Ne'eman, A., & Gelser, S. (2011). Bullying students with disabilities: A briefing paper from the national council on disability.
- Ziaee, V., Lotfian, S., Amini, H., Mansournia, M. A., & Memari, A. H. (2012). Anger in adolescent boy athletes: A comparison among judo, karate, swimming and non athletes. *Iranian journal of pediatrics, 22*(1), 9.
- Zych, I., Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2017). School bullying and cyberbullying: Prevalence, characteristics, outcomes, and prevention. *Handbook of behavioral criminology, 113-138*.
- Zych, I., Farrington, D. P., Llorent, V. J., & Ttofi, M. M. (2017). Protecting children against bullying and its consequences.
- 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.