



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

BULLYING Y CIBERBULLYING EN EDUCACIÓN FÍSICA: IMPACTO EN LOS NIVELES DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES

Pedro Reche-Soto

Profesor de Educación Física. Región de Murcia. España
Email: pedrorechesito@gmail.com

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica de investigaciones que analicen el efecto del bullying y el ciberbullying en la práctica de actividad física en escolares de entre 6 y 18 años. Los artículos consultados se han extraído de las principales bases de datos científicas: GOOGLE SCHOLAR, WEB OF SCIENCE, SCIENCE DIRECT Y SCOPUS. Como resultados destacan que la mayoría de los estudios encontraron que una mayor práctica de actividad física, especialmente vigorosa y con altos niveles de disfrute, reducía la probabilidad de ser víctima de bullying y ciberbullying. Sin embargo, ciertos tipos de actividades, como el fútbol y el atletismo, mostraron mayor propensión a comportamientos de bullying. Este compendio de estudios nos lleva a considerar que la práctica regular de actividad física, especialmente de intensidad vigorosa, parece tener un efecto protector contra el bullying y el ciberbullying.

PALABRAS CLAVE:

Bullying; cyberbullying; actividad física; adolescencia; prevención

BULLYING AND CYBERBULLYING IN PHYSICAL EDUCATION: IMPACT ON PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN SCHOOLCHILDREN

ABSTRACT

The aim of this study is to conduct a literature review of research investigating the impact of bullying and cyberbullying on physical activity among schoolchildren aged 6 to 18 years. Articles were sourced from prominent scientific databases: Google Scholar, Web of Science, ScienceDirect, and Scopus. Findings indicate that most studies concluded that increased participation in physical activity, particularly vigorous activity with high levels of enjoyment, reduced the likelihood of being a victim of bullying and cyberbullying. However, certain activities such as soccer and athletics exhibited a higher propensity for bullying behaviors. This compilation of studies leads us to consider that regular engagement in physical activity, especially of vigorous intensity, appears to serve as a protective factor against bullying and cyberbullying.

KEYWORD

Bullying; cyberbullying; physical activity; adolescence; prevention

INTRODUCCIÓN.

El bullying y el ciberbullying son problemas graves y generalizados que afectan a niños, adolescentes y adultos en todo el mundo. La prevalencia del bullying y el ciberbullying es preocupante debido a las graves consecuencias que pueden tener en el bienestar físico, mental y emocional de las víctimas. Entre otros, pueden provocar síntomas como ansiedad, depresión, baja autoestima, problemas de sueño y dificultades para concentrarse (UNESCO, 2019). Las víctimas de bullying pueden experimentar dolores de cabeza, problemas estomacales, problemas de sueño, pérdida de apetito y otras afecciones relacionadas con el estrés. Además, pueden sufrir un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud crónicos, como enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos (Wolke & Lereya, 2015). En casos más extremos, pueden sufrir lesiones físicas como resultado de agresiones (Gini & Pozzoli, 2009).

El bullying se define como un comportamiento agresivo e intencionado que implica un desequilibrio de poder real o percibido. Puede tomar diversas formas, como burlas, amenazas, agresiones físicas, exclusión social o propagación de rumores (Thomsen et al., 2024). El bullying se caracteriza por ser un patrón repetitivo de conducta abusiva en lugar de un incidente aislado (Olweus, 1993).

Por otro lado, el ciberbullying es una forma de acoso que se produce a través de medios electrónicos, como teléfonos móviles, correos electrónicos, redes sociales y otros entornos en línea (Zhu et al., 2021). Puede implicar el envío de mensajes hirientes, la difusión de rumores o imágenes embarazosas, el robo de identidades en línea, y otras formas de hostigamiento y humillación en el mundo virtual (Hinduja & Patchin, 2014).

Es importante destacar que tanto el bullying como el ciberbullying pueden ocurrir en diversos entornos, como escuelas, lugares de trabajo, comunidades o incluso en el hogar. Además, estas conductas abusivas pueden afectar a personas de todas las edades, géneros, orígenes étnicos y niveles socioeconómicos (Modecki et al., 2014). Si bien es más común que se manifiesten durante la infancia y la adolescencia, el bullying y el ciberbullying también pueden ocurrir en entornos laborales, familiares o en comunidades en línea, afectando a adultos de todas las edades.

El bullying y el ciberbullying son fenómenos alarmantemente comunes en todo el mundo. Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), aproximadamente uno de cada tres estudiantes (32,4%) ha sido víctima de acoso escolar y/o acoso cibernético (UNESCO, 2019). Por regiones, el mayor porcentaje de bullying fue encontrado en los países del sur de África y del norte de África, mientras que el mayor porcentaje de violencia física fue encontrado en el norte de África y en el medio oriente. Por el contrario, el menor porcentaje de bullying fue encontrado en países de América central, Europa y el Caribe, mientras que el menor porcentaje de violencia física fue encontrado en Asia y América central (Arseneault, 2018; Hinduja & Patchin, 2014; Kowalski et al., 2014).

En la actualidad, un informe realizado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional del Gobierno de España en el año 2023 reportó que los valores de bullying y ciberbullying son similares (9.5% vs 9.2%) (Torrego-Seijo, 2023).

Por lo tanto, la evolución desde el 2017 indica que se ha producido un aumento de los casos de acoso digital y una reducción del acoso tradicional. Una de las razones de este cambio de tendencia es la mayor accesibilidad a las nuevas tecnologías (Kowalski et al., 2014).

En el ámbito de la salud mental, las víctimas de bullying y ciberbullying corren un mayor riesgo de desarrollar trastornos como depresión, ansiedad, baja autoestima, trastornos alimentarios y tendencias suicidas (Zhu et al., 2021). Estas consecuencias pueden persistir incluso después de que el acoso haya cesado, dejando cicatrices emocionales duraderas. En este sentido, las víctimas pueden experimentar dificultades para establecer relaciones saludables y sentimientos de desconfianza hacia los demás (McDougall & Vaillancourt, 2015). Además, el bullying y el ciberbullying pueden tener un impacto negativo en el rendimiento académico o laboral de las víctimas, ya que pueden experimentar dificultades para concentrarse, ausentismo y una disminución general en su motivación y desempeño (Mundbjerg Eriksen et al., 2016).

Es importante destacar que las consecuencias del bullying y el ciberbullying no sólo afectan a las víctimas directas, sino también a los espectadores y a los propios agresores. Los espectadores pueden experimentar sentimientos de culpa, miedo o indiferencia, lo que puede llevarlos a sufrir de ansiedad, depresión o problemas de autoestima al presenciar o ser testigos de actos de violencia (Rivers et al., 2009). Por otro lado, los agresores corren el riesgo de desarrollar problemas de conducta más graves, dificultades para regular sus emociones y una mayor probabilidad de involucrarse en actividades delictivas en el futuro (Thomsen et al., 2024). Estas conductas agresivas pueden convertirse en patrones de comportamiento duraderos, por lo que es crucial intervenir de manera temprana y efectiva.

Por otro lado, numerosos estudios han documentado los múltiples beneficios que conlleva mantener una rutina de actividad física tanto para el bienestar físico como mental. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la práctica regular de ejercicio ayuda a prevenir enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes y ciertos tipos de cáncer, además de promover la salud de los huesos y músculos (OMS, 2022). Además, la evidencia científica respalda los efectos positivos del ejercicio en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como en el fortalecimiento de la autoestima y la percepción del propio cuerpo (Biddle & Asare, 2011; Lubans et al., 2012).

Por todo ello, la presente revisión tiene como objetivo sintetizar y analizar críticamente la evidencia científica disponible sobre la relación entre el acoso escolar, el ciberacoso y la actividad física. Busca responder a las siguientes preguntas de investigación: (1) ¿cuál es el efecto del acoso escolar y del ciberacoso en la participación en actividades físicas? y (2) ¿existe una relación entre la actividad física regular y una menor incidencia de acoso y ciberacoso?

1. METODOLOGÍA

El presente estudio presenta como objetivo principal recopilar y sintetizar información que permita contestar a una pregunta de investigación específica (Mulrow, 1994). La pregunta de investigación era averiguar si el bullying y el ciberbullying tenían un efecto en la práctica de actividad física.

Para ello se han incluido estudios empíricos realizados con estudiantes de 6 a 18 años de Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato que analizaron el acoso escolar y/o el ciberacoso como factores de riesgo, comparando grupos expuestos y no expuestos. Se consideraron investigaciones que evaluaran la relación de estas formas de acoso con la práctica de actividad física. Se excluyeron estudios centrados en menores de 5 años o mayores de 18, así como revisiones, documentos teóricos, tesis, editoriales y estudios sin análisis empírico.

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica en las principales bases de datos relacionadas con el tema que nos ocupa: GOOGLE SCHOLAR, WEB OF SCIENCE, SCIENCE DIRECT Y SCOPUS. Durante la búsqueda se utilizaron las siguientes palabras clave: “acoso escolar”, “ciberacoso”, “actividad física” y “ejercicio físico”. Así como sus correspondientes en inglés: “bullying”, “cyberbullying”, “physical activity”, “physical exercise”. Para su combinación se utilizaron los operadores booleanos “AND” y “OR”. A través de estas combinaciones se obtuvieron ecuaciones como “(bullying OR acoso escolar OR cyberbullying OR ciberacoso) AND (actividad física OR physical activity OR ejercicio físico OR physical exercise)”. A través de estas ecuaciones se obtuvieron resultados, desde las diferentes bases de datos, de los artículos más relevantes para nuestra investigación atendiendo al título, palabras clave y/o abstract.

Con los resultados logrados se hizo selección para ajustarse lo mejor posible al objetivo propuesto (figura 1). Este filtro se llevó a cabo siguiendo los siguientes pasos:

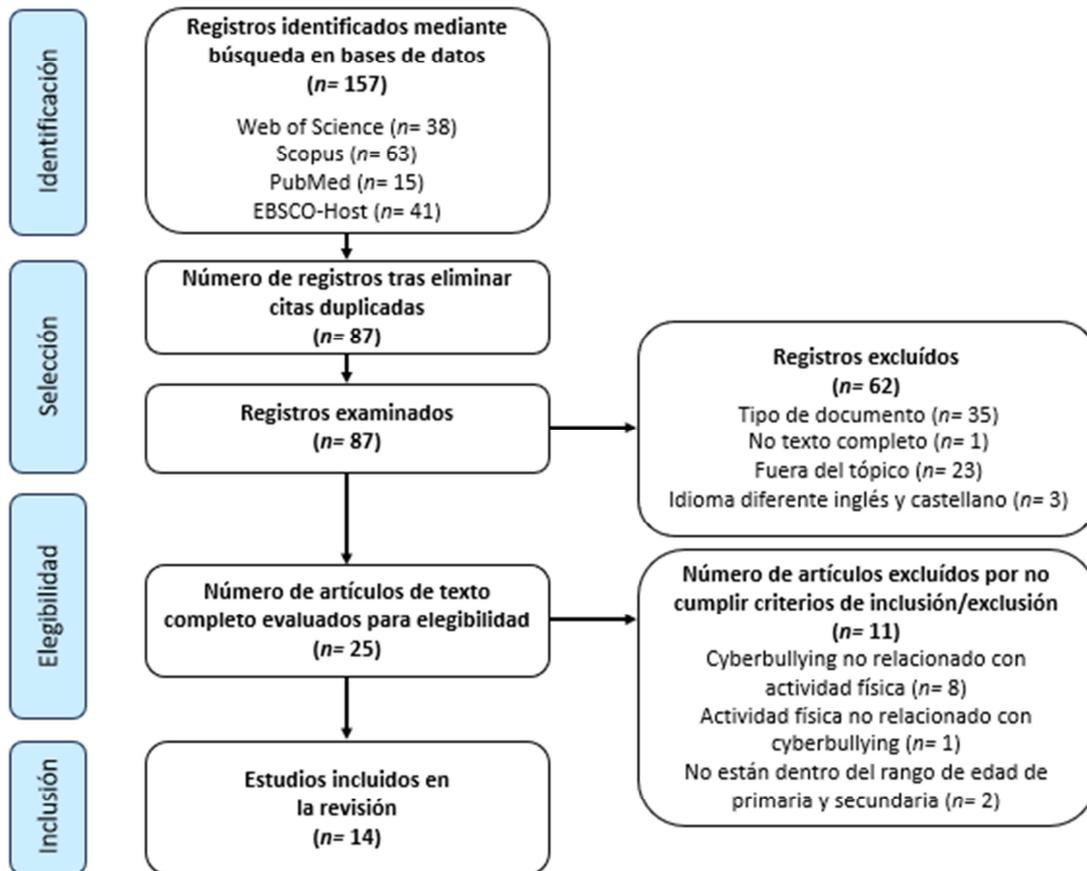
En primer lugar, se evaluó los títulos y resúmenes de los artículos identificados en la búsqueda inicial. Los estudios potencialmente elegibles se obtuvieron en texto completo y fueron revisados para determinar su inclusión final en la revisión.

En la fase de selección, aquellos artículos que cumplieron con los criterios de elegibilidad (tipo de documento, texto completo, dentro del tópico de investigación e idioma castellano o inglés) pasaron a la siguiente fase de revisión de texto completo.

Finalmente, todos aquellos estudios que pasaron el proceso de identificación, selección y elegibilidad fueron incluidos en la presente revisión. Este proceso de selección hizo que solo se incluyeran en la revisión los estudios más relevantes y de mayor calidad metodológica (Moher et al., 2015).

Figura 1.

Diagrama de flujo.



2. RESULTADOS

La información extraída de cada uno de los estudios (autor y año, características de los participantes, niveles de actividad física, herramientas utilizadas, procedimiento, resultados y conclusiones) se muestra en la Tabla 1.

La prevalencia media de bullying en estos estudios fue de $21.9 \pm 7.6\%$, mientras que para cyberbullying fue de $13.7 \pm 8.4\%$. Respecto a la actividad física, aproximadamente el 45.2% de los participantes no cumplía con las recomendaciones de la OMS (<60 min/día), mientras que el 54.8% sí las cumplía.

Entre estos estudios, 8 (Benítez-Sillero et al., 2021; Merrill & Hanson, 2016; Mannocci et al., 2023; Rodelli et al., 2018; Rojo-Ramos et al., 2024; Sampasa-Kanyinga et al., 2020; Sibold et al., 2020; Voss et al., 2023) reportaron efectos significativos entre ambas variables, mientras que 6 estudios (Arat, 2015; Benítez-Sillero et al., 2022; Corral-Pernía et al., 2018; Lin et al., 2020; Pistella et al., 2019; Viner et al., 2019) no encontraron relaciones estadísticamente significativas.

Los cuestionarios más utilizados para evaluar la actividad física fueron el Youth Risk Behavior Surveys (YRBS), que se empleó en 6 estudios, seguido del Physical Activity Questionnaire (PAQ), que se utilizó en 2 estudios, y el ActiGraph GT3X para mediciones objetivas, empleado en 1 estudio. En cuanto a la medición del bullying/cyberbullying, los instrumentos más frecuentes fueron el European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ), utilizado en 5 estudios, seguido del European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIPQ), utilizado en 3 estudios, y cuestionarios ad-hoc en los demás casos.

Tabla 1.

Descripción de los estudios incluidos en la revisión.

Autor y año	Método				Instrumentos	Procedimiento	Resultados	Conclusiones
	Sujetos							
	N, (edad), sexo	Antropometría / Autoconcepción físico	OMS-AF (Días/horas)	Roles en BUL y CYB				
Arat (2015)	10.563 (13.46 años) - 5429 ♂ - 5134 ♀	ND	No OMS-AF (≤ 60 min/día): 45% Sí OMS-AF (≥ 60 min/día): 55%	BUL: 18.4% CYB: 13.8%	Youth Risk Behavior Surveys (YRBS)	Se registró AF, BUL y CYB con la encuesta Youth Risk Behavior Surveys (YRBS), dicha encuesta se realizó de forma telemática en 2013	No se encontraron correlaciones entre AF con BUL ($r = -0.01 - 0.00$) No se encontraron correlaciones entre AF con CYB ($r = 0.00 - 0.03$)	Un mayor nivel de actividad física no repercutió en los niveles de BUL y CYB independiente de la raza de los sujetos (asiáticos, africanos y caucásicos):
Benítez-Sillero et al. (2021)	867 (14.9 ± 1.7 años) - 444 ♂ - 423 ♀	ND	Se divide en dos grupos entre practicantes y no practicantes. No se presenta a la distribución.	CYB: Hay dos roles VIC y AGR. No se presenta a la distribución.	AF: Enjoyment of Physical Activity (PACES) PAQ-A questionnaire CYB: European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIPQ)	Los cuestionarios se realizaron mediante ordenadores en el salón de clase en el período de noviembre-diciembre del 2018. El tiempo promedio para finalizar el cuestionario tenía un rango de 20-30 minutos.	A mejor desempeño en Educación Física menor probabilidad de ser VIC ($\beta = -0.08$, $t = -2.36$) o AGR ($\beta = -0.09$, $t = -2.76$) de CYB A mayor disfrute en AF menor probabilidad de ser VIC ($\beta = -0.14$, $t = -4.05$) o AGR ($\beta = -0.10$, $t = -3.04$) de CYB A mayor edad existe mayor probabilidad de ser VIC ($\beta = 0.12$, $t = 3.48$) o AGR ($\beta = 0.12$, $t = 3.44$) de CYB	No existe una relación clara entre la cantidad de la práctica deportiva y la VIC en CYB. Por el contrario, mejor desempeño en Educación Física y mayor disfrute en AF fueron factores protectores de ser VIC o AGR de CYB.
Benítez-Sillero et al. (2022)	870 (14.9 ± 1.7 años)	ND	Se registran los días de	Está el rol de VIC en BUL y	CYB: European Cyberbullying	Los cuestionarios se realizaron mediante	No relación significativa directa entre ser VIC de	La AF tiene una serie de beneficios comprobados

	- 446 ♂ - 424 ♀		práctica de AF semanal. No se presenta a la distribución	CYB, pero no se indican los porcentajes en cada categoría.	Intervention Project Questionnaire (ECIPQ) Physical Self-Concept Questionnaire	ordenadores en el salón de clase en el período de noviembre-diciembre del 2018. El tiempo promedio para finalizar el cuestionario tenía un rango de 20-30 minutos.	BUL y la AF ($\beta = -.05$, SE = .03, 95% CI = [-.1137, .0144]), sin embargo, relación inversa con el autoconcepto físico ($\beta = -.04$, SE = .01, 95% CI = [-.0664, -.0165]). No relación significativa directa entre ser VIC de CYB y la AF ($\beta = -.04$, SE = .03, 95% CI = [-.1037, .0340]), pero había relación inversa con el autoconcepto físico ($\beta = -.01$, SE = .03, 95% CI = [-.0788, .0516]).	en los ámbitos físicos, personas y sociales. Ser VIC de BUL y CYB puede causar el abandono de la AF y estar reacios a participar en esta. Tener un autoconcepto físico positivo puede reducir el abandono de la AF producida por ser VIC de BUL y CYB.
Corral-Pernía et al. (2018)	54 (14.3±1.3 años) - 24 ♂ - 30 ♀	ND	Si OMS-AF: 100% 810.76±247.32 min/semana	BUL: 22.2% VIC: 16.7% AGR: 3.7% AGV: 1.9% CYB: 5.6% AGV: 5.6%	AF: ActiGraph GT3X CYB: European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIP-Q) BUL: European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIP-Q).	Registro AF durante 1 semana Cuestionarios de BUL y CYB antes de intervención. Valores inferiores a 2 se consideraban no involucrados en ningún rol.	BUL: No efecto en sexo y rol ($p = 0.57$). CYB: No efecto en sexo y rol ($p = 0.69$). Población activa, superaba recomendaciones de la OMS. No relación entre AF y roles de BUL y CYB ($r = -0.16$, $p > 0.05$).	El nivel de AF no presentó diferencias en los roles de BUL y CYB debido a que todos los sujetos eran físicamente activos, así como al bajo tamaño de la muestra.
Lin et al. (2020)	1825 (15±1.6 años) - 914 ♂ - 911 ♀	ND	4 grupos No OMS-AF: (0) No actividad (1) >3 día/semana Si OMS-AF: (2) 3-5 día/semana (3) >5 día/semana	CYB VIC: 8.6%	Cuestionario ad-hoc	48 clases de 11 centros educativos de Shenzhen (China) fueron invitadas a completar cuestionarios de forma presencial.	AF no tiene efecto moderador significativo entre CYB con adicción a Internet y síntomas físico-psicológicos ($p > 0.05$).	Hacer ejercicio físico puede reducir el efecto de la adicción a Internet en la relación entre el ciberacoso y la salud física y mental. Se recomienda hacer ejercicio para proteger la salud física y mental.

			m 90.1% practicaban AF					
Mannocci et al., (2023)	2113 (14.5 años) - 1121 ♂ - 992 ♀	ND	AF moderada: 48.8±86.2 min/día 1.1±1.7 día/semana AF vigorosa: 61.5±92.3 min/día 1.5±2.0 día/semana	CYB: 20% VIC: 9% AGR: 5% AGV: 6%	European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (ECIP-Q) IPAQ-A	Aplicación de cuestionario. (Tiempo duración: 15 min) Cuestionarios realizados entre mayo 2022 y diciembre 2022	VIC no está asociada con los niveles de AF moderada y vigorosa ($p > 0.05$). AGR si está asociado con los niveles de AF vigorosa ($p >$). AGV no está asociada con los de AF moderada y vigorosa ($p >$).	La realización de actividad física vigorosa está relacionada con una menor participación en el CYB.
Merrill & Hanson (2016)	172858 (15.9±1.2 años) - 88704 ♂ - 84154 ♀	Un 29.1% de los participantes consideraban que estaban con sobrepeso	No OMS-AF (≤ 60 min/día): 51.6% Si OMS-AF (≥ 60 min/día): 48.4%	BUL: VIC: 19.9% CYB: VIC: 15.6%	Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS)	La toma de datos fue llevada a cabo en un único periodo y fue realizado de manera online. El tiempo promedio de duración de la encuesta era de 40 minutos.	Realizar AF durante 60 min entre 5-7 días está asociado con una menor VIC en BUL (Ratio casos/no casos= 0.90) y CYB (Ratio casos/no casos= 0.832). Tener sobrepeso está asociado con mayor VIC en BUL (Ratio casos/no casos= 1.33). y CYB (Ratio casos/no casos= 1.29).	Las mujeres corren un mayor riesgo de ser VIC de BUL. Los comportamientos protectores contra la VIC en el BUL son desayunar todos los días, realizar AF y jugar deportes de equipo.
Pistella et al., (2019)	2055 (15.9±1.3 años) - 949 ♂ - 1106 ♀	En el estudio únicamente se incluye si es obeso o no. % Obeso= 17.5%	No OMS-AF (≤ 3 días/semana): 41.9% Si OMS-AF (≥ 4 días/semana): 58.1%	BUL VIC: 18.1% CYB VIC: 14.6%	Texas Youth Risk Behavior Survey (YRBS)	Se utilizaron los datos recopilados en la encuesta Texas Youth Risk Behavior Survey (YRBS) del año 2017, la cual representa a la población de los cursos del 9-12 de los institutos públicos y privados de Texas	Las personas que realizaron baja AF (OR=1.43, $p < 0.01$) y eran obesos (OR=1.59, $p < 0.01$) presentaron comportamientos poco saludables de control de peso. BUL (OR=1.89, $p = 0.16$) y CYB (OR=1.19,	Una baja AF y un alto peso estuvieron asociados con comportamientos poco saludables de control de peso. Por el contrario, BUL y CYB no estuvieron asociados.

							p=0.72) no se asociaron a esos comportamientos	
Rodelli et al. (2018)	1037 (15.1±1.8 años) - 521 ♂ - 516 ♀	Toma de IMC: 19.56 ± 3.70	Participación en AF días/semana: 3.33 ± 2.09	CYB: 7.4% VIC: 9.0% AGR: 49.5%	AF y participación en deporte son moderadores en la relación entre la OBV de	El cuestionario fue aplicado en el periodo de noviembre 2014- mayo 2015. Participantes de los cursos del 7 al 12 de 8 institutos de Bélgica.	AF y participación deportiva fueron moderadores significativos en la relación entre la actitud al CYB y la ideación suicida. La práctica de AF disminuye cuando aumenta la frecuencia de CYB.	Los estilos de vida saludables como la AF de manera regular están asociados con una mejor ideación suicida.
Rojo-Ramos et al. (2024)	1232 (14.5 años) - 605 ♂ - 627 ♀	Clasificaron IMC en 3 grupos: Bajo peso <18.5 kg/m ² ; Normopeso 18.5- 24.9 kg/m ² ; Bajo peso > 25 kg/m ² No se incluye la distribución	Clasificaron AF en 2 grupos: Si OMS-AF (>60 min/día) y No OMS-AF (<60 min/día). No se incluye distribución.	CYB: 9.6% VIC: 9.6%	Cuestionario Sociodemográfico BUL y CYB: European Bullying Intervention Project Questionnaire (EBIP-Q). AF: Motor Self-Efficacy Scale (E-AEM):	Aplicación de cuestionario vía Google Forms	AGR Inversamente relacionada con AF mayor de 60 min/día (r= -0.11; p> 0.01) Inversamente relacionada con bajo peso (r= -0.17; p> 0.01) y normopeso (r= -0.10; p> 0.01) VIC No existe relación con AF<60 min/día (r= 0.03; p= 0.75) ni con AF > 60 min/día. (r= -0.34; p= 0.37) Inversamente relacionada con bajo peso (r= -0.18; p> 0.01)	Una mayor AF presenta una menor incidencia de CYB en el rol AGR, no teniendo efecto en el rol de VIC. Un menor IMC presenta una menor incidencia de CYB tanto en el rol AGR como en el VIC.
Sibold et al. (2020)	29207 (14-18 años)	ND	No OMS-AF (0-3 días): 56.9% Si OMS-AF (4-7 días): 43.1%	BUL: 10.3% CYB: 5.6%	Youth Risk Behavior Surveys (YRBS)	Se registró AF, BUL y CYB con la encuesta Youth Risk Behavior Surveys (YRBS), dicha encuesta se realizó de forma telemática en 2013 y 2015	Estaban tristes un 40.2% que sufrió BUL y un 48.3% que sufrió CYB en relación a un 22.6% que no sufrió. Estudiantes BUL que cumplían OMS-AF tuvieron menor tristeza	El ejercicio redujo la tristeza y la tendencia suicida en adolescentes acosados en la escuela, pero no en estudiantes ciberacosados.

							(OR=0.64) e ideación suicida (OR=0.66). No efecto OMS-AF en alumnos CYB.	
Sampasa-Kanyinga et al. (2020)	5615 (15.2 años) - 2379 ♂ - 3236 ♀	ND	No OMS-AF (≤ 60 min/día): 78.4% Si OMS-AF (≥ 60 min/día): 21.6%	BUL: 35.4% VIC: 19% AGR: 10.4% AGV: 6% CYB: 38.2% VIC: 20.5% AGR: 10.2% AGV: 7.5% BUL+CYB: 14.6% VIC: 10.5% AGR: 4.1%	Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS) Youth Risk Behavior Surveys (YRBS)	Auto aplicación de cuestionario. Estos cuestionarios fueron realizados durante noviembre 2016 y junio 2017	Relación entre poca AF y VIC de BUL. Solo el 21,6% superaba recomendaciones de la OMS Hombres mayor posibilidad de cumplir con recomendaciones de OMS sobre AF	El cumplimiento de los requerimientos en AF junto con otros aspectos disminuyen la posibilidad de ser VIC, y AGR de BUL.
Viner et al., (2019)	27026 (17.1 \pm 1.8 años) - 13188 ♂ - 13838 ♀	ND	No OMS-AF (< 2 día/semana): 69.5% Si OMS-AF (> 3 día/semana): 30.5%	CYB: VIC: 11.9%	Longitudinal Study of Young People in England (LSYPE2).	La recolección se realizó en tres etapas: (1) año 2013 curso 9 secundaria de 886 institutos; (2) año 2014 curso 10; (3) año 2015 curso 11.	Niños presentan peor salud mental por la combinación de CYB (9.4%), sueño inadecuado (4.1%) y baja AF (menos de 1 día/semana, -1.3%), resultando en un 12.1% de asociación. Niñas presentan peor salud mental por la combinación de CYB (33.4%) y sueño inadecuado (15.8%), no siendo significativo el nivel de AF. El modelo presenta una asociación de 58.2%.	Los daños a la salud mental relacionados con el uso muy frecuente de redes sociales parecen deberse a la exposición al CYB o desplazamiento de sueño y AF o combinación de factores.
Voss et al. (2023)	156369 (15.7 \pm 1.2 años) - 74933 ♂ - 81436 ♀	ND	No OMS-AF (0-3 días): 47.5% Si OMS-AF	BUL VIC: 17.2% CYB VIC: 14.0%	Youth Risk Behavior Survey (YRBS) en el período 2017-2019	Aplicaron el cuestionario YRBS en el período 2017-2019 de forma telemática en 28 jurisdicciones	No se encontró asociación entre AF (> 60 min/día) con BUL (hombres: OR=0.88, $p=0.14$; mujeres:	La AF no estuvo asociada con el riesgo de sufrir BUL y CYB en ambos sexos.

			(4-7 días): 51.2%			de EEUU.	OR=0.98, p=0.78) y CYB (hombres: OR=0.95, p=0.56; mujeres: OR=1.04, p=0.44)	
Waasdorp et al. (2019)	64670 (14,5 años) - 32127 ♂ - 32513 ♀	Alto Peso: 17.7% Obesos: 15.9%	3.96±2.34 días/semana	BUL: 27.8% VIC: 14.7% AGR: 8.4% AGV: 4.7% CYB: 8.4% VIC: 2.6% AGR: 4.7% AGV: 1.1%	MDS3 School Climate Survey	Participantes se auto aplicaron la encuesta MDS3 School Climate Survey de manera telemática. Cuestionarios realizados entre la primavera 2014-primavera 2015.	BUL: AGR no asociado con obesidad, sobrepeso o AF (VIC asociado con obesidad) (OR= 1.55). AF está relacionada con menor AGV (OR = 0.94). CYB: AGR está asociado con sobrepeso. (OR = 1.37).	Las personas físicamente activas tienen menor tendencia a ser AGR o VIC

Nota. Sexo: ♂ (hombre) y ♀ (mujer); ND: No hay datos; AF: Actividad física; BUL: Bullying; CYB: Cyberbullying; VIC: Víctima; AGR: Agresor; AGV: Agresor victimizado; OBV: Observador; OMS-AF: Recomendaciones de práctica de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS); IMC: Índice de masa corporal; OR: Odds ratio; p: significación; r: valor de correlación de Pearson o Spearman según estudio; t: valor de la prueba t de student; β: potencia estadística; SE: error estándar de la media; CI: intervalo de confianza.

3. DISCUSIÓN

La presente revisión se planteó con el objetivo de sintetizar y analizar la evidencia científica disponible sobre el efecto del bullying y el cyberbullying en la práctica de actividad física en niños y adolescentes. Tras analizar 14 estudios que incluyeron a 213.197 participantes (40.4% hombres y 59.6% mujeres), con edades comprendidas principalmente entre los 14 y 16 años, se encontró una prevalencia promedio de 21.9% para el bullying y 13.7% para el cyberbullying. Los resultados más destacados sugieren que: 1) la actividad física regular, especialmente de intensidad vigorosa y con altos niveles de disfrute, reduce la probabilidad de ser víctima de bullying y cyberbullying; 2) tener sobrepeso, obesidad o una percepción negativa del cuerpo aumenta significativamente el riesgo de victimización; y 3) existe una relación bidireccional entre estos factores, donde el acoso puede llevar al abandono de la actividad física, lo que a su vez deteriora el autoconcepto físico y aumenta la vulnerabilidad al acoso.

Aunque los resultados de la revisión presentan cierta variabilidad, se pueden identificar patrones relevantes. En torno al 60% de las investigaciones analizadas sugiere que la práctica de actividad física puede disminuir el riesgo de sufrir acoso escolar, y aproximadamente el 42% refleja un efecto preventivo frente al acoso en línea. Este efecto se hace más evidente cuando los jóvenes alcanzan las recomendaciones establecidas por la OMS, que aconsejan realizar al menos 60 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad elevada (Merrill & Hanson, 2016; Sibold et al., 2020).

Según Benítez-Sillero et al., (2022), un mejor rendimiento en la asignatura de Educación Física ($\beta = -0.08$, $t = -2.36$) y un mayor disfrute durante la práctica de actividad física ($\beta = -0.14$, $t = -4.05$) se relacionan con una menor probabilidad de ser víctima de ciberacoso. Estos datos apuntan a que la actividad física podría actuar como un factor protector, posiblemente debido a que favorece el desarrollo de competencias sociales, eleva la autoestima y refuerza la resiliencia (Bailey et al., 2013). Además, se ha demostrado que el ejercicio físico contribuye al bienestar psicológico, disminuyendo los síntomas de ansiedad y depresión (Biddle & Asare, 2011), lo que podría ayudar a amortiguar el impacto emocional del acoso y mejorar la capacidad de afrontarlo. En esta línea, los resultados de Sibold et al., (2020) muestran que los estudiantes que se mantenían activos entre cuatro y siete días por semana experimentaban menos sentimientos de tristeza (OR = 0.64) y menor ideación suicida (OR = 0.66) después de haber sufrido acoso.

La intensidad con la que se practica actividad física también parece desempeñar un papel importante. Según Mannocci et al., (2023), dedicar una media de $61,5 \pm 92,3$ minutos diarios a ejercicio vigoroso se relaciona con una menor exposición al ciberacoso. Por su parte, Kangrga et al., (2024) observaron que realizar actividad física entre tres y cuatro días por semana (OR = 0.37), e incluso más de cinco días (OR = 0.28), se asocia con un menor riesgo de ser víctima. No obstante, no todas las disciplinas deportivas generan los mismos efectos. Cascales & Prieto, (2019) detectaron que prácticas como el fútbol (4,42%) o el atletismo (5,31%) presentan una mayor frecuencia de acoso escolar, lo cual podría explicarse por su carácter competitivo, que tiende a establecer jerarquías en función del rendimiento individual.

En el sentido inverso, ser víctima de bullying y cyberbullying puede conducir a una disminución en la participación en actividades físicas. Benítez-Sillero et al., (2022b) reportaron una reducción significativa de actividad física en víctimas de bullying ($\beta = -.05$, SE = .03, 95% CI = [-.1137, .0144]). Las víctimas tienden a evitar entornos sociales como clases de educación física por miedo a ser ridiculizadas o excluidas. Esto puede crear un ciclo negativo donde el acoso lleva a la inactividad física, deteriorando la salud física y mental. Viner et al., (2019) confirmaron este patrón, encontrando que la combinación de cyberbullying (9.4%), sueño inadecuado (4.1%) y baja actividad física (menos de 1 día/semana, 1.3%) estaba asociada con peor salud mental en un 12.1% de los casos.

4. CONCLUSIONES Y APLICACIONES PRÁCTICAS

La revisión de los estudios existentes sobre la relación entre el bullying, el ciberacoso y la actividad física pone de manifiesto conclusiones relevantes que afectan directamente a la salud y el bienestar de la infancia y la adolescencia. En primer lugar, se identifica que realizar ejercicio físico vigoroso de forma regular (más de 60 minutos al día y al menos tres días a la semana) actúa como un elemento de protección frente al acoso, especialmente cuando se practica con entusiasmo y motivación interna. No obstante, este efecto beneficioso depende del tipo de actividad y del entorno en el que se lleva a cabo. En segundo lugar, se observa una conexión evidente entre el peso corporal, la percepción de la propia imagen física y la probabilidad de ser víctima: el sobrepeso, la obesidad o una visión negativa del propio cuerpo incrementan notablemente el riesgo de sufrir acoso. Esto resalta la necesidad de tener en cuenta los aspectos emocionales vinculados a la imagen

corporal al diseñar intervenciones contra el bullying. Por último, los datos sugieren una relación de doble dirección: ser víctima de acoso puede llevar a reducir o abandonar la actividad física, lo que a su vez perjudica la percepción del propio cuerpo y aumenta la susceptibilidad a nuevos episodios de acoso, generando así un círculo vicioso difícil de romper.

Los hallazgos obtenidos tienen claras repercusiones en el ámbito escolar. El profesorado de Educación Física está en una posición clave para aplicar medidas que favorezcan la creación de espacios deportivos seguros e inclusivos, donde todos los alumnos se sientan bienvenidos, independientemente de sus capacidades o condición física. Según la revisión sistemática de Rico-González et al., (2025), las intervenciones más eficaces son aquellas que implican a todos los actores del proceso —agresores, víctimas y testigos—, promoviendo un ambiente de cuidado mutuo y fortaleciendo la resiliencia del alumnado. A partir de esta evidencia, se proponen las siguientes recomendaciones:

1. Ofrecer una variedad de propuestas motrices que valoren la cooperación más que la competencia y permitan distintos niveles de participación;
2. Priorizar el disfrute y el crecimiento personal sobre la comparación entre iguales o el rendimiento deportivo;
3. Incluir actividades diseñadas para mejorar la percepción corporal y fomentar la aceptación de la diversidad física;
4. Establecer normas claras para prevenir y sancionar el acoso en entornos deportivos escolares.

Asimismo, se considera fundamental que los programas de intervención adopten un enfoque holístico que combine el fomento de la actividad física con acciones dirigidas a reforzar el autoconcepto corporal y prevenir el acoso, implicando activamente a docentes, familias y demás agentes de la comunidad educativa.

Para aumentar el impacto de estas medidas, los centros educativos pueden poner en marcha programas concretos orientados a la inclusión y el bienestar del alumnado. Algunas propuestas eficaces incluyen: la implementación de recreos activos, con actividades organizadas y supervisadas que favorezcan la participación de todo el alumnado; talleres sobre imagen corporal positiva que cuestionen los estándares de belleza poco realistas y fomenten la aceptación del cuerpo propio y ajeno; iniciativas de compañeros deportivos, donde estudiantes con mayor experiencia o seguridad acompañen a aquellos que se sienten menos competentes durante la práctica física; y el uso de deportes adaptados, modificando las reglas para hacer las actividades más accesibles y menos centradas en el rendimiento individual. Estas acciones, respaldadas por la evidencia científica disponible, pueden jugar un papel clave en la ruptura del círculo vicioso entre acoso escolar, sedentarismo y baja autoestima corporal, contribuyendo a construir espacios educativos más equitativos, seguros y saludables para toda la comunidad estudiantil.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arat, G. (2015). Emerging protective and risk factors of mental health in Asian American students: Findings from the 2013 Youth Risk Behavior Survey. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 10(3), 192-205. <https://doi.org/10.1080/17450128.2015.1045437>
- Arseneault, L. (2018). Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implications for policy and practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 405-421. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12841>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308.
- Benítez-Sillero, J. D. D., Armada Crespo, J. M., Ruiz Córdoba, E., & Raya-González, J. (2021). Relationship between Amount, Type, Enjoyment of Physical Activity and Physical Education Performance with Cyberbullying in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042038>
- Benítez-Sillero, J. D., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. M. (2022a). Victimization in bullying and cyberbullying and organized physical activity: The mediating effect of physical self-concept in adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 19(6), 810-827. <https://doi.org/10.1080/17405629.2021.1967136>
- Benítez-Sillero, J. D., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. M. (2022b). Victimization in bullying and cyberbullying and organized physical activity: The mediating effect of physical self-concept in adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 19(6), 810-827. <https://doi.org/10.1080/17405629.2021.1967136>
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Cascales, J. Á. M., & Prieto, M. J. R. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 54-60.
- Corral-Pernía, J. A., Chacón-Borrego, F., Fernández Gavira, J., & Del Rey, R. (2018). Bullying and cyberbullying according to moderate vigorous physical activity (MVPA) in Secondary School's Students. *Revista de psicología del deporte*, 27(3), 0070-0075.
- Gini, G., & Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059-1065.

- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). Cyberbullying Identification, Prevention, and Response. *Cyberbullying Research Center*, 1-9.
- Kangrga, M., Nikolic, D., Santric-Milicevic, M., Rakic, L., Knezevic, T., Djuricic, G., Stojkovic, J., Radosavljevic, N., Mihajlovic, S., & Medjo, B. (2024). Recognizing the frequency of exposure to cyberbullying in children: The results of the National HBSC Study in Serbia. *Children*, 11(2), 172.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Lin, L., Liu, J., Cao, X., Wen, S., Xu, J., Xue, Z., & Lu, J. (2020). Internet addiction mediates the association between cyber victimization and psychological and physical symptoms: moderation by physical exercise. *BMC Psychiatry*, 20(1), 144. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02548-6>
- Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. J. (2012). Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 2-13. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2011.00623.x>
- Mannocci, A., Iona, T., & Merolle, V. (2023). Fare male farsi male” project – Are cyberbullying and cyber victimisation associated with physical activity levels? A cross sectional study in a sample of Italian adolescents. *LA CLINICA TERAPEUTICA*, 3, 296-302. <https://doi.org/10.7417/CT.2023.2537>
- Mannocci, A., Iona, T., Merolle, V., Nicoletti, A., Loconsole, C., La Torre, G., & Masala, D. (2023). " Fare male farsi male” project–Are cyberbullying and cyber victimisation associated with physical activity levels? A cross sectional study in a sample of Italian adolescents. *La Clinica Terapeutica*, 174(3). <http://www.clinicaterapeutica.it/ojs/index.php/1/article/view/746>
- McDougall, P., & Vaillancourt, T. (2015). Long-term adult outcomes of peer victimization in childhood and adolescence: Pathways to adjustment and maladjustment. *The American Psychologist*, 70(4), 300-310. <https://doi.org/10.1037/a0039174>
- Merrill, R. M., & Hanson, C. L. (2016). Risk and protective factors associated with being bullied on school property compared with cyberbullied. *BMC Public Health*, 16, 145. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2833-3>
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying Prevalence Across Contexts: A Meta-analysis Measuring Cyber and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602-611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4(1), 1.

- Mulrow, C. D. (1994). Rationale for systematic reviews. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 309(6954), 597-599. <https://doi.org/10.1136/bmj.309.6954.597>
- Mundbjerg Eriksen, T. L., Høgh, A., & Hansen, Å. M. (2016). Long-term consequences of workplace bullying on sickness absence. *Labour Economics*, 43, 129-150. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2016.06.008>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Wiley.
- Pistella, J., Ioverno, S., & Russell, S. T. (2019). The role of peer victimization, sexual identity, and gender on unhealthy weight control behaviors in a representative sample of Texas youth. *International Journal of Eating Disorders*, 52(5), 597-601. <https://doi.org/10.1002/eat.23055>
- Rico-González, M., Martínez-Merino, N., Ardigò, L. P., & Smaland Goth, U. (2025). Using Physical Education Interventions to Prevent Bullying at School: A Systematic Review. *Journal of Research in Childhood Education*, 39(1), 128-150. <https://doi.org/10.1080/02568543.2024.2369138>
- Rivers, I., Poterat, V. P., Noret, N., & Ashurst, N. (2009). Observing bullying at school: The mental health implications of witness status. *School Psychology Quarterly*, 24(4), 211-223. <https://doi.org/10.1037/a0018164>
- Rodelli, M., De Bourdeaudhuij, I., Dumon, E., Portzky, G., & DeSmet, A. (2018). Which healthy lifestyle factors are associated with a lower risk of suicidal ideation among adolescents faced with cyberbullying? *Preventive Medicine*, 113, 32-40. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.05.002>
- Rojo-Ramos, J., Castillo-Paredes, A., Mayordomo-Pinilla, N., & Galán-Arroyo, C. (2024). Impact of motor self-efficacy on cyberbullying in adolescents and pre-adolescents in physical education. *Frontiers in Psychology*, 15, 1339863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1339863>
- Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Hamilton, H. A., & Chaput, J.-P. (2020). Associations between the Canadian 24 h movement guidelines and different types of bullying involvement among adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 108, 104638. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104638>
- Sibold, J., Edwards, E. M., O'Neil, L., Murray-Close, D., & Hudziak, J. J. (2020). Bullying Environment Moderates the Relationship Between Exercise and Mental Health in Bullied US Children. *Journal of School Health*, 90(3), 194-199. <https://doi.org/10.1111/josh.12864>
- Thomsen, E., Henderson, M., Moore, A., Price, N., & McGarrah, M. W. (2024). Student Reports of Bullying: Results from the 2022 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey. *National Center for Education Statistics*, 109, 52.
- Torrego-Seijo, J. C. (2023). *Estudio Estatal sobre la Convivencia Escolar en Centros de Educación Primaria* (p. 328). Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes.

<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/va/prensa/actualidad/2023/05/20230503-observatorioconvivencia.html>

- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying—UNESCO Biblioteca Digital* (1.ª ed.). UNESCO. <https://doi.org/10.54675/TRVR4270>
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A.-L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: A secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)
- Voss, R. V., Kuhns, L. M., Phillips, G., Wang, X., Wolf, S. F., Garofalo, R., Reisner, S., & Beach, L. B. (2023). Physical Inactivity and the Role of Bullying Among Gender Minority Youth Participating in the 2017 and 2019 Youth Risk Behavior Survey. *Journal of Adolescent Health*, 72(2), 197-206. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.08.020>
- Waasdorp, T. E., Mehari, K. R., Milam, A. J., & Bradshaw, C. P. (2019). Health-related Risks for Involvement in Bullying among Middle and High School Youth. *Journal of Child and Family Studies*, 28(9), 2606-2617. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1260-8>
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879-885. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>
- World Health Organization. (2022). *Physical activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>

Fecha de recepción: 27/3/2025

Fecha de aceptación: 19/5/2025