

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD DE SEVILLA



TRABAJO FIN DE GRADO

**“ESTUDIO SOBRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD
FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LAS SITUACIONES DE
ACOSO ESCOLAR EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA”**

Alumno:

Miguel A. Sánchez González

Tutor:

Rosa M^a Alfonso Rosa

Francisco Álvarez Barbosa

Departamento:

Área Docente Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	7
2.1. Objetivo general.....	7
2.2. Objetivos específicos.....	7
3. MARCO TEÓRICO.....	8
3.1. Actividad física.....	8
3.1.1. Concepto.....	8
3.1.2. Tipos de actividad física.....	10
3.1.3. Diferentes niveles de intensidad en los que se puede practicar la actividad física.....	14
3.1.4. Componentes de la actividad física.....	15
3.1.5. Instrumentos de medición de la actividad física.....	16
3.1.6. Beneficios de la práctica de actividad física.....	18
3.2. Acoso escolar.....	21
3.2.1. Concepto.....	21
3.2.2. Tipos de acoso de escolar.....	23
3.2.3. Participantes en un caso de acoso escolar.....	27
3.2.4. Espacios y momentos en los que se producen las situaciones de acoso escolar.....	31
3.2.5. Consecuencias del acoso escolar.....	32
4. METODOLOGÍA.....	34
4.1. Participantes.....	34
4.2. Instrumentos.....	35
4.3. Procedimiento de la recogida de datos.....	37
5. RESULTADOS.....	39
5.1. Descripción de los cuestionarios.....	39
5.2. Correlaciones.....	46
6. DISCUSIÓN.....	48
7. CONCLUSIONES.....	51
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
9.1. Anexo 1.....	55
9.2. Anexo 2.....	58
9.3. Anexo 3.....	61

9.4. Anexo 4	62
--------------------	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Definiciones de actividad física.	10
Figura 2. Tipos de actividad física según Merino y González (2006).....	11
Figura 3. Tipos de actividad física según Alfonso (2019).....	13
Figura 4. Tipos de actividad física según Albino y Giardini (2009).	14
Figura 5. Componentes de la actividad física.....	15
Figura 6. Instrumentos de medición de la actividad física según Merino y González (2006).	17
Figura 7. Principales beneficios de la actividad física.	20
Figura 8. Definiciones de acoso escolar.	23
Figura 9. Tipos de acoso escolar.	26
Figura 10. Participantes en un caso de acoso escolar.	30
Figura 11. Consecuencias del acoso escolar.	33

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de intensidad de la práctica de actividad física.	14
Tabla 2. Veces que el alumno estuvo muy activo durante la clase de Educación Física.	39
Tabla 3. ¿Qué hacen normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?	40
Tabla 4. ¿Cuántos días jugaron a algún juego, hicieron deportes o bailes en lo que estuvieron muy activo después de la escuela?	40
Tabla 5. ¿Cuántos días entre las 18:00 y las 22:00 hicieron deportes, baile o jugaron en lo que estuvieran muy activo?	41
Tabla 6. ¿Cuántas veces hicieron deportes, baile o jugaron en lo que estuvieran muy activo en el último fin de semana?	42
Tabla 7. Conducta de acoso.	43

RESUMEN

Este trabajo se centra en conocer la relación entre los niveles de actividad física y las situaciones de acoso escolar en alumnos de 6º curso de Educación Primaria. La muestra estuvo compuesta por un total de 37 alumnos, de los cuales 17 fueron niños y 20 niñas. Todos tenían unas edades comprendidas entre los 11 y 12 años. Estos alumnos realizaron dos tipos de cuestionarios: el Cuestionario de Actividad Física (Physical Activity Questionnaire / PAQ) y el Cuestionario de Acoso entre Iguales (CAI). Los resultados obtenidos presentaron unos niveles medios de actividad física y unos niveles bajos de percepción de acoso escolar entre iguales. Lo más significativo ha sido que los chicos presentan valores más altos en cuanto a la percepción de acoso escolar y un mayor inconformismo de género que las chicas. Siendo el acoso físico el tipo de acoso más común entre los niños y el acoso verbal entre las niñas. A pesar de encontrar correlaciones significativas entre los niveles de actividad física y las situaciones de acoso escolar en 6º curso de Educación Primaria, estas son bajas y poco concluyentes a la hora de explicar la problemática estudiada.

PALABRAS CLAVES

Actividad física; Acoso escolar; Bullying; Educación; Educación Primaria.

ABSTRAC

The aim of the present work is knowing the link between levels of physical activity and situations of harassment in sixth grade students. The sample consisted of 37 students, 17 of them were boys and 20 were girls. Students had ranged in age from 11 to 12 years old. Those pupils answered two types of surveys, the Physical Activity Questionnaire (PAQ) and the Peer Harassment Questionnaire (the Spanish CAI). The results showed medium levels of physical activity and low levels of bullying perception among peers. The most significant aspect has been that boys showed higher levels of bullying perception and of gender nonconformity than girls, being the physical harassment the most common bullying among boys, and the verbal one the most used among girls. Despite observing important correlations between physical activity levels and bullying situations in sixth grade, these are low and inconclusive for explaining the problem shown.

KEYWORDS

Physical activity; Bullying; Education; Primary Education.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la sociedad reacciona crítica y rápidamente ante cualquier situación de agresión o conducta violenta transmitida por los medios de comunicación o vivida en primera persona. Es inevitable aceptar que éstas han aumentado de manera considerable, principalmente aquellas que se producen dentro del contexto educativo, ya bien sea entre iguales (alumnos-alumnos) o desde los alumnos y padres hacia el profesorado. Muestra de este notable aumento es la gran cantidad de estudios recientes que podemos encontrar acerca del acoso escolar.

Tras el estudio realizado, y después de haberse llevado a cabo las pertinentes revisiones bibliográficas y búsquedas de información se puede afirmar que una de las primeras referencias encontradas sobre el acoso escolar es la hecha por Olweus (1978). A partir de ésta se ha producido una enorme expansión geográfica y gran aumento de la violencia dentro de los centros educativos (Smith, 2003; Cava, Musitu y Murgui, 2007; Cook, Williams, Guerra, Kim y Sadek, 2010; Yubero, Ovejero y Larrañaga, 2010; Povedano, Estévez, Martínez y Monreal, 2012). Todos los estudios realizados en España también señalan que estas incidencias van aumentando paulatinamente en nuestros centros conforme pasa el tiempo. Muestra de ello son las afirmaciones encontradas en “El Informe del Defensor del Pueblo (2000)”, donde se señala que el Bullying está presente en más del 50% de los centros escolares y en más de la mitad de los alumnos.

Es en este contexto, dentro de la Educación Primaria, es donde se va a desarrollar el presente Trabajo de Fin de Grado. Aquí se analiza la relación que puede existir entre la práctica de actividad física y las situaciones de acoso escolar llevadas a cabo por estudiantes de 6º curso de Educación Primaria en un centro de carácter público de Lora del Río (Sevilla).

Es por la necesidad social de solucionar estos problemas por lo que se lleva a cabo la siguiente investigación. Teniendo como objetivo final ampliar el conocimiento sobre el tema estudiado para prevenir y evitar situaciones violentas, agresivas y de Bullying, y para fomentar estrategias metodológicas para mejorar estas situaciones dentro del sistema educativo.

Por otro lado, es necesario aclarar que aunque el estudio se centra en la práctica de actividad física y en la actitud de los alumnos de manera individual, es vital la mediación del docente ante estas situaciones. Por lo que es competencia directa de la administración disponer de profesores y maestros formados adecuadamente para afrontar y solucionar esta problemática social.

Del mismo modo, la administración educativa debe garantizar que todos los alumnos sean tratados bajo los principios de diversidad y educación común. Así como que dispongan de la conexión con la siguiente etapa educativa (en nuestro caso Secundaria), facilitando la transición y continuidad entre ambas.

Los estudiantes, por su parte, tras ser formados en materia de hábitos, valores y actitudes sociales, deben demostrar la capacidad suficiente para desempeñar trabajos colaborativos, aprender autónomamente y para ejercer sus derechos y obligaciones de manera correcta.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

1. Relacionar el nivel de actividad física con la percepción de acoso escolar entre iguales en estudiantes de 6° curso de Educación Primaria.

2.2. Objetivos específicos

1. Describir los niveles de acoso escolar y de actividad física en estudiantes de 6° curso de Educación Primaria.
2. Establecer diferencias entre el nivel de actividad física y de percepción de acoso entre iguales en función del género.
3. Relacionar el nivel de actividad física y la percepción de acoso escolar entre iguales.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Actividad física

3.1.1. Concepto

Respecto al concepto de actividad física son muchas las definiciones y clasificaciones que existen en la actualidad. Para nuestro estudio será conveniente comentar algunas de ellas, tales como:

Según la última definición de la Organización Mundial de la Salud (2010) “se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”.

Otra definición muy similar a la dada por la Organización Mundial de la Salud afirma que la actividad física puede definirse como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético” (Blair, 1992).

En la misma línea de las anteriores definiciones, Sánchez (1996) considera que “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Por lo tanto, para todas estas definiciones cualquier actividad que desarrollamos en nuestro día a día como subir las escaleras de nuestra casa, ir a la escuela o la simple acción de limpiar el polvo de un mueble es considerado como actividad física.

Sin embargo, otros autores como González (2003) defienden que “la actividad física está presente en el ejercicio físico, en el deporte, en la danza, en el trabajo físico y en muchas actividades de ocio”, excluyendo de esta definición a todos aquellos movimientos cotidianos que traen consigo un gasto de energía; por ejemplo: fregar los platos.

Gracias a estas definiciones se puede deducir que toda actividad física trae consigo un gasto de energía. Del mismo modo, éstas definiciones también permiten conocer que “la

práctica de actividad física no tiene por qué tener las características propias de un ejercicio físico como tal” (Núñez, 2015).

Otra definición importante de señalar es la dada por Devis (2000), en la cual afirma que la actividad física es “cualquier movimiento corporal e intencional realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

La importancia de esta última definición se encuentra en que para este autor la actividad física permite la interacción con otras personas y con el entorno en el que se practica. Por lo tanto, la actividad física también puede ser entendida como una práctica social en la que se pueden desarrollar las habilidades interpersonales y la relación con otras personas.

Por último, antes de finalizar con este primer apartado es conveniente señalar las principales diferencias entre los tres conceptos que componen la actividad física, que aunque teniendo significados diferentes suelen ser usados como sinónimos en numerosas ocasiones (Hernández y Di Bartolomeo, 2008):

- Ejercicio físico: “movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física”.
- Aptitud física: “conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionados con la capacidad de realizar actividad física”.
- Deporte: “juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzos físicos que se atienen a una estructura establecida y está organizado dentro de un contexto de reglas formales y explícitas respecto de conductas y procedimientos”.

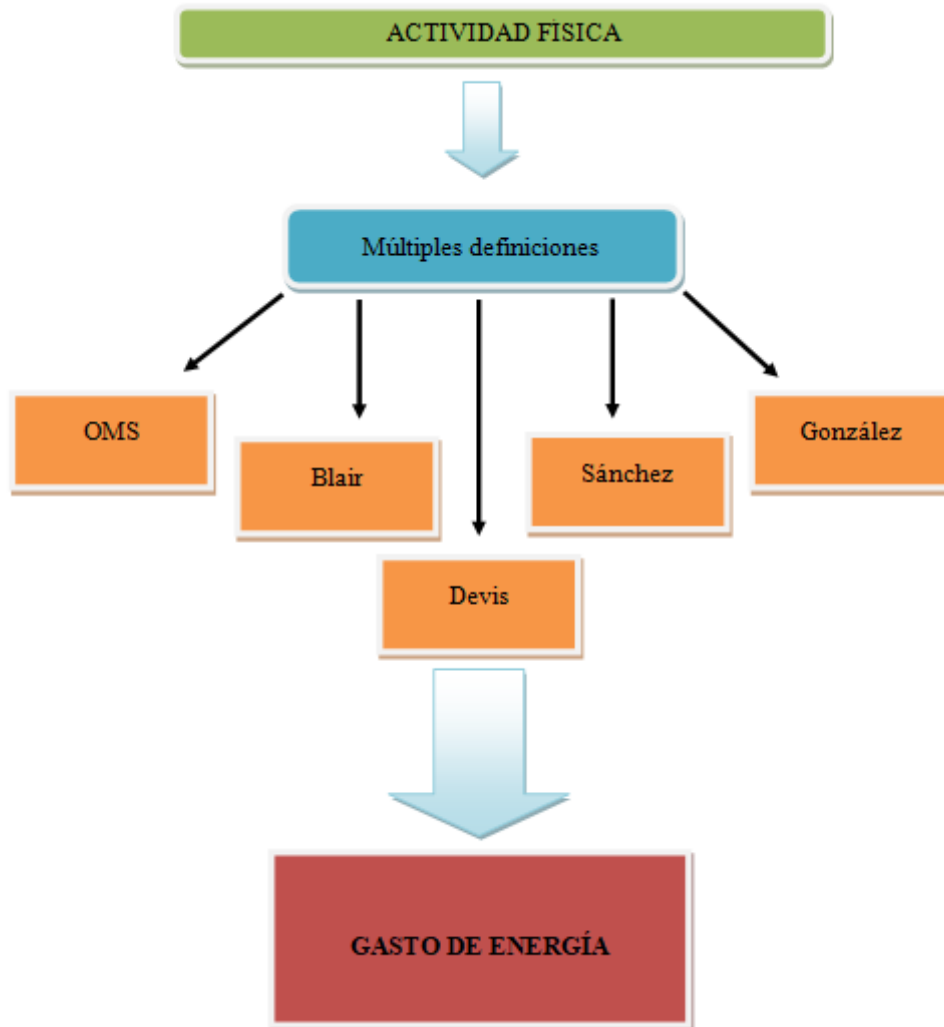


Figura 1. Definiciones de actividad física.

3.1.2. Tipos de actividad física

Los tipos de actividad física se pueden clasificar de muchas formas posible, tal y como se muestra a continuación.

En la primera clasificación se puede diferenciar la actividad física relacionada con la salud y la actividad física relacionada con el rendimiento deportivo. Es importante realizar esta distinción puesto que cada una de ellas se centra en aspectos diferentes. Mientras que la actividad física relacionada con la salud hace referencia a los aspectos relacionados con la buena salud o enfermedad; la actividad física relacionada con el rendimiento deportivo se centra en la optimización y mejora del rendimiento en un determinado deporte (Merino y González, 2006).

Del mismo modo, las mejoras que cada una revierte sobre la persona que las practica son diferentes:

- Actividad física relacionada con la salud: mejora la capacidad cardiovascular aeróbica, aumenta la flexibilidad de los isquiotibiales y zona lumbar, aumenta la fuerza y resistencia muscular en la zona abdominal y favorece a la composición corporal (masa muscular / masa grasa).
- Actividad física relacionada con el rendimiento deportivo: potencia la capacidad aeróbica y anaeróbica; aumenta la fuerza y la resistencia muscular; favorece a la composición corporal para un rendimiento deportivo óptimo; mejora la potencia, equilibrio, flexibilidad y agilidad.



Figura 2. Tipos de actividad física según Merino y González (2006).

Por otro lado, según Alfonso (2019) la actividad física se puede clasificar en tres tipos: actividad física informal, actividad física formal y deporte.

- La actividad física informal es aquella que llevamos a cabo en nuestra vida cotidiana. Ésta debe practicarse durante al menos 30' al día. Abarca actividades como caminar, subir las escaleras, actividades domésticas... además de algunas actividades profesionales que suponen un elevado índice de actividad física como agricultor, ganadero, cartero...
- La actividad física formal se corresponde con el ejercicio físico. Ésta es una actividad estructurada y planificada, es decir, tiene un orden, una técnica y, a veces, necesita de material específico y tácticas. Además, la actividad física formal tiene una finalidad concreta, pudiendo ser: mejorar la salud, fines recreativos, terapéuticos... para poder reconocer una actividad física como formal ésta debe practicarse entre 2-3 veces a la semana.
- El deporte es un juego o actividad reglamentaria, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica; por ejemplo: la natación.

Dentro del deporte debemos diferenciar dos conceptos muy importantes: entrenamiento y alto rendimiento. El entrenamiento se entiende como la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista con la ayuda del ejercicio físico (Matveyev, 1972); mientras que el alto rendimiento es la capacidad de practicar un deporte a los más altos niveles competitivos, donde el fin principal es el ganar.



Figura 3. Tipos de actividad física según Alfonso (2019).

Por último, también se puede afirmar que la actividad física se desarrolla de tres formas diferentes en función del objetivo que se pretenda conseguir con su práctica (Albino y Giardini, 2009):

- **Actividad física rehabilitadora:** la actividad física se utiliza para curar enfermedades o para corregir o mejorar lesiones que producen efectos negativos en los seres humanos; por ejemplo: cualquier ejercicio prescrito por el médico después de una operación.
- **Actividad física preventiva:** la actividad física se utiliza para disminuir la probabilidad de aparición de enfermedades o el riesgo de que se produzcan lesiones; por ejemplo: ejercicios motrices de movilidad articular y estiramientos para personas mayores.
- **Actividad física orientada al bienestar:** la actividad física se utiliza para conseguir un pleno desarrollo individual y social, es decir, tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los seres humanos; por ejemplo: una ruta de senderismo por la montaña.



Figura 4. Tipos de actividad física según Albino y Giardini (2009).

3.1.3. Diferentes niveles de intensidad en los que se puede practicar la actividad física

Es importante aclarar que toda práctica de actividad física no se desarrolla siempre con el mismo nivel de intensidad. La intensidad que apliquemos a la actividad física dependerá de dos factores claves: el objetivo a alcanzar y el nivel de salud-enfermedad del practicante, pudiendo quedar resumido en la siguiente tabla (Albino y Giardini, 2009).

Tabla 1

Nivel de intensidad de la práctica de actividad física.

Nivel de intensidad	Objetivo a alcanzar	Nivel de salud-enfermedad
Alto	Rendimiento deportivo	Óptimo estado de salud
Moderado	Fitness	Buen nivel de salud
Bajo	Salud	Ausencia de enfermedad y bienestar
Sedentarismo	Salud subóptima	Salud subóptima
Postración	Enfermedad	Trastornos de salud

Elaboración propia.

3.1.4. Componentes de la actividad física

Toda actividad física se encuentra caracterizada por cuatro componentes, los cuales engloban el principio FITT (Frecuencia, intensidad, tiempo y tipo) (Merino y González, 2006):

- Frecuencia (nivel de repetición): hace referencia al número de clases o sesiones de actividad física o ejercicios desarrollados en una semana, es decir, el número de veces que se realiza un ejercicio o actividad física.
- Intensidad (nivel de esfuerzo): hace referencia a la cantidad de trabajo realizado o la cantidad de energía consumida por unidad de tiempo. La intensidad también es la magnitud de esfuerzo necesario para desarrollar una actividad. Suele ser descrita como leve, moderada o vigorosa.
- Tiempo (duración): hace referencia a la duración de la clase o sesión de actividad física o ejercicio.
- Tipo: hace referencia a la modalidad específica de actividad física que practica una persona; por ejemplo: nadar, caminar, correr.

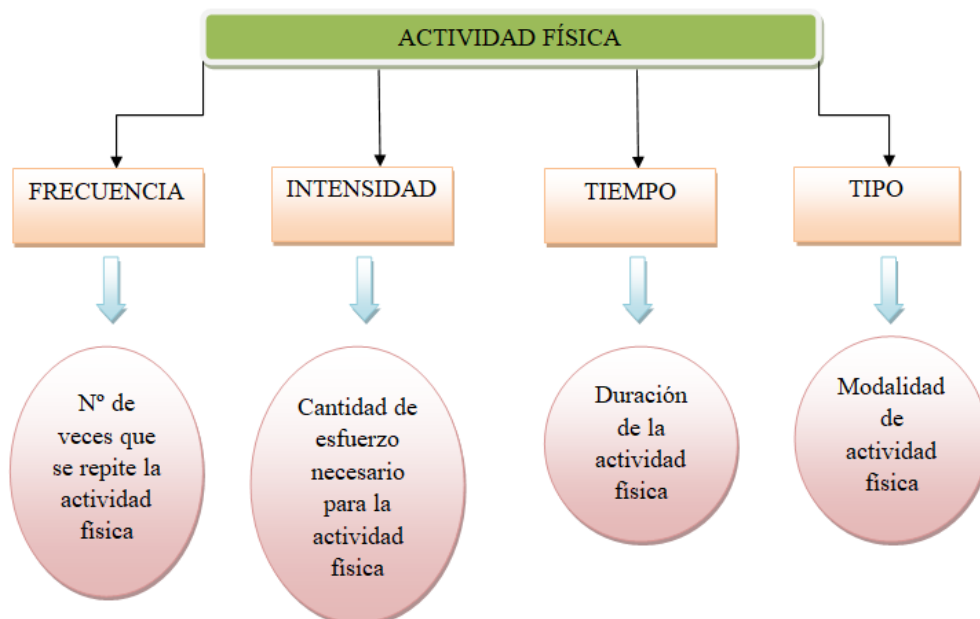


Figura 5. Componentes de la actividad física.

3.1.5. Instrumentos de medición de la actividad física

Los niveles de actividad física practicados por los niños, niñas y adolescentes se pueden medir utilizando diferentes instrumentos. Todos estos se pueden clasificar en dos grandes grupos: métodos objetivos y subjetivos. Cada uno de éstos presenta una serie de ventajas e inconvenientes.

Las dos pruebas más objetivas y exactas para medir la actividad física incluyen el uso del agua doblemente marcada (técnica de laboratorio) y la observación directa de la actividad física. Ambas dos proporcionan resultados muy válidos, pero presentan varios inconvenientes. La primera resulta ser muy cara, por lo que no es viable para estudios muy amplios. La segunda requiere de un gran número de observadores formados, por lo que también encarece bastante los costes del estudio.

Otras técnicas de medición objetiva que utilizan instrumentos más comunes y asequibles para los estudios son: la medición del ritmo cardiaco a través de monitores cardiacos, generalmente pulsómetros; la acelerometría que utiliza como instrumento pequeños sensores de movimientos (generalmente acoplados a la cadera); y los podómetros que son instrumentos que miden el número de pasos. Las ventajas que presentan estos métodos es que tienen un coste asequible y pueden albergar un gran número de personas. Como inconveniente principal se encuentra que son instrumentos que dependen de un importante compromiso por parte de los sujetos, así como los acelerómetros y pulsómetros no son capaces de discernir diferentes tipos de actividades (caminar, nadar, montar en bici...).

Por otro lado, los métodos subjetivos son aquellos que utilizan instrumentos menos costosos y más fáciles de utilizar con muestras de gran tamaño. Estos son: los cuestionarios, las revistas, los auto-informes, los diarios... la principal desventaja que presentan estos instrumentos es su naturaleza subjetiva (Merino y González, 2006).

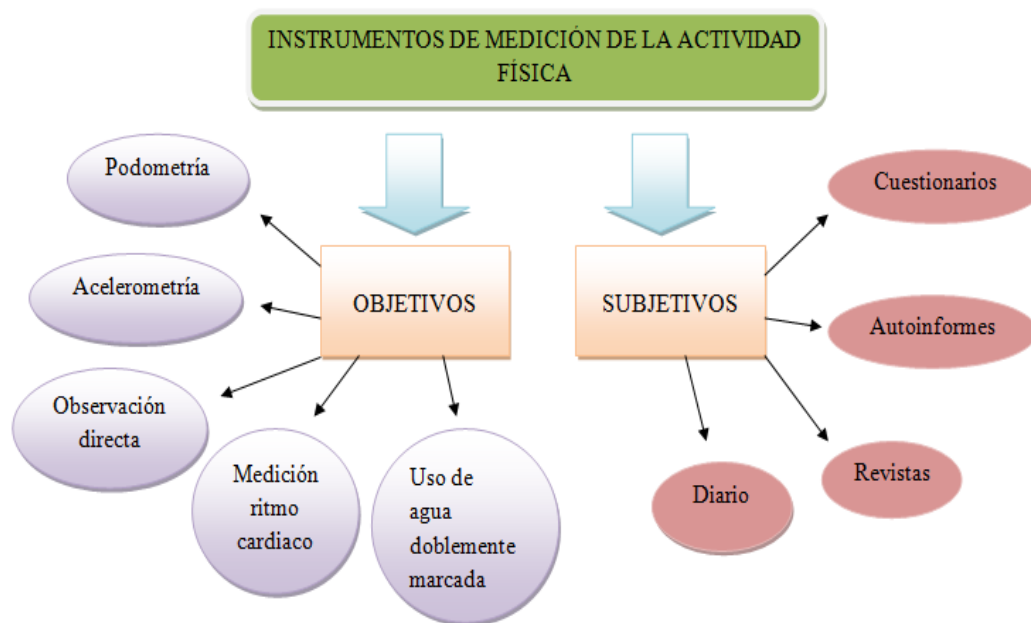


Figura 6. Instrumentos de medición de la actividad física según Merino y González (2006).

Para conocer mejor los instrumentos de los cuales se ha hablado, se pasará a hacer una rápida aclaración de qué son y cómo funcionan:

- **Acelerómetros:** pequeños dispositivos que actúan como sensores de movimiento, generalmente adheridos a la cintura de las personas, que permiten la medición de la actividad física.
- **Pulsómetro (monitor de ritmo):** permite al sujeto medir su frecuencia cardíaca en tiempo real. Por lo general, consta de dos elementos: una correa transmisora para el pecho y un receptor de muñeca, que habitualmente es un reloj. Con el avance de la tecnología aplicada a los gadgets, cada vez son más frecuentes los pulsómetros de una única unidad. Es decir, el reloj que además de los datos como velocidad, distancia, altimetría y demás, receptionan las pulsaciones.
- **Podómetro:** pequeño dispositivo electrónico generalmente colocados en la cadera que sirven para contar todos los pasos que una persona da. Funciona a partir de la detección del movimiento de las caderas.

3.1.6. Beneficios de la práctica de actividad física

Son tantos los beneficios que reporta la práctica de actividad física como los autores y artículos dedicados a hablar de ellos. Es por esto por lo que este apartado solamente se centrará en destacar algunos.

Para la Organización Mundial de la Salud (2010) los principales beneficios que aporta la práctica de actividad física son los siguientes:

- Disminuye notablemente el riesgo de padecer hipertensión, accidentes cardiovasculares, diabetes, cáncer (diversos tipos), cardiopatías coronarias...
- Mejora el sistema óseo y muscular.
- Conlleva un gasto calórico, por lo tanto es imprescindible para controlar y equilibrar el peso corporal.

Por otro lado, para Ros (2007) la actividad física reporta a quien la práctica dos tipos de beneficios: directos e indirectos.

- Dentro de los beneficios directos se encuentran las mejoras físicas a nivel metabólico, cardiovascular, respiratorio y del aparato locomotor; mejoras psicológicas como aumento de la autoestima, rendimiento intelectual y autocontrol o disminución de la presión, depresión y ansiedad; y mejoras en la relaciones de comunicaciones sociales.
- Dentro de los beneficios indirectos se potencia un estilo de vida más saludable; por ejemplo: mejor alimentación, ausencia de tabaco y ausencia o moderación en la ingestión de alcohol.

También en cuanto a los beneficios de la práctica de actividad física es importante mencionar los señalados por El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, n.d.).

Para el Ministerio la actividad física es fundamental para que todas las personas puedan mantener y mejorar su salud, así como prevenir cualquier tipo de enfermedad. Para esta

institución los beneficios que aporta la práctica de actividad física son: fisiológicos, psicológicos y sociales.

- Fisiológicos: consiste en la reducción del riesgo de padecer enfermedades (cardiovasculares, arteriales, cáncer...); el control del sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal; y el fortalecimiento de los huesos y músculos.
- Psicológicos: consiste en la mejora del estado de ánimo y autoestima y la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión.
- Sociales: consiste en el aumento y mejora de la autonomía, la sociabilidad y la integración social.

Si bien es cierto que todos los beneficios anteriormente mencionados no hacían distinción de edad, ahora nos centraremos concretamente en los beneficios de la práctica de actividad física en población infantil y adolescente.

Antes de mencionarlos es importante aclarar que es mucho más complejo conocer los beneficios a estas edades que en edades adultas, puesto que los niños, las niñas y los adolescentes son, por lo general, una población bastante sana (Velga y Martínez, 2007).

Los principales beneficios son los siguientes:

- Ayuda a reducir la grasa corporal y visceral en niños y adolescentes.
- Mejora algunos factores metabólicos como los triglicéridos, niveles de insulina y adiposidad.
- Disminuye la presión sanguínea en jóvenes con hipertensión.
- Incrementa la capacidad cardiovascular.
- Mejora la fuerza y la resistencia muscular.
- Aumenta la densidad mineral ósea.

- Ayuda a evitar ansiedad y depresión.
- Mejora el auto-concepto físico y académico.
- Mejora la atención, la memoria, el comportamiento y el rendimiento académico.

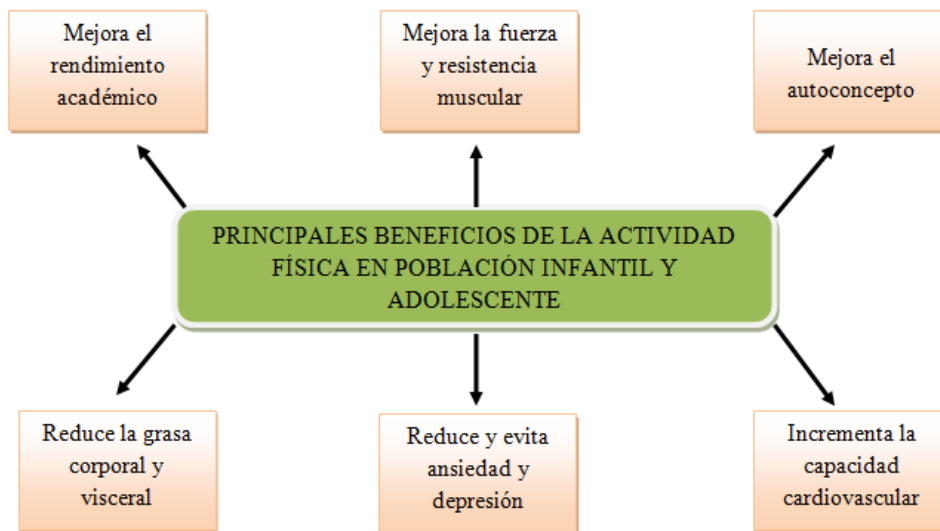


Figura 7. Principales beneficios de la actividad física.

En cuanto a los beneficios de la práctica de la actividad física es necesario aclarar que ésta no siempre tiene efectos positivos. En algunas ocasiones puede suceder todo lo contrario. Para que su realización sea beneficiosa dependerá principalmente de cómo, cuándo y dónde se haga; por ejemplo: una actividad considerada saludable como es nadar, puede resultar perjudicial si la persona que la practica no tiene adquirido el correcto estilo y técnica de natación.

Siguiendo este último aspecto comentado son muchas las instituciones y organizaciones que proponen recomendaciones a la hora de hacer actividad física. Centrándonos en la edad infantil y adolescente se destaca las recomendaciones aportadas por la NASPE (Asociación Americana para la Educación Física y el Deporte) sobre la actividad física para niños y niñas de 5-12 años:

- Recomendación 1º: acumular entre 60 y 120 minutos de actividad física diaria, debiéndose de realizar actividad física moderada y vigorosa.
- Recomendación 2º: participar cada día en varios tramos de actividad física de una duración de al menos 15 minutos.
- Recomendación 3º: participar cada día en una variedad de actividades apropiadas a su edad para lograr óptimos beneficios de salud, bienestar, condición física y rendimiento.
- Recomendación 4º: evitar largos periodos de inactividad, especialmente durante las horas que es de día.

El resto de instituciones comparten unas recomendaciones muy similares a la aportada por la NASPE, coincidiendo principalmente en la idea de que todos los niños deben practicar al menos una hora de actividad física moderada al día.

3.2. Acoso escolar

3.2.1. Concepto

Al igual que ocurre con el concepto de actividad física, cuando se comienza a indagar acerca del término de acoso escolar se puede apreciar que éste es un tema de gran interés para numerosos investigadores y autores, por lo que son múltiples los libros, artículos y definiciones que podemos encontrar acerca del mismo.

Es la definición dada por Olweus (1998) una de las más importantes. Para este autor el acoso escolar es una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza el alumno o alumna contra otro u otra, al que elige como víctima de repetidos ataques. Este autor ofrece una definición bastante completa y concreta ya que, en primer lugar, hace una clara diferenciación entre acoso físico y psíquico y, en segundo lugar, señala que para que cualquier acción se convierta en acoso escolar debe de producirse de manera reiterada en el tiempo, es decir, un caso aislado de violencia en el colegio no sería considerado como acoso escolar.

Otra definición importante de señalar dice lo siguiente: “A veces, el acoso escolar no es solo lo que los demás hacen, sino lo que no hacen para ayudarte” (Macintyre, 2012). Como se puede apreciar esta definición no solo hace partícipe del acoso a la persona que lo realiza o ejecuta, sino también a todos aquellos espectadores que pudiendo hacer algo para evitarlo permanecen pasivos e inmóviles.

La definición dada por Alcántara (2008) señala al acoso escolar como “una intimidación y maltrato entre escolares, de forma repetida y mantenida casi siempre lejos de los ojos de los adultos, con la intención de humillar y someter abusivamente a una víctima indefensa, por parte de uno o varios agresores a través de agresiones físicas, verbales o sociales con resultados de victimización psicológica y rechazo social”. Esta definición se mantiene en la línea marcada por Olweus (1998), pero este autor añade un aspecto muy importante, afirmando que el acoso escolar casi siempre se realiza lejos de los ojos de los adultos.

Por último, es importante remarcar la siguiente definición: “es un fenómeno reiterativo cuyo objetivo es dañar a la víctima, este acoso se produce entre pares evidenciándose una asimetría de poder, intencionalidad y persistencia en el tiempo, cuyas consecuencias son baja autoestima, bajo rendimiento académico, miedo a estar en el aula solo, fingir enfermedades para no ir al colegio, entre otros” (Hernán y Pindo, 2014), pues en ésta se evidencia un aspecto muy concreto. Estos autores señalan que para que se produzca una situación de acoso es necesario que haya una asimetría en el poder, es decir, que el/la agresor/a tenga poder predominante sobre la víctima.



Figura 8. Definiciones de acoso escolar.

3.2.2. Tipos de acoso de escolar

Es importante aclarar que cuando se habla de acoso escolar no sólo se refiere a palizas o agresiones físicas directas entre iguales. El acoso escolar es un concepto mucho más amplio que abarca intimidaciones, insultos, exclusión social y un largo etcétera. Algunos tipos de acoso escolar serían los siguientes (Olweus, 1998):

- Maltrato verbal: en esta categoría se encuentran los insultos, los motes, la difamación o los bulos que el/la agresor/a realiza sobre la víctima; por ejemplo: llamarle gafotas.
- Intimidación psicológica: abarca todas aquellas amenazas que el/la agresor/a realiza a la víctima con el fin de provocar miedo en él y poder lograr sus objetivos; por ejemplo: quitarle el desayuno.

- Aislamiento social: consiste en excluir socialmente a la víctima mediante la ignorancia hacia su persona o la coacción a sus amigos para evitar que se relacionen con él; por ejemplo: el/la agresor/a amenaza a los amigos de la víctima para que no se sienten con él en clase.
- Maltrato físico: dentro de esta categoría se pueden diferenciar dos subcategorías: maltrato físico directo y maltrato físico indirecto.

El maltrato físico directo se refiere a las lesiones, palizas o agresiones en las que hay contacto físico entre el/la agresor/a y la víctima; por ejemplo: darle una colleja en el recreo.

Mientras que el maltrato físico indirecto se refiere a los robos y destrozos materiales que el/la agresor/a realiza; por ejemplo: romperle la mochila o los lápices.

Por otro lado, Rodríguez (2004) diferencia seis tipos de acoso escolar: emocional, social, sexista, sexual, por internet (ciberbullying) y psicológico.

- El bullying emocional se produce cuando el/la acosador/a manipula emocionalmente a la víctima; por ejemplo: el/la acosador/a le dice a la víctima que si no hace lo que éste desea contará algo que ella le pudo haber contado en secreto.
- En el bullying social el/la acosador/a se vale de la violencia social para conseguir el aislamiento, rechazo y/o marginación de la víctima. Aquí también incluye la violencia racial y religiosa. El acoso se produce principalmente mediante comentarios, insultos, amenazas...
- El bullying sexista se centra en la discriminación de la mujer en función de la jerarquía social preestablecida; por ejemplo: rechazar a las chicas a la hora de realizar juegos o actividades concebidas como masculinas.

- El bullying sexual hace referencia a toda acción que implique tocamientos en el cuerpo de los niños y de las niñas sin su consentimiento, gestos obscenos, favores sexuales...
- El ciberbullying es un fenómeno reciente que se deriva de los nuevos avances tecnológicos. Éste se lleva a cabo a través de correos, chats, llamadas, mensajes de textos... Estas herramientas dan la oportunidad de enviar mensajes desde el anonimato como amenazas, difamaciones, groserías...
- El bullying psicológico es el tipo más difícil de detectar ya que las agresiones, amenazas y exclusiones se llevan a cabo a espaldas del resto de personas para así, el/la agresor/a, estar en el anonimato; por ejemplos: miradas, gestos, caras desagradables...

Para finalizar con este apartado es importante señalar la clasificación hecha por Sullivan, Cleary y Sullivan (2003). Estos autores diferencian dos tipos de acoso: acoso escolar físico y acoso escolar no físico.

- Para ellos, el acoso escolar físico es la forma más clara y notoria de bullying. Éste se produce cuando una persona sufre daños físicos al ser golpeada, pateada, mordida, escupida...
- Por otro lado, dentro del acoso escolar no físico distinguen dos subcategorías: verbal y no verbal.

Señalan que el acoso verbal incluye llamadas telefónicas, exigencia mediante amenaza de dinero o bienes materiales, la asignación de motes, cualquier tipo de intimidación, burlas racistas y un largo etcétera.

El acoso escolar no verbal lo dividen en dos subcategorías: acoso no verbal directo y acoso no verbal indirecto.

Mientras que el directo se refiere a gestos groseros y caras de desprecio con el fin de mantener el control sobre la víctima, el indirecto se refiere a la exclusión, el aislamiento y el ignorar a la víctima socialmente.

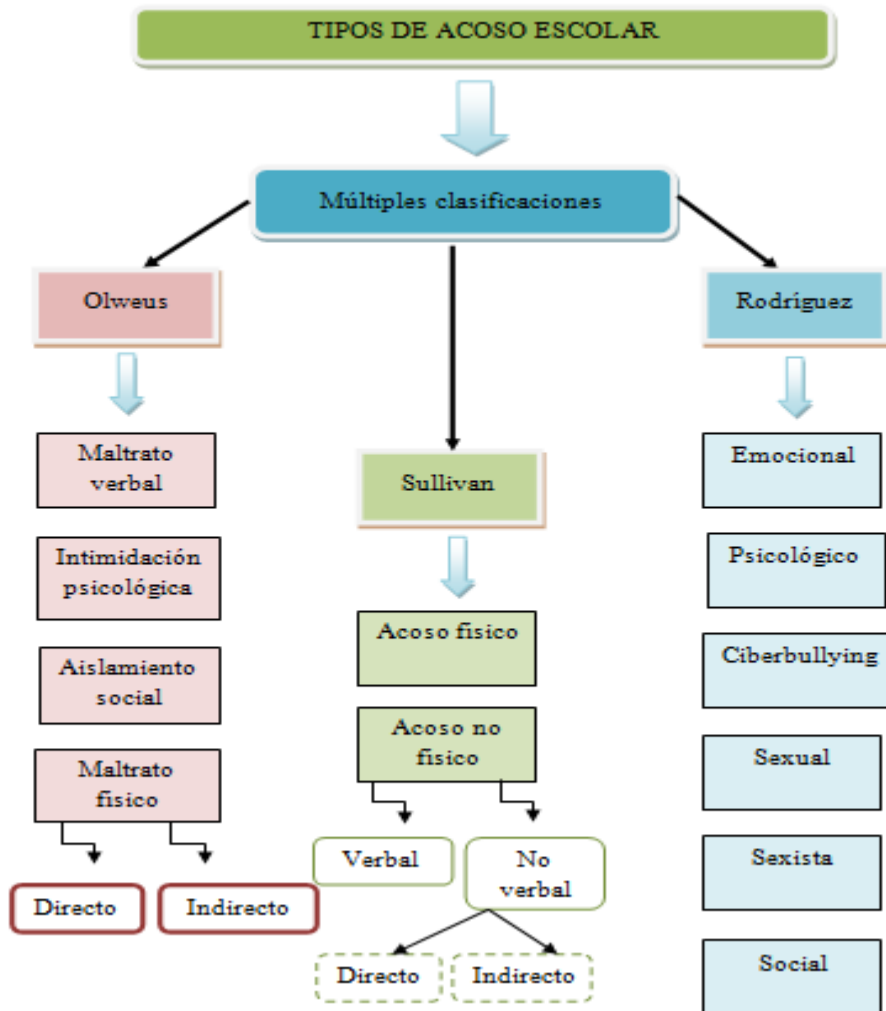


Figura 9. Tipos de acoso escolar.

3.2.3. Participantes en un caso de acoso escolar

En cualquier caso de acoso escolar participan numerosos sujetos, los cuales presentan una serie de características concretas (Olweus, 1998):

1. Agresores/as

Son los sujetos que ejecutan o realizan el acoso escolar. Sus principales características son las siguientes:

- Generalmente tienen una complexión fuerte.
- Psicológicamente tienen la necesidad de dominar, sentir el poder y sentirse superiores a los demás.
- Suelen ser impulsivos/as, poco tolerantes, agresivos/as, inseguros/as...
- En la mayoría de las ocasiones suelen ser malos/as estudiantes.
- Casi siempre tienen una actitud negativa hacia la escuela.

2. Víctimas

Son los sujetos sobre los cuales se realiza el acoso escolar. Sus principales características son las siguientes:

- Suelen presentar una fácil vulnerabilidad tanto física como psicológica.
- No suelen gozar de una buena popularidad en los centros escolares.
- Generalmente no tienen una elevada autoestima y tienen un autoconocimiento negativo de sí mismo.
- Presentan dificultad para hablar en clase, para practicar juegos y deportes con los compañeros, para relacionarse en el recreo...

3. Espectadores/as

Esta es una categoría más amplia, pues abarca a tres grupos diferentes (alumnos, profesorado y familia) que presentan las siguientes características:

- Toleran el maltrato inhibiendo la situación.
- Presencian el lugar de los hechos o son conocedores de quien es el/la agresor/a y la víctima.
- No dan importancia a las señales de alerta que perciben.
- No intentan poner medios para solucionar y poner fin al conflicto.

Sullivan, Cleary y Sullivan (2003) profundizan todavía más en la clasificación expuesta por Olweus (1998), estableciendo para cada participante una subcategoría mucho más detallada.

Éstos afirman que existen tres tipos de acosadores/as:

- El/la acosador/a inteligente: suele enmascarar su actitud intimidatoria. Por lo general suelen ser populares, tener un buen expediente académicos, y tener dotes de mando entre los iguales. Además, son poco empáticos y egoístas. Aunque por lo que principalmente se caracterizan es por tener mucho poder e influencia sobre los profesores y por ser más sociables que sus víctimas.
- El/la acosador/a poco inteligente: suele presentar un comportamiento antisocial intimidando y atemorizando a sus iguales. A diferencia del acosador inteligente su expediente académico generalmente es bajo y se gana a sus amigos mediante la intimidación y obligación a serlo. Si no son tratados a tiempo suelen abandonar los estudios durante los últimos años de la Educación Secundaria.

- El/la acosador/a víctima: es acosador/a en algunas situaciones y en otras víctima. Suele acosar a los que son menores que él/ella y ser acosado/a por iguales o chicos de mayor edad.

Del mismo modo también señalan que se pueden distinguir tres tipos de víctimas:

- Víctimas pasivas: no suelen defenderse de las agresiones, son sumisas, vulnerables y sus habilidades sociales y de comunicación son limitadas. Desarrolla un gran temor hacia su agresor/a y hacia el contexto educativo.
- Víctima provocadora: Su comportamiento generalmente es molesto, inmaduro e inapropiado. En algunas ocasiones no se comporta así con la intención de provocar, sino porque todavía no sabe cómo tiene que comportarse. Mientras que en otros casos si tiene la intención de incordiar a los demás.
- Acosador/a víctima: descrito anteriormente.

En cuanto a los espectadores diferencian cuatro tipos diferentes:

- Los compinches: son amigos íntimos del acosador/a.
- Los reforzadores: son los siguientes en cuanto a afinidad al agresor/a. Su actitud también apoya directamente a la intimidación.
- Los ajenos: intentan no llamar la atención sobre ellos mismos, por lo que no toman parte de las diferentes situaciones de agresión. Con esta neutralidad toleran las situaciones de acoso.
- Los defensores: son los más opuestos al agresor/a y a las situaciones que desencadenan. En muchas ocasiones tiene el coraje de abandonar el rol de espectador para convertirse en defensores de las víctimas.



Figura 10. Participantes en un caso de acoso escolar.

Dentro de este apartado también es conveniente resaltar cuáles son los principales blancos a la hora de ser víctimas de acoso escolar.

Según Macintyre (2012) cuando dentro de los centros educativos se desarrollan diferentes políticas de inclusión de los alumnos que presentan dificultades de aprendizaje, son estos niños los que pueden ser más propensos a ser acosados por el resto de compañeros. Sobre todo cuando éstos no comprenden sus propias dificultades o cuando los profesores no les ofrecen la atención extra o los recursos necesarios que ellos requieren.

Otro blanco principal de acoso escolar son aquellos alumnos que presentan aspectos raciales y étnicos diferentes a la mayoría (Kowalski y Agatston, 2010). Aproximadamente $\frac{1}{4}$ parte de los casos de acoso escolar son producidos por este

motivo. Los/las acosadores/as se aprovechan de la inferioridad numérica de estos sujetos para menospreciarlo por su raza o religión.

A la hora de hablar de acoso escolar y género se encuentran claras discrepancias entre autores, mientras que algunos afirman que es el género masculino el que presenta una clara predominancia en las agresiones en la escuela (Enríquez y Garzón, 2012), otros autores señalan que no existe diferencia de un sexo a otro a la hora de hablar de agresores/as. Sin embargo, si es cierto que muchos estudios defienden que las agresiones producidas entre el género masculino suelen ser físicas, mientras que las agresiones producidas dentro del género femenino suelen ser de tipo verbal.

Por último, son los niños/as que no presentan un estereotipo físico atractivo otro de los principales grupos propensos a sufrir acoso en la escuela; por ejemplo: niños/as excesivamente gordos/as o canijos/as.

3.2.4. Espacios y momentos en los que se producen las situaciones de acoso escolar

Para Sullivan, Cleary y Sullivan (2003) las situaciones de acoso escolar pueden darse en cualquier parte de los centros educativos. Estos autores señalan que un alto nivel de acoso escolar dentro de los centros viene determinado por la gran dimensión espacial de los mismos y por el bajo número de profesorado que hay vigilando las zonas comunes.

Las situaciones de acoso escolar ocurren principalmente en aquellos lugares de los centros educativos donde la vigilancia y supervisión de los profesores es menor. Los lugares escogidos para cometer dichos actos son: los pasillos, el comedor, el patio, las aulas de clase (en los cambios de hora), a la salida del colegio y en la parada del bus.

Por otro lado, es importante mencionar que debido al gran auge de las nuevas tecnologías y de los medios de comunicación, cada vez se producen más situaciones de acoso a través de éstas en horario no escolar. Esto es un problema de gran calado, pues cuando estas situaciones se producen fuera de la escuela suelen escapar al conocimiento y control del profesor. Bien es cierto que el “Ciberacoso” o “Ciberbullying”, que es como se llama este fenómeno, suele ser una prolongación de lo que ocurre en el centro educativo.

3.2.5. Consecuencias del acoso escolar

El acoso escolar no solamente genera consecuencias directas sobre la persona que es acosada, sino también sobre todo el contexto en el que se desarrolla (agresores, espectadores, familias, profesores...).

En cuanto a las consecuencias del acoso escolar se debe comenzar diciendo que en algunas ocasiones la víctima o el/la agresor/a pueden padecer algún tipo de trastorno psíquico que afecta a su calidad de vida, el cual, tras esta situación, lo único que hará será ir empeorando (Enríquez y Garzón, 2012).

Según Cava, Buelga, Musitu y Murgui (2010) el acoso escolar continuado dentro de la escuela tiene unas consecuencias muy negativas para la víctima. Este tipo de situaciones puede generar para su persona una pérdida total o parcial de la autoestima, continuos episodios de ansiedad o depresión, dificultad para conseguir una integración plena en contexto escolar... en definitiva mayores dificultades para desarrollar un aprendizaje correcto.

Por otro lado, como se menciona al principio, los/las agresores/as también tienen consecuencias negativas fruto de estas situaciones. Con el transcurso del tiempo y de la prolongación del acoso esta conducta puede volverse crónica, aumentando el riesgo de que el/la joven acosador/a desarrolle más adelante conductas delictivas, violencia de género o doméstica.

Los espectadores, con el transcurso del tiempo y de la reiteración de estas situaciones violentas, también pueden volverse insensibles emocionalmente a las mismas. La consecuencia negativa que se deriva de esto es que dejen de reaccionar y denunciar estas injusticias (Fernández y Ruiz, 2009).

Olweus (1998) también señala cuáles son las consecuencias resultantes del acoso escolar. Además, éste las diferencia entre las consecuencias para el/la agresor/a, para la víctima y para la comunidad educativa. Estas son:

- Para el/la agresor/a: al igual que señala Fernández y Ruiz (2009), Olweus (1998) afirma que las conductas y actitudes desarrolladas por el/la agresor/a en su infancia pueden ser el preámbulo de futuros hechos delictivos, aunque señala

que las agresiones físicas y amenazas ya son hechos que pueden ser denunciados legalmente.

- Para la víctima: las principales consecuencias que puede desarrollar la persona acosada son de carácter psicológico como la pérdida de autoestima o de confianza en sí mismo, pudiendo llegar incluso a padecer episodios de ansiedad y depresión. Las víctimas también pueden experimentar consecuencias mucho más negativas como la fobia a los centros escolares o en última instancia intentos de suicidios.
- Para la comunidad educativa: Olweus (1998) en este caso se vuelve a mantener en la línea comentada anteriormente por otros autores. Éste afirma que los espectadores una vez que han observado de manera prolongada estas situaciones se vuelven insensibles hacia las mismas, corriendo el riesgo de que las vean como normales y naturales.

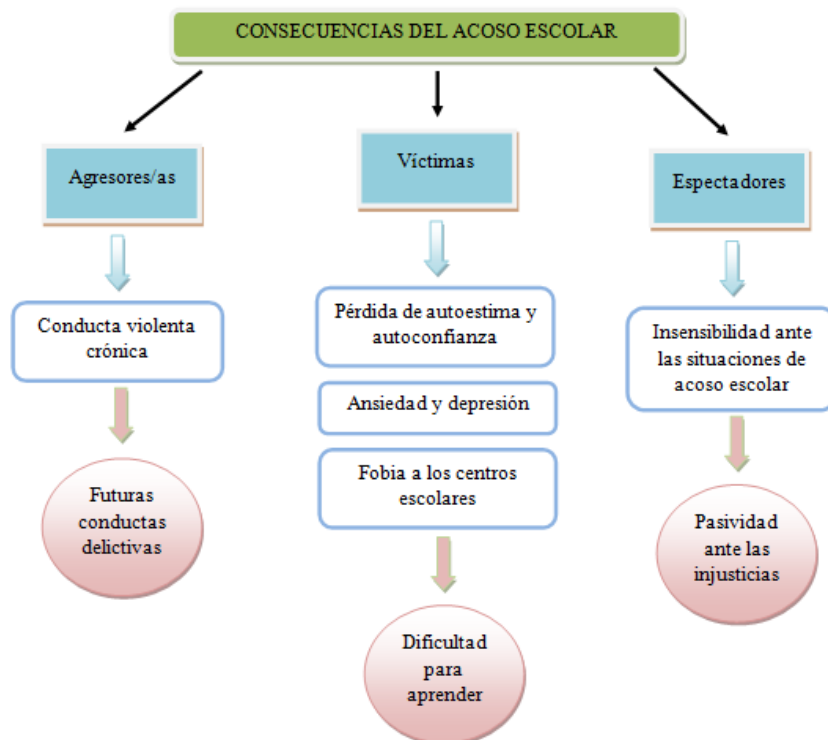


Figura 11. Consecuencias del acoso escolar.

4. METODOLOGÍA

Para este estudio se usó un diseño de carácter transversal. El estudio se llevó a cabo en el C.E.I.P. Miguel de Cervantes, un centro público situado en la localidad de Lora del Río (Sevilla), concretamente en la calle Lepanto, S/N. El colegio se asienta en el centro de un barrio situado en la periferia de la localidad. En sus alrededores predominan principalmente bloques de pisos. La población que acoge esta zona se dedica eminentemente al sector agrario y ganadero. El nivel económico que abunda es medio-bajo. Y en cuanto al nivel cultural predomina, también, un nivel medio-bajo. Asimismo, cabe destacar que es una zona donde se alberga una población intergeneracional, es decir, conviven personas de diferentes rangos de edad.

Para su desarrollo todos los tutores legales fueron informados del propósito del estudio de forma escrita y oral, y firmaron un formulario de consentimiento informado. Además, este estudio fue realizado de acuerdo a la declaración de Helsinki (modificación del 2008), investigación biomédica (Ley 14/2007 del 3 de julio) y confidencialidad de los participantes (Ley 15/1999 del 13 de diciembre).

4.1. Participantes

En cuanto a su alumnado, este centro presenta una gran variedad y diversidad tanto en la nacionalidad como en el plano social y económico. Respecto a la nacionalidad predominan los alumnos españoles, aunque también son muy numerosos los alumnos españoles de etnia gitana, pudiendo decir que es el segundo grupo mayoritario. Seguido a éstos están los alumnos con nacionalidad marroquí. Y por último, también hay alumnos de nacionalidad rumana y china. Si nos centramos en el plano social y económico, predominan los alumnos pertenecientes a un nivel social y económico medio. Aunque también se pueden apreciar alumnos cuyas familias se encuadran en un nivel socio-económico alto, y viceversa.

La muestra seleccionada para este estudio estuvo compuesta por un total de 37 alumnos, pertenecientes al tercer ciclo de Educación Primaria, concretamente a 6º curso. Los alumnos tenían unas edades comprendidas entre los 11 y 12 años de edad. Del total de la muestra 17 son niños y 20 son niñas.

El criterio que se tuvo en cuenta para seleccionar la muestra de este trabajo fue que los alumnos tuvieran el mayor grado de desarrollo cognitivo y de abstracción posible para poder responder a los cuestionarios de forma objetiva. Es por esto por lo que se decidió tomar como muestra a los alumnos de mayor edad dentro de la Educación Primaria, el alumnado de 6º curso.

4.2. Instrumentos

Para este trabajo fueron dos los cuestionarios utilizados, uno para estudiar los aspectos relacionados con la actividad física y el otro centrado en los aspectos relacionados con el acoso entre iguales. Ambos basados en métodos subjetivos, dado que el estudio no se puede hacer cargo de asumir elevados costes económicos ni tampoco dispone de un gran número de observadores formados para poder llevar a cabo métodos objetivos como la observación directa en el aula-centro.

Por un lado, respecto al cuestionario de actividad física, se utilizó el Cuestionario de Actividad Física (Physical Activity Questionnaire / PAQ) (ver anexo 1). Este cuestionario fue diseñado para valorar la actividad física de los adolescentes para su utilización en un estudio de la universidad de Saskatchewan (Canadá). El PAQ ha sido validado y adaptado al español por Martínez González et al. (2009). Éste está compuesto por un total de 9 preguntas que valoran diferentes aspectos de la actividad física realizada por los encuestados/as en diferentes periodos del día mediante una escala de Likert de 5 puntos. Aunque consta de 9 preguntas, sólo se utilizan 8 para calcular la puntuación final. Este cuestionario valora la actividad física que el adolescente realizó en los últimos 7 días durante su tiempo libre, durante las sesiones de Educación Física, durante los fines de semanas y en diferentes horarios a lo largo del día. La puntuación final se obtiene mediante la media aritmética de las puntuaciones obtenidas en las primeras 8 preguntas, pues la pregunta 9 sirve para conocer si el adolescente estuvo enfermo o hubo alguna circunstancia que le impidiera realizar actividad física esa semana.

Por otro lado, respecto al cuestionario de acoso entre iguales se debe comenzar diciendo que se utilizó el Cuestionario de Acoso entre Iguales (CAI) diseñado y validado por Magaz et al. (2016). Concretamente se utilizó CAI-Conducta de acoso (CAI-CA), CAI-

Conducta de Acoso de Género (CAI-CAG), CAI-Escenarios (CAI-E) y CAI-Personajes (CAI-P) (ver anexo 2).

El CAI-CA está formado por 39 ítems, los cuales son comunes a los chicos y a las chicas y hacen referencia a diferentes conductas de acoso que éstos pueden sufrir por parte de otros chicos o chicas. A partir de esta escala, pueden evaluarse de forma separada las siguientes formas de acoso entre iguales (subescalas): (1) maltrato verbal (11 ítems; por ejemplo: “Me insultan”), (2) exclusión social directa (5 ítems; por ejemplo: “No se quieren sentar conmigo”), (3) amenazas (4 ítems; por ejemplo: “Me amenazan para que haga cosas que no quiero”), (4) ciberbullying (4 ítems; por ejemplo: “Cuando chateo con otros niños, se meten conmigo”), (5) exclusión social indirecta (4 ítems; por ejemplo: “Me dejan de hablar”), (6) agresión basada en objetos (3 ítems; por ejemplo: “Me tiran cosas”), y (7) maltrato físico (8 ítems; por ejemplo: “Me pegan patadas”).

El CAI-CAG consta de 10 ítems, divididos en 5 específicos para los chicos y 5 para las chicas. El contenido de los ítems para los chicos está centrado en ser objeto de maltrato verbal por falta de atractivo físico o por mostrar interés por actividades o cosas de chica (por ejemplo: saltar a la comba); mientras que el contenido de los ítems en el caso de las chicas hace referencia a ser objeto de maltrato verbal por falta de atractivo físico o por mostrar interés por actividades o cosas de chico (por ejemplo: jugar al fútbol).

Tanto el CAI-CA como el CAI-CAG son contestados por los alumnos según una escala de frecuencia de tres puntos pudiéndose valorar entre 1 (NUNCA), 2 (POCAS VECES) y 3 (MUCHAS VECES).

El CAI-E está formado por 14 ítems, los cuales vuelven a ser comunes tanto para los chicos como para las chicas y hacen referencia a los diferentes lugares en los que pueden producirse las situaciones de acoso escolar. Dentro de estos 14 ítems se pueden evaluar 3 escenarios diferentes: (1) dentro del colegio (9 ítems; por ejemplo: “En los pasillos”), (2) fuera del colegio (4 ítems; por ejemplo: “Andando, de camino a casa”) y (3) en las actividades extraescolares (1 ítems; por ejemplo: “En clases de natación”).

El CAI-P consta de 11 ítems, éstos también comunes para chicos y chicas. El CAI-P hace referencia de quién participa en las situaciones de acoso escolar. A partir de estos 11 ítems, pueden evaluarse de forma separada los siguientes participantes en las

situaciones de acoso escolar: (1) agresor/a (7 ítems; por ejemplo: “Chicas de mi misma clase”), (2) defensores (2 ítems; por ejemplo: “¿Hay algún compañero que te defiende?”) y espectadores (2 ítems; por ejemplo: “¿Hay compañeros que se quedan mirando sin hacer nada?”).

Tanto el CAI-E como el CAI- son contestados por los alumnos según una escala de frecuencia de dos puntos pudiéndose valorar entre 1 (SÍ) y 2 (NO).

4.3. Procedimiento de la recogida de datos

En este apartado se hablará de todos los pasos llevados a cabo para la recogida de datos de este estudio.

Lo primero que se hizo fue preparar y adaptar todo el material (cuestionarios) a la muestra sobre la cual se pretendía aplicar. Este proceso tuvo una duración de varias semanas debido a su complejidad.

Posteriormente, se presentó ante la dirección del centro el proyecto que se quería desarrollar en el mismo. La presentación del proyecto consistió en una reunión formal con la directora en donde se le propuso el estudio, se le explicó el objeto de la investigación y se pidió permiso para llevarlo a cabo. Una vez la directora informó al resto del equipo directivo, tutores y encargado de ciclo donde se realizaría el estudio se notificó la aceptación del mismo.

Ya aceptada la propuesta por el centro, el responsable del trabajo pasó a imprimir todo el material necesario para la investigación y se puso en contacto con el responsable del estudio en el centro para concretar un día para la recogida de datos. Al mismo tiempo se le entregaron dos documentos (carta de información del proyecto y consentimiento informado) (ver anexo 3 y 4) para que fuesen firmado por los responsables legales de los menores de edad para dar el consentimiento para la participación en esta investigación.

En cuanto al trabajo de campo, llegado el día acordado para pasar los cuestionarios (20 de marzo de 2019) el responsable del trabajo se dirigió al centro a primera hora de la mañana. Antes de comenzar a pasar los cuestionarios éste se reunió con los tutores de

las dos clases en la que se pasaría. Entre los tres acordaron que los cuestionarios se pasarían en ambas clases a la vez, siendo dirigidos por los tutores y supervisado por el responsable del trabajo.

El procedimiento seguido para realizar los cuestionarios fue el siguiente: en primer lugar, el responsable del trabajo presento brevemente el objeto del mismo y los cuestionarios a los alumnos; en segundo lugar, éste explicó las normas a seguir para su realización; y en último lugar, los tutores guiaron a los alumnos en la realización de los cuestionarios. Los tutores acordaron que todos los alumnos irían respondiendo a las preguntas a la vez para optimizar el tiempo dada la extensión de los cuestionarios. Los encuestados tardaron unos 60 minutos aproximadamente en responder a los dos cuestionarios. Durante la compleción de los mismos no se notificó ningún problema en su realización.

Debido a que hubo algunos alumnos que tenían el consentimiento firmado de sus padres para participar en el estudio y ese día no asistieron a clase, se acordó que éstos lo realizaran otro día sin la presencia del responsable del trabajo, y al cabo de algunos días fuera a recogerlo. Así se hizo y a la siguiente semana se recogieron los cuestionarios que quedaban.

Del mismo modo, hubo varios alumnos que no trajeron firmados el consentimiento informado, por lo que estos no pudieron realizar los cuestionarios aun estando en clases y queriéndolos hacer. Por este motivo la muestra se vio algo mermada.

5. RESULTADOS

5.1. Descripción de los cuestionarios

A continuación se pasará a analizar y describir los resultados obtenidos del Cuestionario de Actividad Física.

En cuanto a la primera pregunta destaca que la actividad física predominante sea el juego, practicada 7 o más veces a la semana por un 43,2% del total de los alumnos. Esta actividad va seguida del fútbol, practicado 7 o más veces a la semana por un 35,1% del total de los alumnos encuestados.

Haciéndose un análisis en función del género, se aprecia la existencia de un triple empate en cuanto a la actividad preferida por los niños, siendo éstas el juego, correr y fútbol, con un 47,1%. Para las niñas la actividad física preferida es el juego, con un 40%.

Para la descripción de las siguientes preguntas, desde la segunda hasta la sexta de este primer cuestionario, se utilizarán las siguientes tablas:

Tabla 2

Veces que el alumno estuvo muy activo durante la clase de Educación Física.

	Niños	Niñas
No hago Educación Física	0%	5%
Casi nunca	5,9%	5%
Algunas veces	5,9%	15%
A menudo	41,2%	30%
Siempre	47%	45%
Total	100%	100%

Elaboración propia.

Se debe destacar que el 5% de las niñas no hicieron Educación Física en la escuela durante la última semana, algo que es bastante preocupante. Del mismo modo se puede apreciar claramente como los niños tienen un mayor compromiso en la práctica de esta asignatura, pues la mayoría de ellos están a menudo o siempre muy activos durante la clase de Educación Física.

Tabla 3

¿Qué hacen normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)?

	Niños	Niñas
Estar sentado	47,1%	60%
Estar o pasear por los alrededores	11,8%	10%
Correr o jugar un poco	17,6%	15%
Correr y jugar bastante	23,5%	15%
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	0%	0%
Total	100%	100%

Elaboración propia.

De esta pregunta llama la atención que ningún niño/a practicó actividad física de forma intensa a la hora de comer durante la última semana. Así como la mayoría de ellos prefieren estar sentados y descansando durante esta franja horaria. Por lo demás los niños y niñas comparten valores muy similares.

Tabla 4

¿Cuántos días jugaron a algún juego, hicieron deportes o bailes en lo que estuvieron muy activo después de la escuela?

	Niños	Niñas
Ninguna vez	11,8%	15%
1 vez en la última semana	0%	20%
2-3 veces en la última semana	11,8%	20%
4 veces en la última semana	41,2%	20%
5 o más veces en la última semana	35,2%	25%
Total	100%	100%

Elaboración propia.

De nuevo, en esta franja horaria, los niños volvieron a estar más activos que las niñas. Muestra de ello es que mientras el 41,2% de los niños estuvo muy activo 4 veces a la semana, de las niñas solamente estuvo el 20%. Del mismo modo, mientras el 35,2% de

los niños estuvo muy activo 5 veces o más en la última semana, de las niñas solamente estuvieron un 25%, 10 puntos por debajo que los niños.

Tabla 5

¿Cuántos días entre las 18:00 y las 22:00 hicieron deportes, baile o jugaron en lo que estuvieran muy activo?

	Niños	Niñas
Ninguna vez	5,9%	15%
1 vez en la última semana	29,4%	35%
2-3 veces en la última semana	47,1%	30%
4 veces en la última semana	17,6%	15%
5 o más veces en la última semana	0%	5%
Total	100%	100%

Elaboración propia.

En esta pregunta se aprecia que aunque las niñas volvieron a ser menos activas que los niños, ningún niño estuvo muy activo 5 o más veces a la semana en la franja horaria de 18:00 a 22:00, mientras que el 5% de las niñas sí lo estuvieron.

Tabla 6

¿Cuántas veces hicieron deportes, baile o jugaron en lo que estuvieran muy activo en el último fin de semana?

	Niños	Niñas
Ninguna vez	17,6%	5%
1 vez en el último fin de semana	11,8%	20%
2-3 veces en el último fin de semana	23,5%	45%
4 veces en el último fin de semana	17,6%	15%
5 o más veces en el último fin de semana	29,5%	15%
Total	100%	100%

Elaboración propia.

En esta pregunta es importante resaltar dos cosas. La primera es que los niños volvieron a ser más activos que las niñas en el fin de semana. Llama la atención ver como el porcentaje de niños que estuvo 5 o más veces muy activo en el último fin de semana es de casi el doble que el de las niñas. Por otro lado, es importante destacar como el porcentaje de los niños que no han estado ninguna vez activos en el fin de semana es mayor que el de las niñas, siendo éste 17,6% a 5%.

Pasando a la pregunta siete del cuestionario “¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu última semana?”, la frase más repetida por todos los alumnos encuestados con un 40,5% ha sido “A menudo (3 o 4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre”. Mientras que la siguiente respuesta la sigue desde muy lejos, pues solamente el 21,6% de los encuestados respondió “Bastante a menudo (5 o 6 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre”.

Haciéndose un análisis de esta pregunta en función del género la respuesta con un mayor porcentaje para ambos sexos vuelve a ser la misma, aunque ahora con porcentajes diferentes. Mientras que para los niños la respuesta “A menudo (3 o 4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre” supone el 47,1% del total de sus respuestas, para las niñas supone el 35%.

La pregunta 8, la última pregunta que se analizará de este primer Cuestionario de Actividad Física, está referida a la frecuencia con la que cada alumno practica actividad física cada día de la semana. La mayor parte de los alumnos encuestados, un 40,5%, coincidieron en practicar actividad física de manera normal los martes y miércoles.

Una vez analizados y descritos los resultados obtenidos del Cuestionario de Actividad Física, se pasará al Cuestionario de Acoso entre Iguales. Para dicho análisis y descripción se dividirá el cuestionario en tres partes. Una primera parte constará de una gran tabla donde se ven reflejadas las diferentes conductas de acoso, una segunda parte donde se comentarán los principales escenarios en los que se producen dichas situaciones y una tercera parte en la que se comentarán los principales personajes que están presentes durante las mismas.

Tabla 7

Conducta de acoso.

Preguntas	Niños			Niñas		
	Nunca	Poco	Mucho	Nunca	Poco	Mucho
1	70,6%	23,5%	5,9%	95%	5%	0%
2	100%	0%	0%	100%	0%	0%
3	76,5%	17,6%	5,9%	95%	5%	0%
4	100%	0%	0%	100%	0%	0%
5	58,8%	41,2%	0%	90%	5%	5%
6	94,1%	5,9%	0%	90%	10%	0%
7	76,5%	17,6%	5,9%	90%	10%	0%
8	76,4%	11,8%	11,8%	70%	30%	0%
9	58,8%	29,4%	11,8%	95%	5%	0%
10	100%	0%	0%	100%	0%	0%
11	64,7%	29,4%	5,9%	80%	10%	10%
12	47,1%	52,9%	0%	80%	15%	5%
13	47,1%	52,9%	0%	90%	10%	0%
14	94,1%	5,9%	0%	85%	10%	5%
15	58,8%	35,3%	5,9%	95%	5%	0%
16	64,7%	35,3%	0%	85%	10%	5%
17	94,1%	5,9%	0%	90%	10%	0%
18	64,7%	29,4%	5,9%	95%	5%	0%
19	100%	0%	0%	100%	0%	0%
20	94,1%	5,9%	0%	90%	10%	0%
21	100%	0%	0%	95%	5%	0%
22	58,8%	41,2%	0%	85%	10%	5%

23	94,1%	5,9%	0%	75%	20%	5%
24	76,5%	23,5%	0%	95%	5%	0%
25	82,4%	17,6%	0%	100%	0%	0%
26	100%	0%	0%	100%	0%	0%
27	94,1%	5,9%	0%	95%	5%	0%
28	100%	0%	0%	100%	0%	0%
29	100%	0%	0%	100%	0%	0%
30	100%	0%	0%	100%	0%	0%
31	94,1%	5,9%	0%	95%	5%	0%
32	100%	0%	0%	100%	0%	0%
33	100%	0%	0%	100%	0%	0%
34	94,1%	5,9%	0%	90%	10%	0%
35	100%	0%	0%	100%	0%	0%
36	100%	0%	0%	95%	5%	0%
37	94,1%	5,9%	0%	95%	5%	0%
38	88,2%	11,8%	0%	100%	0%	0%
39	94,1%	5,9%	0%	100%	0%	0%
40				85%	10%	5%
41				100%	0%	0%
42				100%	0%	0%
43				95%	0%	5%
44				95%	5%	5%
45	100%	0%	0%			
46	94,1%	5,9%	0%			
47	94,1%	5,9%	0%			
48	100%	0%	0%			
49	64,7%	35,3%	0%			

Elaboración propia.

Tras analizarse detenidamente los porcentajes de la tabla se aprecia como los niños han sufrido un acoso escolar mayor que las niñas. Esto se observa claramente al ver como los porcentajes de pocas veces y muchas veces de los diferentes ítems son más elevados en los niños que en las niñas.

También es importante resaltar que el tipo de acoso escolar sufrido por las niñas está más relacionado con un acoso verbal. Como se puede apreciar en los porcentajes de los ítems 8 y 23, los más altos en cuanto a las niñas. Éstos se corresponden con “Me dejan de hablar” y “Me ocultan donde van”. Mientras que al observarse detenidamente los porcentajes de los niños se aprecia como éstos han padecido tanto un acoso verbal como físico. En este caso destacan dos ítems por encima de los demás, el 12 y 13, los cuales se corresponden con “Me acusan de cosas que no he dicho o hecho” y “Me empujan”. Llama mucho la atención que estos dos ítems lo han padecido más de la mitad de los niños encuestados, concretamente un 52,9%. Siguiendo a estos dos, destacan algunos otros sufridos por más del 40% de los niños, como son el 5, 9, 15 y 22, correspondientes a “Me insultan”, “Me llaman con un nombre que no me gusta”, “Me dicen que se van a chivar de mí” y “Se ríen de mí cuando me equivoco”. Como se puede apreciar todos ellos de tipo verbal.

Para finalizar la primera parte de este cuestionario se destacará el ítem y el tipo de acoso más sufrido por todos los alumnos encuestados, el cual es el 12, correspondiente a “Me acusan de cosas que no he dicho o hecho”. Éste es un tipo de acoso verbal y/o psicológico.

Analizando los escenarios en los que han sucedido los diferentes casos de acoso escolar se observa como éstos fueron principalmente “En la clase de gimnasia cuando no había ningún profesor”, “En las demás clases cuando no había ningún profesor” y “En el patio cuando vigilaba algún profesor”. Como se puede apreciar los agresores prefieren actuar en escenarios donde la vigilancia de los adultos está muy dilatada o es inexistente.

En cuanto al tercer y último apartado de este cuestionario se comentarán los personajes que estuvieron presentes en las diferentes situaciones de acoso escolar. En éste son muchos los puntos que se deben comentar y destacar. En primer lugar, en cuanto al papel de los agresores/as los niños superan por un porcentaje muy amplio a las chicas. Otro aspecto importante de señalar es que más de la mitad de los alumnos encuestados, un 51,4%, señalaron que en las diferentes situaciones de acoso hubo algún compañero/a que los defendió. Del mismo modo también casi la mitad de los encuestados, un 42,9%, afirmó que también había algún adulto que los defendió de estas situaciones. Teniendo en cuenta que no todos los alumnos han padecido acoso escolar son porcentajes bastantes amplios. Por otro lado, centrándonos en los espectadores las encuestas señalan que un 40% afirma que hubo compañeros que se quedaron sin hacer nada, haciendo referencia a los espectadores/as. Por último es importante señalar el hecho de que los agresores/as no suelen actuar solo, es decir, la agresión o las agresiones suelen realizarse en grupo, dado que el número de agresores/as que más se repite en los cuestionarios es el 6.

5.2. Correlaciones

Una vez trabajadas las correlaciones entre los dos cuestionarios, han sido muchas las encontradas. A continuación se mencionarán y comentarán las más significativas:

Las principales correlaciones entre las preguntas de los dos cuestionarios han sido:

- La pregunta 3 del Cuestionario de Actividad Física (En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida?), con la pregunta 13 del Cuestionario de Acoso Escolar (Me empujan), presenta una correlación baja positiva (0,389) con significación bilateral (0,017); con la pregunta 49 del Cuestionario de Acoso Escolar (Se meten conmigo porque no les gusta a las chicas.), presenta una correlación baja positiva (0,496) con significación bilateral (0,043).
- La pregunta 4 del Cuestionario de Actividad Física (En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deportes o bailes en lo que estuvieras muy activo?), con la pregunta 12 del Cuestionario de Acoso Escolar (Me acusan de cosas que no he dicho o hecho.), presenta una correlación baja positiva (0,371) con significación bilateral (0,024).

Las principales correlaciones encontradas entre las preguntas del Cuestionario de Actividad Física han sido:

- La pregunta 2 (En los últimos 7 días, durante las clases de Educación Física ¿Cuántas veces estuviste muy activo: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos...?), con la pregunta 5 (En los últimos 7 días ¿Cuántos días entre las 18:00 y las 22:00 hiciste deportes, baile o jugaste en lo que estuvieras muy activo?), presenta una correlación baja positiva (0,467) con significación bilateral (0,004).
- La pregunta 4 (En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deportes o bailes en lo que estuvieras muy activo?), con la pregunta 5 (En los últimos 7 días ¿Cuántos días entre las 18:00 y las 22:00 hiciste deportes, baile o jugaste en lo que estuvieras muy activo?), presenta una correlación baja positiva (0,360) con significación bilateral (0,029).
- La pregunta 6 (En el último fin de semana ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en lo que estuvieras muy activo?), con la pregunta 5 (En los últimos 7 días ¿Cuántos días entre las 18:00 y las 22:00 hiciste deportes, baile o jugaste en

lo que estuvieras muy activo?), presenta una correlación baja positiva (0,334) con significación bilateral (0,043).

Las correlaciones encontradas entre las preguntas del Cuestionario de Acoso Escolar han sido las más numerosas, es por ello que se realizará una selección de aquellas que tengan una correlación y significación más fuerte. Éstas son:

- La pregunta 12 (Me acusan de cosas que no he dicho o hecho.), con la pregunta 16 (Me esconden cosas.), presenta una correlación moderada positiva (0,663) con significación bilateral (0,000).
- La pregunta 8 (Me dejan de hablar.), con la pregunta 11 (Me mandan callar.), presenta una correlación moderada positiva (0,625) con significación bilateral (0,000).
- La pregunta 5 (Me insultan.), con la pregunta 15 (Me dicen que se van a “chivar de mí”)., presenta una correlación moderada positiva (0,599) con significación bilateral (0,000).
- La pregunta 13 (Me empujan.), con la pregunta 18 (Me gritan.), presenta una correlación moderada positiva (0,594) con significación bilateral (0,000).
- La pregunta 11 (Me mandan callar), con la pregunta 15 (Me dicen que se van a “chivar de mí”)., presenta una correlación moderada positiva (0,581) con significación bilateral (0,000).
- La pregunta 15 (Me dicen que se van a “chivar de mí”)., con la pregunta 24 (Me ponen la zancadilla.), presenta una correlación moderada positiva (0,579) con significación bilateral (0,000).
- La pregunta 7 (Me amenazan con que me pegan.), con la pregunta 18 (Me gritan.), presenta una correlación moderada positiva (0,563) con significación bilateral (0,000).

6. DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue estudiar la relación entre los niveles de actividad física y la percepción de acoso escolar en estudiantes de 6º curso de Educación Primaria. Concretamente la investigación se llevó a cabo en un centro de la localidad de Lora del Río (Sevilla). Los resultados obtenidos de los cuestionarios muestran una baja percepción de acoso escolar entre iguales, destacando el maltrato verbal como el tipo de maltrato más común y el maltrato físico como el más inusual. Éstos resultados presentan una gran coincidencia con el estudio realizado previamente por (Serrano et al., 2018), donde llevaron a cabo una gran investigación con el mismo objeto de estudio de este trabajo. La muestra utilizada por estos autores fue de 95 niños y niñas, con edades comprendidas entre los 9 y 12 años. Además, es importante señalar que uno de los cuestionarios utilizado por ellos (Cuestionario de Acoso entre Iguales – CAI) es el mismo que se utilizó en este estudio.

Aunque en esta investigación y en otras similares se haya encontrado una baja percepción de acoso escolar entre iguales y pocas situaciones de acoso. No debemos obviarle ni no darle la importancia que esto tiene. Este estudio y sus comparaciones se centran en una población infantil, una población que el día de mañana se convertirá en adolescentes y adultos. Según señala Olweus (1998) las conductas y actuaciones violentas que hoy son llevadas a cabo por un niño en la escuela, en un futuro pueden convertirse en hechos delictivos de extrema gravedad como agresiones físicas, robos con intimidación y fuerza, violencia de género y un largo etcétera. Es por lo que señala este autor que estas conductas deben ser atajadas lo antes posible, para lo que hoy se ve como una chanza o un juego de mal gusto no termine en situaciones de extrema gravedad.

Además, tal y como señala Enríquez y Garzón (2012) cuando estas situaciones de acoso son llevadas a cabo por alumnos y alumnas que padecen algún tipo de trastorno psicológico y no son tratados a tiempo, éstos pueden sufrir daños irreversibles que harán que desarrollen durante su adolescencia conductas agresivas y violentas difíciles de tratar y controlar.

Por otro lado, en cuanto a la actividad física de los alumnos encuestados se han obtenido unos niveles medios, pudiéndose afirmar que la mayoría de éstos practican

actividad física de forma regular, pero no de forma muy intensa. Unos resultados muy similares a los que se encuentran en el estudio realizado por Román et al. (2016), donde entre el 40 y 60% de los niños y niñas realizan durante la semana más de dos horas diarias de juegos activos fuera de la escuela. Además, estas cifras se mantienen en cuanto a la involucración de los alumnos en las clases de Educación Física y en el juego durante el recreo.

Respecto al género, se puede apreciar como los niños padecen un mayor acoso escolar entre iguales que las niñas. Mientras que el tipo de acoso escolar que sufren las niñas se limita a un acoso de tipo verbal, en los niños se puede apreciar un acoso escolar tanto verbal como físico. Pero la mayor coincidencia con otras investigaciones la encontramos en el inconformismo de género en los niños, donde se muestran unos valores superiores al de las niñas, tal y como se puede apreciar en la investigación realizada por Serrano et al., (2018)

Otras investigaciones como la realizada por UNICEF (2010) y Ruiz, Riuró y Tesouro (2015) coinciden notablemente con los resultados expuestos en este trabajo. Estas investigaciones señalan que los varones tienen más probabilidades de sufrir alguna situación de acoso escolar que las niñas, así como señala que el tipo de acoso que practican los niños es un acoso físico como dar patadas o empujones, mientras que las niñas realizan más un acoso psicológico como la propagación de rumores o la exclusión de iguales. Sin embargo, no se encuentran estudios concluyentes que pueden explicar con claridad el porqué de estos comportamientos. Algunos autores defienden como hipótesis que los niños llevan a cabo un acoso físico por su constitución natural, la cual al ser más corpulenta y fuerte que la de las niñas les facilita imponer su supremacía por encima de la de sus compañeros.

En cuanto a la actividad física y género también se encontraron coincidencias importantes con otras investigaciones. Principalmente, los niños muestran valores más altos que las niñas en cuanto a los niveles de actividad física se refiere. Resultados que coinciden con la investigación anteriormente mencionada, con el trabajo de García y Zamorano (2007) y con la Tesis Doctoral presentada por Pérez (2015) en la Universidad de Granada. Con estas investigaciones se consolida la idea de que los niños practican más actividad física y deporte que las niñas durante la etapa de la Educación Primaria. El motivo principal de esta diferencia radica en que en la sociedad actual los padres

incentivan mucho más a los niños que a las niñas a practicar deportes y a realizar juegos como medio de ocio, tal y como afirma Casado et al. (2009).

En cuanto a las correlaciones estudiadas se destaca que no se han encontrado correlaciones significativas entre los niveles de actividad física y las situaciones de acoso escolar en 6º curso de Educación Primaria. Unos resultados similares a los encontrados en los trabajos mencionados anteriormente como el de Serrano et al., (2018) y el de Pérez (2015).

Por último, existen limitaciones a tener en cuenta a la hora de interpretar los resultados obtenidos. Comenzando con que la muestra que se utilizó fue una muestra muy escasa que no representa al total de la población, por lo que los resultados obtenidos no pueden ser generalizados. Para poder obtener unos resultados más fiables y acorde a la realidad en la que nos encontramos habría que ampliar la muestra a un número mayor de alumnos. Por otro lado, para asegurar unos resultados más objetivos sería necesario más tiempo, para que en vez conocer los niveles de actividad física y de acoso escolar a través de cuestionarios subjetivos poder hacerlo mediante pruebas objetivas como podría ser la acelerometría y la observación directa en el aula. Es importante resaltar que a estas edades no se puede asegurar que los resultados obtenidos de los cuestionarios sean 100% fiables.

7. CONCLUSIONES

Las principales conclusiones que se extraen de la investigación desarrollada son las siguientes:

1. A pesar de encontrar correlaciones significativas entre los niveles de actividad física y las situaciones de acoso escolar en 6º curso de Educación Primaria, estas son bajas y poco concluyentes a la hora de explicar la problemática estudiada.
2. En cuanto a la práctica de la actividad física los niños presentaron unos niveles superiores al de las niñas.
3. Los niños presentaron valores más altos que las niñas en cuanto a la percepción de acoso escolar entre iguales. Sufriendo éstos un acoso tanto verbal como físico, mientras que las niñas solamente de tipo verbal.
4. Los niños presentaron valores más altos que las niñas en el apartado de inconformismo de género.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. A. Slafer, G. (2009). ¿Cómo escribir un artículo científico? *Revista de investigación en Educación*, 1(6), 124-132.
2. Albino Airasca, D. y Giardini, H. (2009). *Actividad física, salud y bienestar*. Buenos Aires: Nobuko.
3. Alfonso Rosa, R. M. (2019). *Bloque temático I: fundamentos del acondicionamiento físico en edad escolar*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
4. Álvarez Rivera, L., Cuevas Ferrera, R., Lara Pot, A. y González Hernández, J. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuaderno de Psicología del Deporte*, 15(2), 27-34.
5. Blair, S.N. (1992). *Actividad física, condición física y salud. Actas del Congreso del Comité Olímpico*. Málaga: I.A.D.
6. Casado, C., Alonso, N., Hernández, V., Barrera, A. y Jiménez, R. (2009). Actividad física en niños españoles: factores asociados y evolución. *Revista Pediátrica Atención Primaria*, 11, 219-231.
7. Cava, M.J., Buelga, S., Musitu, G. y Murgui, S. (2010). Violencia escolar entre adolescentes y sus implicaciones en el ajuste psicosocial: un estudio longitudinal. *Revista de Psicodidáctica*, 15(1), 21-34.
8. Devis, J. (2000). *Actividad Física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
9. Enríquez Villota, M. F. y Garzón Velázquez, F. (2012). El acoso escolar entre adolescentes. *Revista Eurosidente*, 10(1), 1.
10. Fernández y Ruiz (2009). *El bullying*. Recuperado de: <http://www.eduinnova.es/dic09/bullyng.pdf>

11. Hernán Morales, A. y Pindo Roldán, M. (2014). *Tipos de Acoso Escolar entre pares en el Colegio Nacional Mixto Miguel Merchán Ochoa* (Tesis previa a la obtención del Título de Licenciado en Psicología Educativa en la especialización de Orientación Profesional). Universidad de Cuenca. Cuenca.
12. Hernández, A. y Di Bartolomeo, C. (2008). Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades o afecciones. *Revista Española de Cardiología*, 61, 1–16.
13. Kowalski, R. y Agatston, P. (2010). *Cyber Bulling: el acoso escolar en la era digital*. Recuperado de <https://ebookcentral--proquest-com.us.debiblio.com/lib/uses/reader.action?docID=319519>
14. Macintyre, C. (2012). *El acoso escolar en la infancia*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
15. Magaz, A. M., Chorot, P., Santed, M. A., Valiente, R. M. y Sandín, B. (2016). Evaluación del bullying como victimización: estructura, fiabilidad y validez del Cuestionario de Acoso entre Iguales (CAI). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(2), 77–95.
16. Merino Merino, B. y González Briones, E. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Grafo.
17. Núñez Avilés, F. (2015). *Estudio de la satisfacción de la imagen corporal en Educación Primaria. Relaciones con la actividad física y el nivel de condición física de los escolares* (Tesis doctoral). Universidad de Málaga. Málaga.
18. Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Madrid: Morata.
19. Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Blossoming.it.

20. Pérez Cortés, J. A. (2015). *Influencia de la actividad física sobre conductas violentas en adolescentes de centros educativos públicos de Granada* (Tesis doctoral). Universidad de Granada. Granada. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/42258>
21. Román Viñas, B., Serra Majem, L., Leis, R., González Gross, M., Sánchez López, M. y Aznar, S. (2016). *Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España*. Madrid: Fundación para la Investigación Nutricional.
22. Ruiz, R., Riuró, M. y Tesouro, M. (2015). Estudio del bullying en el ciclo superior de primaria. *Revista Educacion XXI*, 18(1), 345–368.
23. Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
24. Serrano Díaz, A., Sánchez-Alcaraz Martínez, B., Courel Ibañez, J., Gómez Mármol, A. y Valero Valenzuela, A. (2018). Análisis de los niveles de acoso entre iguales y su relación con el nivel de actividad física en Educación Primaria. *Citius, Altius, Fortius*, 11(2), 37–48.
25. Sullivan, K., Cleary, M. y Sullivan, G. (2003). *Bullying en la enseñanza secundaria: el acoso escolar cómo se presenta y cómo afrontarlo*. Madrid: CEAC.
26. UNICEF (2010). *Ocultos a plena luz: el bullying o acoso*. Nueva York: Naciones Unidas.
27. Velga Nuñez, O. y Martínez Gómez, D. (2007). *Actividad física saludable: guía para el profesorado de Educación Física*. Madrid: Programa Perseo.
28. Zurita Ortega, F., Vilches Aznar, J. M., Padial Ruiz, R., Pérez Cortés, J. y Martínez Martínez, A. (2014). Conductas agresivas y de Bullying desde la perspectiva de actividad física, lugar de residencia y género en adolescentes de Granada. *Revista Complutense de Educació*, 26(3), 527-542.

9. ANEXOS

9.1. Anexo 1

Cuestionario de Actividad Física

Código:

Sexo:

Curso:

Edad:

Queremos conocer cuál ha sido tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirse cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar a saltar la soga, correr, trepar y otras cosas.

Recuerda:

- No hay preguntas buenas o malas. Esto No es un examen.
- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es MUY importante.

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿Cuántas veces lo has hecho? Marca una sola casilla por actividad.

Actividad	No	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	7 o más
Saltar la soga					
Patinar					
Juegos					
Montar en Bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr					
Aeróbic/Spinning					
Natación					
Baile/danza					
Tenis					
Montar en Skate (monopatín)					
Fútbol					
Voleibol					
Básquet					
Balonmano					
Atletismo					
Pesas					
Artes marciales					
Otros:					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de Educación Física ¿Cuántas veces estuviste muy activo: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos...? (Señala sólo una).

- No hice/hago Educación Física.
- Casi nunca.
- Algunas veces.
- A menudo.
- Siempre.

3. En los últimos 7 días ¿Qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una).

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase...).
- Estar o pasear por los alrededores.
- Correr o jugar un poco.
- Correr y jugar bastante.
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela ¿Cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deportes o baile en lo que estuvieras muy activo? (Señala sólo una).

- Ninguna.
- 1 vez en la última semana.
- 2-3 veces en la última semana.
- 4 veces en la última semana.
- 5 veces o más en la última semana.

5. En los últimos 7 días ¿Cuántos días entre las 18:00 y las 22:00 hiciste deportes, baile o jugaste en lo que estuvieras muy activo? (Señala sólo una).

- Ninguna.
- 1 vez en la última semana.
- 2-3 veces en la última semana.
-

4 veces en la última semana.

5 veces o más en la última semana.

6. En el último fin de semana ¿Cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste en lo que estuvieras muy activo? (señala sólo una).

Ninguna.

1 vez en el último fin de semana.

2-3 veces en el último fin de semana.

4 veces en el último fin de semana.

5 veces o más en el último fin de semana.

7. ¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu última semana? Lee las cinco alternativas antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una).

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.

Algunas veces (1 o 2 veces a la semana) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo: correr, nadar, montar en bicicleta, jugar al fútbol...).

A menudo (3 o 4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

Bastante a menudo (5 o 6 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

Muy a menudo (7 o más veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).

Días de la semana	Ninguna vez	Pocas veces	Normal	Bastantes veces	Muchas veces
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividad física?

SÍ NO

9.2. Anexo 2

Cuestionario de Acoso entre Iguales (CAI)

Código:

Sexo:

Curso:

Edad:

Instrucciones: en el cuestionario encontrarás una serie de frases sobre formas de comportarse contigo que tienen otros chicos y chicas del colegio. Tu tarea consiste en marcar con una X el cuadrado que indique lo que a ti te ha ocurrido durante este curso y el anterior. A cada pregunta le puedes dar sólo una respuesta.

Ejemplo: Me roban cosas. NUNCA POCAS VECES MUCHAS VECES

CAI-Conducta de Acoso (CAI-CA)

1. Me pegan collejas.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
2. Me pegan puñetazos.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
3. Me pegan patadas.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
4. Me pegan con objetos (palos, tijeras, piedras...).	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
5. Me insultan.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
6. Me impiden jugar con ellos.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
7. Me amenazan con que me pegan.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
8. Me dejan de hablar.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
9. Me llaman con un nombre que no me gusta (cuatro ojos, bola, enano...).	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
10. Me amenazan con objetos (palos, tijeras, piedras...).	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
11. Me mandan callar.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
12. Me acusan de cosas que no he dicho o hecho.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
13. Me empujan.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
14. Les dicen a otros que no estén o que no hablen conmigo.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
15. Me dicen que se van a “chivar de mí”.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
16. Me esconden cosas.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
17. Les prohíben a otros que jueguen conmigo.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
18. Me gritan.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
19. Me rompen cosas.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
20. Me roban cosas.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES

21. Me impiden jugar con otros niños.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
22. Se ríen de mí cuando me equivoco.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
23. Me ocultan a dónde van.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
24. Me ponen la zancadilla.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
25. Me pellizcan.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
26. Me tiran del pelo.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
27. Me envían mensajes de móvil para insultarme o amenazarme.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
28. Cuando chateo con otros niños se meten conmigo.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
29. Me hacen fotos o me graban con el móvil mientras se meten conmigo.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
30. Se burlan colgando fotos o vídeos sobre mí en internet.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
31. Me mienten para que no vaya con ellos.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
32. Me tiran cosas (pelotas de papel, cosas de la clase, piedras...).	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
33. Me amenazan para que diga cosas que no quiero.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
34. No quieren hacer trabajos conmigo.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
35. Me amenazan con contar cosas de mí o de mi familia.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
36. No se quieren sentar conmigo.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
37. Hacen cosas para molestarte (se ponen en medio, no me dejan pasar, me despeinan...).	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
38. Me hacen gestos para meterse conmigo o asustarme.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
39. Me amenazan para que haga cosas que no quiero (darles dinero, dejarles copiar mis deberes, hacer bromas pesadas...).	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES

Sólo si eres chica contesta a las siguientes preguntas (CAI-CAG)

40. Van diciendo que voy con muchos chicos.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
41. Me llaman marimacho.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
42. Se meten conmigo porque no gusto a los chicos.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
43. Se meten conmigo porque me gustan cosas y juegos de chicos.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
44. Dicen a otros que soy fea.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES

Sólo si eres chico contesta a las siguientes preguntas (CAI-CAG)

45. Van diciendo que no voy con chicas.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
46. Me llaman “nenaza”.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
47. Se meten conmigo porque no les gusto a las chicas.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
48. Se meten conmigo porque me gustan las cosas y los juegos e chica.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
49. Dicen a otros que soy feo.	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> POCAS VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES

CAI-Escenarios (CAI-E)

¿Dónde te ocurren estas cosas? Rodea con un círculo el SÍ o el NO

1. En la clase de gimnasia cuando está algún profesor/a.	SÍ	NO
2. En las demás clases cuando está algún profesor/a.	SÍ	NO
3. En la clase de gimnasia cuando no hay ningún profesor/a.	SÍ	NO
4. En las demás clases cuando no hay ningún profesor/a.	SÍ	NO
5. En los pasillos.	SÍ	NO
6. En el comedor.	SÍ	NO
7. En los aseos.	SÍ	NO
8. En el patio cuando vigila algún profesor/a.	SÍ	NO
9. En el patio cuando no vigila ningún profesor/a.	SÍ	NO
10. Al salir de clase, cerca del colegio.	SÍ	NO
11. En las actividades extraescolares (natación, fútbol, teatro...).	SÍ	NO
12. En la calle.	SÍ	NO
13. En el autobús escolar.	SÍ	NO
14. Andando, de camino a casa.	SÍ	NO

CAI-Personajes (CAI-P)

¿Quién suele hacer estas cosas? Rodea con un círculo el SÍ o el NO.

1. Chicos de mi misma clase.	SÍ	NO
2. Chicas de mi misma clase.	SÍ	NO
3. Chicos de cursos superiores al mío.	SÍ	NO
4. Chicas de cursos superiores al mío.	SÍ	NO
5. Chicos de cursos inferiores al mío.	SÍ	NO
6. Chicas de cursos inferiores al mío.	SÍ	NO
7. ¿Hay algún compañero que te defiende?	SÍ	NO
8. ¿Hay algún adulto que te defiende?	SÍ	NO
9. ¿Hay compañeros que se quedan mirando sin hacer nada?	SÍ	NO
10. ¿Hacen estas cosas con más compañeros?	SÍ	NO
11. ¿Cuántos suelen ser los que se meten conmigo?		

9.3. Anexo 3

Carta de información



AA. Padres, madres y/o tutores

Estimados

Desde la Universidad de Sevilla, solicitamos su colaboración para realizar un proyecto piloto en el que pretendemos valorar los niveles de actividad física y su relación con las situaciones de acoso en edad escolar, concretamente en las edades comprendidas entre los 10 y 12 años (5º y 6º de Primaria).

Para ello, necesitamos pasar dos cuestionario (adjunto los pueden encontrar). Dichos cuestionarios son un compendio de preguntas. El primero de ellos es un cuestionario referido a sus hábitos de actividad física y el otro a diferentes formas de comportamiento entre iguales.

Por otro lado, atendiendo a la ley de protección de datos se protegerá la confidencialidad de los datos personales, asignando un código a cada cuestionario y realizando un doble blindado en la recogida de muestra.

Esperando su colaboración, les quedo agradecida de antemano.

Un saludo,

Dr. Rosa M^a Alfonso Rosa
Área de Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo. Universidad de Sevilla
Teléfono: 955420472 /625399566
e-mail: roalrosa@us.es

9.4. Anexo 4

Consentimiento informado



Área de Motricidad Humana y
Rendimiento Deportivo. Facultad de
Ciencias de la Educación.

C/Pirotecnia s/n, 41013, Sevilla

955420682

El propósito de este documento es informar y solicitar su participación (y en su caso la de su hijo/a) de manera voluntaria en la investigación “ACTIVIDAD FÍSICA Y SITUACIONES DE ACOSO EN EDAD ESCOLAR” En dicha investigación se comprometen a:

1. Rellenar los cuestionarios que le son entregados.

Se cumplirán los principios de la declaración de Helsinki y sus revisiones posteriores para estudios en humanos, el Convenio del Consejo de Europa relativo a los Derechos Humanos y la biomedicina, en la Declaración Universal de la UNESCO sobre el genoma humano y los derechos humanos, la legislación para tal fin vigente en España y la Unión Europea. En todos los estudios se requerirá el Consentimiento informado del participante, y se guardará la adecuada confidencialidad de la información obtenida. El protocolo de recogida de datos será archivado, y a cada participante se le asignará una clave de tal modo que no pueda relacionarse la muestra e información obtenida con la identidad del sujeto. Las muestras serán anónimas, asegurando la imposibilidad de inferir su identidad, para su estudio y potencial análisis ulterior.

Don/Doña _____, con DNI _____, comprendiendo las características del estudio, conociéndolo, habiendo podido preguntar aquello que he querido y sabiendo que en toda actividad física puede existir un riesgo (p.e., torcedura de tobillo, molestias por cansancio o derivadas de patologías previas), entendiéndose que soy libre de abandonar el proceso en cualquier momento sin necesidad de justificar mi retiro, y descargando a los organizadores de la actividad, sus empleados o monitores de toda responsabilidad en caso de sufrir daños o perjuicios debidos a la ejecución del proceso, excepto que se produjera por no ajustarse a lo expuesto o por negligencia; **ACEPTO LIBREMENTE, Y CON EL CONSETIMIENTO DE LAS PERSONAS QUE PUDIESEN ESTAR A MI CARGO, PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN MENCIONADA ANTERIORMENTE**
Y para que así conste,

Sevilla a _____ de _____ de 201_____

Firma del participante