

Estrategias de intervención en el aula de Educación Física

Material para docentes



Saray Camacho Recio

Déborah Sanabrias Moreno

María Sánchez Zafra

Javier Cachón Zagalaz

Amador J. Lara Sánchez

Estrategias de intervención en el aula de Educación Física.

Material para docentes.

Saray Camacho, Déborah Sanabrias, María Sánchez, Javier Cachón, Amador J. Lara.

Primera edición, 2020

© 2020, Edita: *Asociación Didáctica Andalucía*

Email: a.d.andalucia@hotmail.com

I.S.B.N.: 978-84-939866-1-2

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin permiso expreso por escrito de los titulares del Copyright.

INDICE	
Presentación	1
Incorporando Fortnite al aula de educación física Víctor Arufe Giráldez	2
¿Qué gasto energético se deriva de desplazarse de forma activa? Pablo Campos-Garzón; Patricia Gálvez-Fernández; Romina Gisele Saucedo; María Jesús Aranda-Balboa; Emilio Villa-González; Manuel Herrador-Colmenero; Amador J. Lara-Sánchez; Palma Chillón; Yaira Barranco-Ruíz	11
La gamificación para promover el desplazamiento activo: The “Mystic School” Romina Gisele Saucedo; M. Jesús Aranda-Balboa; Patricia Gálvez-Fernández, Daniel Molina-Soberanes; Pablo Campos-Garzón; Amador J. Lara-Sánchez; Isaac J. Pérez-López; Palma Chillón; Manuel Herrador-Colmenero	29
La salud postural de los escolares Antonio Cejudo	41
Actividad física y condición física en jóvenes de Sevilla ¿Están en forma? Carolina Castañeda-Vázquez	47
La actividad física y su relación con el acoso escolar Fátima Chacón-Borrego	59
¿Conoces al auténtico PACO? Un proyecto a descubrir Patricia Gálvez-Fernández; Manuel Herrador-Colmenero; M. Jesús Aranda-Balboa; Romina Gisele Saucedo; Daniel Molina-Soberanes; Pablo Campos-Garzón; Palma Chillón	67

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ACOSO ESCOLAR

Fátima Chacón-Borrego

Universidad de Sevilla. Grupo de Investigación Hum-507

fchacon@us.es

Introducción

El acoso escolar es una problemática que encontramos en mayor o menor medida en todos los centros educativos, lo que supone un problema importante que repercute de forma grave en la salud de los escolares que sufren este tipo de agresión.

En el presente trabajo estudia el papel que puede tener la actividad física en la prevención del bullying, fundamentalmente analizando los riesgos asociados a las víctimas.

Actividad física y salud

Numerosos trabajos analizan la relación que tiene la realización de actividad física en la salud.



Permite la mejora de la calidad de vida, el bienestar y la satisfacción personal (Devís, 2000)

Figura 1. Relación AF y salud

Estrategias de intervención en el aula de Educación Física.

Los beneficios físicos son claramente demostrados, en relación a las mejoras cardiovasculares, respiratorias, musculares, metabólicas que previenen problemas de salud como los especificados en la figura 2:

- Reduce el riesgo de desarrollar obesidad, ayuda a controlar el sobrepeso y el porcentaje de grasa corporal, mejorando también la imagen corporal
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo II
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión o dislipidemias (alteración en la metabolización de las grasas por lo que éstas se acumulan en la sangre aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares) y ayuda a controlarlas
- Reduce el riesgo de padecer cáncer de colon y mama
- Reduce el riesgo de infartos y otras enfermedades cardiovasculares
- Preserva o incrementa la masa muscular mejorando la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga
- Fortalece los huesos y articulaciones, haciéndolos más resistentes al aumentar la densidad ósea (previene la osteoporosis)
- Aumenta la capacidad de coordinación, equilibrio y respuesta neuro-motora, disminuyendo el riesgo y las consecuencias de las caídas
- Mejora la actividad inmunológica (menor riesgo de sufrir enfermedades y más rápida recuperación)

Figura 2. Actividad física como prevención (Carbonell, Aparicio, Ruiz, Ortega y Delgado, 2010; Aznar, Castro, Merino y Veiga, 2007)

Sin embargo, la actividad física tiene beneficios desde un punto de vista emocional y social que revierten directamente en muchos de los factores que influyen en una mayor tendencia a la victimización o a la agresión en el entorno escolar.

Emocional	Social
Reducción de estrés, depresión y ansiedad	Capacidad de esfuerzo
Mejora del estado de bienestar	Disciplina
Mejora autoestima y autoconcepto	Respeto a las normas
Aumenta la sensación de competencia	Aceptación de los demás
Mejora la relajación	Cooperación
Sirve de distracción y evasión	Cohesión
Aumenta capacidad de resiliencia	Reducción de sensación de aislamiento
Regulación emocional	Refuerzo social
Empatía	

Figura 3. Beneficios emocionales y sociales de la AF (Adaptado de Chacón-Borrego y Corral-Pernía, 2017)

Cuando la AF se realiza regularmente, de una manera placentera y satisfactoria, inclusive sin llegar a cumplir totalmente con las recomendaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud (2010) en cuanto a frecuencia semanal, intensidad y tipología de ejercicio, produce beneficios para los escolares, fundamentalmente emocionales y sociales.

Factores que aumentan el riesgo de acoso escolar

Diferentes trabajos muestran como factores de riesgo de acoso el sobrepeso y obesidad, la falta de habilidad o una baja condición física (desde un punto de vista físico), y una bajo nivel de autoestima, autoconcepto o de la percepción de bienestar (desde un punto de vista psicológico).

El sobrepeso y, en mayor medida, la obesidad, incrementan el riesgo de sufrir bullying, este elemento tiene gran influencia sobre otros factores como son la imagen corporal y la satisfacción con el propio cuerpo, tan importante en los escolares. Además el sobrepeso también lleva a reducir la motivación hacia la práctica de AF, por lo que suelen ser menos activos que la población con un normo peso y por ende, tienen más problemas en controlar su peso y mejorar sus capacidades físicas. (De la Torre et al., 2008).

Con respecto al autoconcepto, las víctimas y los agresores victimizados tienen una menor autoestima relacionada con la apariencia física que los espectadores y agresores. También se observa como los alumnos con puntuaciones más altas de violencia física tienen un autoconcepto más bajo en habilidad física, condición física, fuerza, autoconcepto físico general y global y atractivo físico, y los que tienen puntuaciones más altas de violencia verbal tienen un autoconcepto global y de atractivo físico más bajo (Calmaestra, Mora-Merchán y Ortega, 2011).

El bienestar psicológico es otro elemento que se reduce en las víctimas de bullying, sin embargo, según estudio de Sibold, Edwards, Murray-Close, & Hudziak (2015), la AF mejora el bienestar al reducir la presencia de emociones negativas.

Así mismo, los escolares con el rol de agresor victimizado muestran peores resultados en la percepción de satisfacción con la vida.

De forma sintética la figura 4 describe los principales factores de riesgos en las víctimas de acoso escolar:

Factores que están asociados a un mayor riesgo de victimización:

- **Menos niveles de práctica de AF** (Roman y Taylor, 2013; Henriksen, Rayce, Melkevik, Due and Holstein, 2015; Merrill and Hanson 2016)
- **Más sedentarismo** (Hertz et al., 2015)
- **Sobrepeso y obesidad** (Gómez, Sánchez y Mahedero, 2013; De la Torre et al., 2008)
- **Autoestima baja y Autoconcepto bajo** sobre todo en dimensión física (atractivo físico)
- **Menor condición física** (Jachyra y Gibson (2016) y **Menor habilidad** (suelen ser excluidos por el grupo en determinados juegos que impliquen competición, así como ser objeto de mofa e intimidación por parte de los compañeros (Borja, 2012, Jimerson, Swearer y Espelage, 2010)
- **Género: mujer** (Zych, Orte y Del Rey, 2015)

Figura 4. Factores relacionados con el perfil de escolares que han sufrido acoso

Recomendaciones para los profesores

Teniendo en cuenta todos los aspectos que se mejoran con la realización de actividades físicas que pueden estar asociados a la reducción del riesgo de victimización, la primera recomendación es *aumentar la actividad física* de los escolares y *reducir sus conductas sedentarias*, en todas las edades y preferentemente en las niñas y las adolescentes.

En las clases de Educación Física, se debe cuidar el trabajo de *condición física* con objeto de reducir situaciones de sobrepeso y obesidad, así como, mejorar las capacidades y habilidades de los escolares.

Utilizar *actividades* en las que los alumnos puedan sentirse competentes y que les resulte *satisfactorias y placenteras* con objeto de fomentar el no rechazo de la actividad física.

Adecuar las tareas y el uso de la *competición* para que no fomenten desigualdades y actitudes discriminatorias, por ejemplo con juegos alternativos basados en la cooperación.

En todas las actividades priorizar la *educación de valores* basándonos en el respeto y el diálogo; en este sentido se está constatando la eficacia de la utilización de sesiones prácticas basadas en el modelo de responsabilidad personal y social.

RECOMENDACIONES

- La primera recomendación es AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA realizada por los escolares y REDUCIR el tiempo de SEDENTARISMO (tiempo escolar o extraescolar). IMPLICACIÓN DE PROFESORES, FAMILIA Y ESCOLARES
- **En las clases de EF:** Cuidar tanto el qué y el cómo trabajar potenciando la educación en valores y manteniendo un buen clima de clase basado en el diálogo
 - Mejorar los aspectos físicos que repercuten en la victimización de acoso escolar (trabajo de la condición física).
 - Uso adecuación de la competición (no abuso pero no evitación)
 - Actividades placenteras en las que el estudiante se sienta competente (grupos de interés y diferentes niveles de ejecución)
 - Utilizar trabajos cooperativos (ringol, pinfuvote, scape rooms,...)
 - Implementar el modelo de responsabilidad personal y social

Figura 5. Aspectos a incluir en un programa de prevención del acoso escolar vinculado a la clase de Educación Física

Referencias bibliográficas

- Aznar, S., Castro, J. M., Merino, B., & Veiga, O. (2007). *PROGRAMA PERSEO. Actividad física y salud: Guía para familias*. Estrategia NAOS. Recuperado de: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educa-naos/guia_actividad_fisica.pdf
- Borja, V. (2012). Bullying y Acoso escolar durante el desarrollo de las clases de Educación Física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 15, 73-78.
- Calmaestra, J., Mora-Merchán, J.A., & Ortega, R. (2011) Autoestima en víctimas y agresores de bullying y ciberbullying. Conference paper <http://www.researchgate.net/publication/230874370>
- Carbonell, A., Aparicio, V., Ruiz, J., Ortega, F., & Delgado, M. (2010). *Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física*. Sevilla: Consejería de Salud. Junta de Andalucía.
- Chacón-Borrego, F., & Corral-Pernía, J.A. (2017). La práctica deportiva y la salud. En V.V.A.A., *Enseñanzas deportivas de régimen especial* (pp. 149-162). Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte.
- De la Torre, I.M., García, M., Villa, M., & Casanova, P. (2008). Relaciones entre violencia escolar y autoconcepto multidimensional en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(2), 57-70.
- Devís, J.; Peiró, C.; Pérez, V.; Ballester, E.; Devís, F.J.; Gomar, M.J., & Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Fundación para la Investigación Nutricional. (2018). *Informe 2018: Actividad Física en niños y adolescentes en España*. Fundación Para La Investigación Nutricional. Disponible en http://muchofit.com/wp-content/uploads/2019/01/INFORME_2018.pdf

- Gómez, A., Sánchez, B. J., & Mahedero, M. P. (2013). Insatisfacción y distorsión de la imagen corporal en adolescentes de doce a diecisiete años de edad. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 15 (1), 54-63.
- Jachyra, P., & Gibson, B. E. (2016). Boys, transitions, and physical (in)activity: Exploring the socio-behavioural mediators of participation. *Physiotherapy Canada*, 68(1), 81–89. <https://doi.org/10.3138/ptc.2015-19LHC>
- Jimerson, S., Swearer, S., & Espelage, D. (2010). *Handbook of bullying in schools: An international perspective*. New York: Rutledge, Taylor and Francis.
- 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 and Science in Sports*, 26(10), 1249–1255. <https://doi.org/10.1111/sms.12574>
- Hertz, M. F., Jones, S. E., Barrios, L., David-Ferdon, C., & Holt, M. (2015). Association Between Bullying Victimization and Health Risk Behaviors Among High School Students in the United States. *Journal of School Health*, 85(12), 833–842. <https://doi.org/10.1111/josh.12339>
- Merrill, R. M., & Hanson, C. L. (2016). Risk and protective factors associated with being bullied on school property compared with cyberbullied. *BMC Public Health*, 16(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2833-3>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- 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.
- Sibold, J., Edwards, E., Murray-Close, D., & Hudziak, J. J. (2015). Physical activity, sadness, and suicidality in bullied US adolescents. *Journal of the American*

Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 54(10), 808–815.

<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.06.019>

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.