



# Incidence of bullying and loneliness behaviors on the diet followed and the practice of physical activity in primary school students

(S) *Incidencia de conductas de bullying y soledad sobre la dieta seguida y la práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria*

Melguizo-Ibáñez, E.<sup>1</sup>; García-Pérez, L.<sup>2</sup>; Polo-Rodríguez, A.<sup>3</sup>

## Resumen

Actualmente, la alimentación y la actividad física están siendo cada vez temas más alarmantes entre la población ya que una mala práctica de ambos desencadena una variedad de enfermedades, entre ellas la obesidad infantil, lo que, a su vez, se relaciona con conductas de bullying o soledad. Por esta razón, en este estudio en el que participaron 293 escolares de colegios de la provincia de Granada se pretende estudiar la relación entre la alimentación, la actividad física, el bullying y la soledad, así como definir cada uno de ellos. Los instrumentos utilizados han sido un cuestionario *ad hoc*, destinado a la recogida de variables de índole sociodemográfico, el test KIDMED el cual pretendía recoger los datos relacionados con la alimentación de los discentes y la escala de victimización en la escuela y escala de soledad UCLA, los cuales recogían datos relacionados con la victimización. Finalmente, los resultados muestran que cerca de la pluralidad de los discentes realizan más de tres horas de actividad física semanal, la mayoría de estudiantes necesitan mejorar la dieta seguida, la soledad que mayor puntuación refleja es la de red social y el tipo de victimización que mayores niveles refleja es la verbal.

**Palabras clave:** Alimentación; Actividad Física; Bullying; Soledad; Educación Primaria.

## Abstract

Currently, diet and physical activity are becoming increasingly alarming issues among the population because a bad practice of both triggers a variety of diseases, including childhood obesity, which is related to bullying behaviors or loneliness. For this reason, in this study have participated 293 schoolchildren from Granada, it is intended to study the relationship between diet, physical activity, bullying and loneliness, as well as define each of them. The instruments used were an *ad hoc* questionnaire, aimed at collecting variables of a sociodemographic nature, the KIDMED test which sought to collect data related to the feeding of students and the scale of victimization in school and the UCLA loneliness scale, which collected data related to victimization. Finally, the results show that close to the plurality of students perform more than three hours of physical activity per week, most students need to improve their diet, the loneliness that reflects the highest score is that of the social network and the type of victimization that higher levels reflect is the verbal.

**Keywords:** Diet, Physical Activity, Bullying, Loneliness; Elementary Education.

**Type:** Original

**Section:** Physical activity and health

Author's number for correspondence: 1 Sent: 17/5 /2021; Accepted: 05/2021

<sup>1</sup>Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – Spain-, [edumeliba@correo.ugr.es](mailto:edumeliba@correo.ugr.es), <https://orcid.org/0000-0003-3693-2769>

<sup>2</sup>Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – Spain-, [aruakgp10@correo.ugr.es](mailto:aruakgp10@correo.ugr.es) <https://orcid.org/0000-0003-2034-0558>

<sup>3</sup>Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – Spain-, [Africafri.mpr@gmail.com](mailto:Africafri.mpr@gmail.com)



## **Incidência de comportamentos de bullying e solidão na dieta seguida e na prática de atividade física em alunos do ensino fundamental**

### **Resumo**

Atualmente, a alimentação e a atividade física tornam-se questões cada vez mais alarmantes entre a população, uma vez que a má prática de ambas desencadeia uma variedade de doenças, entre elas a obesidade infantil, que, por sua vez, está relacionada a comportamentos de bullying ou solidão. Por isso, neste estudo em que participaram 293 escolares de escolas da província de Granada, pretende-se estudar a relação entre alimentação, atividade física, bullying e solidão, bem como definir cada um deles. Os instrumentos utilizados foram um questionário ad hoc, visando coletar variáveis de natureza sociodemográfica, o teste KIDMED que buscou coletar dados relacionados à alimentação dos alunos e a escala de vitimização na escola e a escala de solidão da UCLA, que coletou dados relativos à vitimização. Por fim, os resultados mostram que perto da pluralidade de alunos realizarem mais de três horas de atividade física por semana, a maioria dos alunos precisa melhorar sua alimentação, a solidão que reflete a maior pontuação é a da rede social e o tipo de vitimização que níveis mais altos refletem é o verbal.

**Palavras-chave:** Alimentando; Atividade física; Comportamentos de intimidação; Solidão; Educação primária.

### Reference:

Melguizo-Ibáñez, E., García-Pérez, L., & Polo-Rodríguez, A. (2021). Incidence of bullying and loneliness behaviors on the diet followed and the practice of physical activity in primary school students. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 5(3), 227-239. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5512026>

## I. Introduction / Introducción

Actualmente, el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud sufridos por un elevado número de personas en las sociedades occidentales. La obesidad infantil viaja a lo largo de toda nuestra vida y está asociada a consecuencias psicosociales y de salud (Zheng et al., 2020). La causa de esta elevada prevalencia se debe al excesivo consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y a la falta de actividad física, es decir, al incremento de actividades sedentarias. Además, Rebodello et al. (2020) la definen como “*acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar la salud*” (p.55). Según Muros et al. (2017) la dieta mediterránea es rica en verduras, frutas, legumbres, nueces y cereales, además del aceite de oliva como grasa dietética básica. El cumplimiento de esta dieta ha demostrado tener beneficios para la salud de los adultos, como reducir la prevalencia y la progresión del síndrome metabólico y mejorar la presión arterial, la circunferencia de la cintura, el colesterol de lipoproteínas de alta densidad, los triacilglicerolos, la concentración de glucosa y muy importante reducir varios factores de riesgo cardiovasculares ya que es una enfermedad que padece un alto porcentaje de la población (Muros et al., 2017).

Asimismo, la falta de actividad física es otro de los orígenes del sobrepeso. Según la Organización Mundial de la Salud los niños de 5 a 17 años deben alcanzar al menos 60 minutos de actividad física moderada diariamente (OMS, 2018). La mayor parte de la actividad física, debe ser aeróbica, sin embargo, hoy en día, los niños tienen un estilo de vida sedentario ya que el estudio llevado a cabo por Schwarzfischer et al. (2019) establece que los jóvenes pasan aproximadamente un tercio de sus horas diarias usando las TICS junto a los videojuegos. Conjuntamente Batsiou et al. (2020) establecen que la práctica de actividad física prolongada en el tiempo tiene mejorías en la condición física y autoestima de los niños en edad escolar. La autoestima negativa del individuo se encuentra directamente relacionada con la mala salud mental y la aparición de diversas enfermedades durante su adolescencia o edad adulta, por tanto, involucrar a los estudiantes en el deporte y las actividades físicas contribuye en lo social y en el desarrollo emocional de estos porque aprenden a comportarse con disciplina y a respetar a sus iguales (Batsiou et al., 2020)

Focalizando la atención en los comportamientos disruptivos, las conductas de bullying o de soledad están siendo cada más comunes en todo el mundo, ya que a día de hoy existen muchos factores que pueden desencadenarlos. Existen millones de definiciones de bullying escolar, pero todas vienen a establecer y afirmar que es un tipo de acoso o maltrato, en el que un niño o varios por diversos motivos y de forma intencional y predeterminada se comporta cruelmente con un compañero, aprovechando su debilidad y con el objetivo de ridiculizarlo (Hernández y Saravia, 2016).



Finalmente, atendiendo a las características de los estudiantes que son objeto de bullying, se puede resaltar aquellos jóvenes que tienen bajas competencias sociales, lo que implica un alto nivel de conductas de soledad. Además, otras características que presentan los niños y niñas que sufren bullying son por ejemplo sobrepeso u obesidad, baja autoestima y discapacidades (Musalem y Castro, 2016).

### ***I.1. Aims / Objetivos:***

Describir la alimentación, la actividad física, el bullying y la soledad en alumnos de centros de Granada.

Determinar la relación existente entre la alimentación y la actividad física sobre conductas de bullying y soledad en escolares de 9 a 12 años.

## **II. Methods / Material y métodos**

Se ha llevado a cabo un estudio descriptivo de corte transversal, donde han participado un total de 293 estudiantes de la provincia de Granada, cuyas edades comprendían entre los 9 y 12 años, de los cuales el 50,2% eran niñas mientras que el 49,8% eran niños.

Los diversos instrumentos que se emplearon para evaluar las diferentes variables han sido:

- Un cuestionario *ad hoc* destinado a la recogida de variables sociodemográficas como son el sexo y el tiempo semanal de práctica de actividad física.
- Cuestionario KIDMED, desarrollado por Serrá-Majem et al. (2004) presenta un total de 16 ítems que pueden ser contestados de una forma positiva o negativa. Las respuestas con connotación positiva se le asigna un valor de +1 y a las que tienen negativa un valor de -1. Según la puntuación final obtenida, el test categoriza las respuestas de los estudiantes en tres niveles una dieta óptima, necesita mejorar o dieta de baja calidad
- Escala de Victimización en la Escuela, desarrollado por Crick y Grotpeter (1996) donde a través de 20 ítems los estudiantes han de responder a través de una escala Likert (nunca, pocas, muchas veces o siempre). Para la presente investigación se ha utilizado la versión adaptada al castellano por Mynard y Josep (2000).
- Escala de Soledad UCLA (UCLA Loneliness Scale, Version 3). El cuestionario original corresponde a Russell, Peplau y Cutrona (1980) pero para el presente estudio se ha utilizado la edición adaptada al castellano por Expósito y Moya (1993). Consta de 20 ítems, todos relacionados con su nivel de soledad, donde los participantes tienen que marcar el nivel de frecuencia en el que



sienten cada uno de los ítems, para ello tienen cuatro casillas (nunca, raramente, a veces y siempre). A través de todos los ítems se pretende medir la soledad emocional y la evaluación subjetiva de la red social.

Atendiendo al procedimiento seguido para la recogida de los datos, previamente se elaboró una carta informativa desde el departamento de Didáctica de la Expresión Musical y Corporal de la Universidad de Granada donde se informaba a los distintos equipos directos sobre los objetivos que presentaba la investigación, además de solicitar su participación en la misma. Una vez obtenidas respuestas favorables por parte de estas, desde el colegio se mandó otra carta informativa la cual autorizaba a los menores a participar en el estudio, exponiendo que los datos serían recogidos de forma anónima y solamente tendrían un fin científico. Una vez realizados todos los trámites pertinentes, los instrumentos fueron pasados a los estudiantes, donde se les informó a los estudiantes en qué consistirían las distintas pruebas, estando en todo momento los investigadores y tutores de los centros con el fin de poder resolver cualquier duda planteada. Asimismo, esta investigación siguió los principios propuestos para la investigación con personas humanas que se establecen en la Declaración de Helsinki de 1975 y bajo la supervisión del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de Granada (1230/CEIH/2020).

Los datos fueron analizados con el programa estadístico IBM SPSS 25.0. Se comprobó la normalidad y homogeneidad de la varianza de las distintas variables usando la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Simultáneamente, también se realizó un análisis de fiabilidad a través del Alfa de Cronbach, obteniéndose una puntuación de  $\alpha > 0,700$  para cada una de las variables que conforman el presente estudio. Focalizando la atención en el análisis descriptivo se desarrolló un estudio de frecuencias y de medias y para el análisis relacional se llevaron a cabo tablas de contingencia, tablas T-Students para muestras independientes, Anovas de un solo factor y tablas correlacionales de Pearson.

### III. Results / Resultados

En el presente estudio de carácter descriptivo y de corte transversal, han participado un total de 293 estudiantes del tercer ciclo de educación primaria. En función del sexo se puede observar que tanto el número de chicos (50,2%) y de chicas (49,8%) es similar. Prosiguiendo con los tiempos de práctica de actividad física en horario extraescolar se observa que la mayoría de la muestra (85,7%) es físicamente activa, en detrimento de un 14,3% que afirma no practicar más de tres horas de ejercicio físico a la semana. Focalizando la atención en el tipo de dieta, se obtiene que más de la mitad de la muestra (56,7%) necesita mejorar el actual patrón dietético seguido, mientras que cerca de un tercio de la muestra total (32,7%) afirma tener un seguimiento óptimo hacia el patrón dietético conocido como dieta mediterránea. En lo

referente a la victimización, se observa que la que mayor puntuación refleja es la verbal (M=1,83), siendo seguida por la relacional (M=1,75). Finalmente, atendiendo a la soledad se observa que la que mayores niveles refleja es la subjetiva de red social (M=2,82), siendo seguida por la soledad de carácter emocional (M=2,09).

*Tabla I. Estudio descriptivo de las variables*

	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)		Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
<b>Sexo</b>			<b>Actividad física</b>		
<b>Masculino</b>	147	50,2%	<b>Si</b>	251	85,7%
<b>Femenino</b>	146	49,8%	<b>No</b>	42	14,3%
<b>Dieta Mediterránea</b>			<b>Victimización</b>		
<b>Óptima</b>	93	31,7%	<b>Relacional</b>	M=1,75; D.T=0,651	
<b>Necesita Mejorar</b>	166	56,7%	<b>Física</b>	M=1,50; D.T=0,562	
<b>Baja Calidad</b>	34	11,6%	<b>Verbal</b>	M=1,83; D.T=0,622	
<b>Soledad</b>					
<b>S.O</b>	M=2,09; D.T=0,503				
<b>E.S.R.S</b>	M=2,82; D.T= 0,469				

En la tabla II, se puede observar el estudio relacional entre las variables de sexo y dieta mediterránea para la cual no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,211$ )

*Tabla II. Estudio relacional entre Dieta Mediterránea y Sexo*

		<b>Dieta Mediterránea</b>		
		<b>Dieta Óptima</b>	<b>Necesita Mejorar</b>	<b>Baja Calidad</b>
<b>Masculino</b>	<b>Recuento</b>	51	76	20
	<b>% Sexo</b>	34,7%	51,7%	13,6%
	<b>%D.M</b>	54,8%	45,8%	58,8%
<b>Femenino</b>	<b>Recuento</b>	42	90	14
	<b>%Sexo</b>	28,8%	61,6%	9,6%
	<b>% D.M</b>	45,2%	54,2%	41,2%

Asimismo, tampoco se hallaron diferencia en la Tabla III ( $p=0,091$ ), en la cual se observa el estudio relacional entre sexo y la práctica de AF.

*Tabla III. Estudio relacional entre Actividad Física y Sexo*

		<b>Actividad Física</b>	
		<b>No</b>	<b>Si</b>
<b>Masculino</b>	<b>Recuento</b>	16	131
	<b>% Sexo</b>	10,9%	89,1%
	<b>%AF</b>	38,1%	52,2%
<b>Femenino</b>	<b>Recuento</b>	26	120
	<b>%Sexo</b>	17,8%	82,2%
	<b>% AF</b>	61,9%	47,8%



En lo referente a la variable de victimización de tipo físico y el género (Tabla IV) se hallaron diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,029$ ) mientras que, en la relacional ( $p=0,812$ ) y verbal ( $p=0,054$ ) no se contemplaron. Además, en la victimización física, el género masculino tuvo mayor media ( $M=1,57$ ) y el femenino menor ( $M=1,42$ ), en la relacional la media mayor perteneció al sexo femenino ( $M=1,76$ ) y la menor al masculino ( $M=1,74$ ). Por último, en la verbal, el masculino tuvo mayor media ( $M=1,90$ ), frente al femenino ( $M=1,76$ ).

*Tabla IV. Perfil de victimización según el sexo*

		Media	D.T	F	Sig
Relacional	Masculino	1,74	0,649	0,058	0,812
	Femenino	1,76	0,656		
Física	Masculino	1,57	0,607	4,820	0,029
	Femenino	1,42	0,505		
Verbal	Masculino	1,90	0,644	3,733	0,054
	Femenino	1,76	0,594		

Se encontraron también diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,037$ ) entre las variables de soledad y género (tabla V), mientras que, entre la evaluación subjetiva de la red social y género no se detectaron ( $p=0,165$ ).

*Tabla V. Perfil de soledad según el sexo*

		Media	D.T	F	Sig
Soledad Emocional	Masculino	2,03	0,495	4,370	0,037
	Femenino	2,16	0,505		
E.S.R.S	Masculino	2,78	0,481	1,935	0,165
	Femenino	2,86	0,455		

Asimismo, atendiendo a la Tabla VI, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,057$ ) entre la adherencia a la dieta mediterránea y la práctica de actividad física.

*Tabla VI. Distribución de la dieta mediterránea en de función de la actividad física*

		AF		
		No	Si	
		Recuento	9	84
Dieta óptima	% DM	9,7%	90,3%	
	% AF	21,4%	33,5%	
		Recuento	24	142
Dieta Mediterránea	Necesita mejora	% DM	14,5%	85,5%
		% dentro de AF	57,1%	56,6%
		Recuento	9	25
Dieta baja calidad	% DM	26,5%	73,5%	
	% AF	21,4%	10,0%	

Tampoco se hallaron diferencias significativas en la Tabla VII

*Tabla VII. Perfil de victimización según la dieta mediterránea*

		Media	D.T	F	Sig
	<b>Dieta óptima</b>	1,72	0,699		
<b>Relacional</b>	<b>Necesita mejora</b>	1,78	0,662	0,329	0,720
	<b>Dieta baja calidad</b>	1,70	0,437		
	<b>Dieta óptima</b>	1,51	0,571		
<b>Física</b>	<b>Necesita mejora</b>	1,47	0,556	0,438	0,646
	<b>Dieta baja calidad</b>	1,56	0,578		
	<b>Dieta óptima</b>	1,79	0,689		
<b>Verbal</b>	<b>Necesita mejora</b>	1,83	0,598	0,410	0,664
	<b>Dieta baja calidad</b>	1,91	0,552		

Prosiguiendo con la Tabla VIII, tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

*Tabla VIII. Perfil de soledad en función de la dieta mediterránea*

		Media	D.T	F	Sig
<b>Soledad emocional</b>	<b>Dieta óptima</b>	2,05	0,539	1,166	0,313
	<b>Necesita mejora</b>	2,10	0,484		
	<b>Dieta baja calidad</b>	2,20	0,490		
<b>E.S.R.S.</b>	<b>Dieta óptima</b>	2,88	0,371	1,125	0,326
	<b>Necesita mejora</b>	2,79	0,511		
	<b>Dieta baja calidad</b>	2,81	0,489		

Atendiendo a la Tabla IX, no se dieron diferencias estadísticamente significativas relacionadas con la actividad física y los distintos tipos de victimización

*Tabla IX. Perfil victimización según la práctica de actividad física*

		Media	D.T	F	Sig
<b>Relacional</b>	<b>No</b>	1,79	0,697	0,169	0,682
	<b>Si</b>	1,74	0,644		
<b>Física</b>	<b>No</b>	1,54	0,602	0,268	0,605
	<b>Si</b>	1,49	0,556		
<b>Verbal</b>	<b>No</b>	1,86	0,669	0,123	0,727
	<b>Si</b>	1,82	0,615		

Por el contrario, se encontró diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,014$ ) propiciadas porque en participantes que no practicaban más de tres horas de AF fuera del horario escolar sufrieron una mayor soledad ( $M=2,27$ ). Sin embargo, en la evaluación de la red social no se halló diferencias ( $p=0,370$ ).



*Tabla X. Perfil de soledad según la práctica de actividad física*

		Media	D.T	F	Sig
Soledad Emocional	No	2,27	0,594	6,108	0,014
	Si	2,06	0,481		
E.S.R.S	No	2,76	0,432	0,807	0,370
	Si	2,83	0,475		

Finalmente, se procedió a analizar la relación entre bullying y soledad (Tabla XI), para la cual había una alta o fuerte correlación entre la física y la relacional ( $r=0,701$ ), la verbal con la relacional ( $r=0,853$ ) y física ( $r=0,761$ ), y, por último, la soledad emocional con la relacional ( $r=0,580$ ) y la verbal ( $r=0,569$ ) mientras que, había una correlación media entre la soledad emocional y la física ( $r=0,483$ ).

Por otro lado, se vio que todos los tipos de victimización tenían un resultado positivo, lo que significaba que, a medida que aumenta una variable aumentaba también la otra. Sin embargo, en la evolución subjetiva de la red social los resultados eran negativos, por lo tanto, conforme una de las variables aumentaba la otra disminuye.

*Tabla XI. Perfil de victimización en función de la soledad emocional*

		Relacional	Física	Verbal	S.E	E.S.R.S
<b>Relacional</b>	<b>Correlacional de Pearson</b>	1				
<b>Física</b>	<b>Correlacional de Pearson</b>	0,701**	1			
<b>Verbal</b>	<b>Correlacional de Pearson</b>	0,853**	0,761**	1		
<b>S.E</b>	<b>Correlacional de Pearson</b>	0,580**	0,483**	0,569**	1	
<b>E.S.R.S</b>	<b>Correlacional de Pearson</b>	-0,134*	-0,067*	-0,150*	-0,106	1

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).  
 \* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

#### IV. Discussion / Discusión

Focalizando la atención en los niveles de práctica de actividad física, se observa que la mayoría de participantes practican más de tres horas de actividad física mientras que un pequeño porcentaje no lo ejercía. Estos resultados pueden ser debidos a la zona geográfica de residencia de los participantes ya que éstos se hallaban en Granada, la cual ofrece una multitud de posibilidades para realizar ejercicio físico y, además (Pinel et al., 2017).

Atendiendo a la dieta seguida, la mayoría necesita mejorarla, siendo seguidos por aquellos que presentan una dieta de baja calidad. Según Santos (2018) se debía de considerar también la edad, ya que, al comienzo de la adolescencia, los estudiantes comienzan a realizar un control sobre su dieta. En esta etapa los niños son más independientes y, además, si sus padres no les han marcado unos hábitos de vida saludable desde pequeños, posiblemente se decidan por la ingesta comida basura o. (Santos, 2018)



En torno a la victimización se mostró que, entre sus tres tipos, el que más sufrían los niños es la verbal, seguida de la relacional dándose en menor medida la de tipo físico. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Espejo et al. (2016) donde en su investigación, señala que la victimización verbal es la más establecida en este rango de edades, debido a la aceptación de las agresiones por parte de las víctimas para que así puedan sentirse pertenecientes a un grupo de amigos. Asimismo, se pudo relacionar también con el estudio de Zurita et al (2018) en la que la agresión verbal mostraba una media superior respecto a las otras dos variantes, representando en último lugar la física.

Respecto al sexo y victimización, únicamente se apreciaron diferencias estadísticamente significativas entre el género masculino y la violencia de tipo física, mientras que en la verbal y en la relacional no se estimaron. Estos datos coincidieron con el estudio de Zurita et al (2018), donde exponían que esto puede ser debido a que este sexo se considera más violento y más fuerte, mientras que el femenino realizaba este tipo de agresión de una forma indirecta y utilizan en mayor medida la relacional, eligiendo su grupo de amigos para excluir a compañeros e imponiendo motes a los mismos. No obstante, en los otros tipos de victimización no se apreciaron diferencias.

Por otro lado, se encontró diferencias entre las chicas y la soledad, la cual según Moreno et al (2009) estaba asociada a una baja autoestima y la apreciación de descontento con la vida y, además, con la victimización relacional y como se expone en el párrafo anterior las chicas son las que más sufren este tipo de agresiones, por lo tanto, esto justifica que sean las niñas la que tengan una mayor soledad, mientras que en la evaluación subjetiva de la red social no se detectaron diferencias.

En la relación de la variable de Dieta Mediterránea con AF, victimización y soledad no se hallaron diferencias. Del mismo modo ocurrió entre la victimización y la actividad física. Por el contrario, se encontraron diferencias entre participantes que no practicaban más de tres horas de AF fuera del horario escolar y sufrían soledad; esto se debía a que la práctica de AF conlleva una alta motivación, confianza y autoestima. Sin embargo, todos aquellos que sufren soledad carecen de estas cualidades y por lo tanto es esta población la que no realizaba ejercicio físico (Espejo et al, 2016). A continuación, se procedió a realizar la relación que había entre victimización y soledad y se pudo ver que entre la agresión física y la relacional hay una alta o fuerte correlación. De igual forma, ocurrió entre la agresión verbal con la relacional y la física y entre la soledad emocional con la relacional y la verbal. Por el contrario, se obtuvo una correlación media entre la soledad emocional y la física. Estos resultados se debieron a que tanto alumnos que sufrían cualquier tipo de victimización como soledad emocional tenían cierta relación, ya que



ambas variables desencadenaban a personas tristes, inseguras y tímidas, haciéndoles ser blancos fáciles para los agresores (Buelga et al, 2012).

## **V. Conclusions / Conclusiones**

Como principales conclusiones se puede destacar que sólo un pequeño porcentaje de alumnos no practicaban actividad física, siendo una quinta parte el género femenino. Además, ese mismo porcentaje seguían una dieta de baja calidad y sufrían todos los tipos de bullying, así como, la soledad. Por otra parte, aquellos que sí que practicaban actividad física, es decir, las cuatro quintas partes, llevaban una mayor dieta óptima.

En cuanto a la victimización, fueron los chicos quienes sufrieron más en el de tipo verbal y física, siendo este superior, mientras que el relacional fue más común entre chicas, al igual que la soledad emocional. Además, tanto el bullying como la soledad se relacionaban con una dieta de baja calidad o que necesitaban mejorarla.

Como se ha ido observando reducir los casos de victimización o de soledad en los alumnos implicaría un aumento de los hábitos saludables, así como de la práctica de actividad física. No obstante, es necesaria la participación tanto de profesores como de padres para que esto sea posible.

## **VI. References / Referencias**

- Batsiou, S., Bournoudi, S., Antoniou, P. y, Tokmakidis, S.P. (2020). Self-Perception SelfEsteem Physical Activity and Sedentary Behavior of Primary Greek- School Students: A Pilot Study. *International Journal of Instruction*, 13(1), 267-278.
- Buelga, S., Cava, M. J. y, Musitu, G. (2012). Reputación social, ajuste psicosocial y victimización entre adolescentes en el contexto escolar. *Análisis de psicología*, 28(1), 180-187.
- Crick, R. N. y Grotpeter, J. K. (1996). Children's treatment by peers: Victims of relational and overt aggression. *Development and Psychopathology*, 8, 367-380.
- Espejo, T., Chacón, R., Zurita, F. y Castro, M. (2016). Victimización en edad escolar desde la perspectiva de la actividad física. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(2), 379-389.



- Expósito, F. y Moya, M.C. (1993). Validación de la UCLA Loneliness Scale en una muestra española. En F. LosCertaes Abril y M. Marín Sánchez (Comp.), *Dimensiones psicosociales de la Educación y de la Comunicación* (págs. 355-364). Eudema.
- Hernández, R. M. y, Saravia, M. Y. (2016). Generalidades del acoso escolar: Una revisión de conceptos. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos, 1*(1), 30- 40.
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S. y, Musitu, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema, 4*(21) 537-542.
- Muros, J.J., Cofre-Bolados, C., Arriscado, D., Zurita, F. y, Knox, E. (2017). Mediterranean diet adherence is associated with lifestyle, physical fitness, and mental wellness among 10-y-olds in Chile. *Nutrition, 35*, 87-92.
- Musalem, R. y, Castro, P. (2015). Qué se sabe de bullying. *Revista médica clínica Las Condes, 26*, 14-23.
- Mynard, H. y, Joseph, S. (2000). Development of the multidimensional peer- victimization scale. *Aggressive Behavior, 26*, 169-178.
- Pinel, C., Chacón, R., Castro, M., Espejo, T., Zurita, F. y, Pérez, A. (2017). Diferencias de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades sedentarias en niños de 10 a 12 años. *Retos, 31*, 176-180.
- Rebolledo, D., Solleiro, H., Velasco, M. y, Roldán, G. (2020). Obesidad, síndrome metabólico y percepción olfativa. *Neurología, 70*(2), 53-66.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*, 20-40.
- Russell, D., Peplau, L. A., y Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 472-480.
- Santos, R. M. (2018). Dieta mediterránea en adolescentes: relación con género, localidad de residencia, nivel de actividad física y salud autopercebida. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria, 38*(2), 86-91.



- Schwarzfischer, P., Gruszfeld, D., Stolarczyk, A., et al., (2019). Physical activity and sedentary behavior from 6 to 11 years. *Pediatrics*, 143(1), 1-12.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C. y, Aranceta, J. (2004). Food, youth and the mediterranean diet in Spain. Development of kidmed, mediterranean diet quality index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*, 7(7), 931-935.
- Zheng, M., Cameron, A., Birken, C., Keown-stoneman, C., Laws, R., Wen, L. y, Campbell, K. (2020). Early infant Feeding and BMI Trajectories in the First 5 years of life. *Obesity journal*, 28(2), 339-346.
- Zurita, F., Sánchez, M. y, Chacón, R. (2018). Análisis de la influencia de la modalidad deportiva sobre la victimización en escolares de Primaria. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(1), 2-15.