

La actividad física como factor protector en la convivencia escolar¹

Physical activity as a protective factor in school life

A atividade física como fator de proteção na vida escolar

Pedro Nel Urrea Roa, M.Sc.
Recibido: 13/02/15 Aceptado: 26/03/15

Resumen

La violencia está presente en el entorno educativo, la cual logra afectar la convivencia escolar y en parte las relaciones que se dan entre diferentes actores que participan en el acto educativo. El siguiente trabajo plantea la importancia de generar formas de intervenir las problemáticas que se presentan en las instituciones educativas. Desde la actividad física se propone realizar una mirada en los múltiples beneficios que genera la práctica física, se realiza un abordaje de los diferentes conceptos de actividad física, beneficio, ejercicio físico, factor protector, convivencia escolar, prevención, intervención e innovación, que conlleven a reflexionar e identificar parámetros para generar propuestas de intervención que reduzcan el conflicto y la violencia que nace en el entorno educativo, mediante diagnósticos que conlleven a la construcción de propuestas educativas desde las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Según algunos estudios la práctica de actividad física y el ejercicio actúa como un factor protector que logra reducir los niveles de agresividad, genera beneficios durante la niñez y la adolescencia, en el crecimiento, el mantenimiento del equilibrio calórico, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

Palabras claves: educación, factor protector, actividad física, ejercicio físico, convivencia escolar, violencia escolar.

Abstract

Violence is present in the educational environment, and affects the school life and partly the relations that are given between different actors that intervene in the educative act.

¹ Cita sugerida: Urrea Roa, P. (2015). La actividad física como factor protector en la convivencia escolar. *Impetus*, vol.9 (1), pp. xx-xx.

The following presentation raises the importance of generating ways of controlling the problematic situations that appears in the educational institutions, from the physical activity it proposes to take a look in the multiple benefits that the physical practice generates.

There is also a boarding of the different concepts of physical activity, benefit, physical exercise, protective factor, school life, prevention, intervention and innovation, that entail to identify parameters to generate intervention proposals, that reduce the conflict and the violence, that is generated in the educational environment by means of diagnoses that lead to the construction of educational programs from the recommendations of the World Health Organization.

According to some studies the practice of physical activity and the exercise acts as a protective factor that manages to reduce the levels of aggressiveness, generates benefits during the childhood and the adolescence, in the growth, the maintenance of the caloric balance, the prevention of the factors of risk of cardiovascular diseases, the opportunity to develop social interactions, feelings of personal satisfaction and mental well-being.

Key words: education, protective factor, physical activity, physical exercise, school life, school violence.

Resumo

A violência é apresentar o ambiente educativo, o que afeta a vida escolar e em parte as relações que existem entre os diversos intervenientes no acto educativo. O documento a seguir apresenta a importância da criação de formas de intervir nos problemas que surgem em instituições de ensino, de atividade física planeja uma olhada nos vários



benefícios gerados pela prática física, uma abordagem para os diferentes conceitos de atividade é executada física, benefício, exercício, fator de proteção, vida escolar, prevenção e intervenção, a inovação, que levam a refletir e identificar os parâmetros para gerar propostas de intervenção para reduzir o conflito ea violência que é gerado no ambiente educacional, envolvendo diagnóstica a construção de propostas pedagógicas das recomendações da Organização Mundial de Saúde. Segundo alguns estudos, a prática de atividade e exercício físico atua como um fator de proteção que sucede na redução dos níveis de agressão, gera benefícios durante a infância e adolescência, o crescimento, manutenção do balanço energético, prevenção de fatores de risco doença cardiovascular, a oportunidade de desenvolver a interação social, sentimentos de satisfação pessoal e bem-estar mental.

Palavras-chave: educação, fator de proteção, atividade física, exercício físico, vida escolar, a violência escolar.

Introducción

La violencia ha estado presente en el desarrollo de las sociedades, desde la antigüedad los instintos de supervivencia han llevado a que los individuos transformen sus comportamientos, de manera individual y colectiva, presentando distintas manifestaciones que van desde la protección hasta la agresión hacia los demás, sin embargo las manifestaciones violentas se presentan y siguen en aumento hasta llegar a casos extremos como el suicidio y el asesinato. Existen múltiples manifestaciones de violencia que se dan desde lo individual a lo colectivo; aproximadamente hace una década la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la violencia como un problema de salud pública, y es un tema que causa preocupación en las naciones, ante los costos que genera y el deterioro social que trae consigo. En Colombia la violencia viene afectando a nivel social aproximadamente hace más de cincuenta años, presentando distintas manifestaciones de fenómenos relacionados con el narcotráfico y el conflicto armado, ocasionando venganzas, chantajes, desplazamientos forzados y asesinatos, lo que causa un deterioro y un desequilibrio social aumentando la pobreza y la oportunidad de surgir en medio de la indiferencia, así mismo afecta la convivencia en los diferentes escenarios de la vida cotidiana. (Pecaut, 2003).

Según la OMS la violencia puede ser entendida como:

El uso de la fuerza física o el poder, comprende e incluye la negligencia y cualquier tipo de abuso físico, sexual o psicológico, el suicidio y otros actos auto-abusivos. Definición que en síntesis cubre a

una amplia gama de consecuencias, incluyendo el daño psicológico, carencias e inadecuado desarrollo. (OMS, 2002).

Actualmente a nivel mundial y en Colombia se viene evidenciando una forma de violencia que perturba los entornos educativos, mediante distintas manifestaciones que van desde lo verbal hasta los actos atroces que pueden afectar en muchos casos la vida de otros, con consecuencias funestas para las personas de forma física y psicológica, mediante comportamientos deliberados, dañinos y repetitivos, afectando el bienestar del otro sin la posibilidad de una defensa. (Abramovay, 2005).

La violencia en los contextos escolares es el resultado de las múltiples manifestaciones que se dan en los distintos niveles y entornos donde se desarrollan los individuos: la familia, el barrio, etc.; este tipo de violencia presenta comportamientos que logran alterar las relaciones de los distintos actores, estudiantes (pares), estudiante-profesor, profesor-profesor, afectando la convivencia escolar y generando comportamientos de desequilibrio de poder entre iguales, representando en conductas violentas como agresiones físicas, verbales, exclusión de grupos y sexuales, entre otros. (Ortega & Del Rey, 2004).

Como resultado de la violencia en las escuelas, están los comportamientos que afectan el desarrollo del proceso educativo y proceso de aprendizaje, lo que aumenta la deserción, afecta el autoestima de los que la sufren, la salud y otros elementos que logran afectar los proyectos de vida, hasta llegar a comportamientos como la ideación e intento de suicidio, que en muchos casos llega hasta la muerte, involucrando a la familia y a la sociedad en general. (Chaux, 2012).

Según Carlos Cullen (1997), la escuela se convierte en un escenario que busca la construcción de espacios de formación ciudadana en lo público, con intereses desde el estado y la comunidad, los individuos y diferentes organizaciones, con la posibilidad de recrear la vida en común. Desde esta perspectiva es importante preservar espacios que ayuden a la construcción de sociedades capaces de afrontar las necesidades económicas y sociales que contribuyan al desarrollo del estado y de promover iniciativas que surgen desde los individuos y su interacción con las instituciones. (Roman, M.; Murillo, J. (2011). Reducir esta problemática se convierte en un reto que deben asumir las instituciones educativas, es por eso que desde el mejoramiento de la convivencia y del desarrollo de estrategias de intervención, se busca contribuir al fortalecimiento de las relaciones y comportamientos de los individuos que integran los ambientes

escolares, favoreciendo un clima escolar adecuado, para el buen desarrollo de las actividades escolares y ayuda a disminuir los índices de violencia desde las mismas. Una buena educación es uno de los principales factores para impulsar el desarrollo de los individuos y las comunidades, mediante el desarrollo de las capacidades, proyectos de vida, la cultura, el bienestar y la protección social, de ahí la importancia de brindar instituciones libres de violencia. (Cepal, 2008) (Cava M, 2000, 2003).

Este trabajo busca resaltar el papel de la actividad física como estrategia de intervención y como factor de protección y prevención, para el desarrollo de una buena convivencia y el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y niñas, los adolescentes y comunidad en general, desde la revisión de teorías que nos permitan generar una reflexión sobre el papel del educador físico en la construcción de estrategias de intervención, para la promoción y prevención en la salud.

Para dar inicio es relevante abordar los conceptos de convivencia escolar, actividad física y deporte, factores de protección, promoción y prevención e intervención en salud.

Convivencia escolar

La convivencia se puede entender como la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar y de manera pacífica y armónica. Según el Ministerio de Educación Nacional MEN (2014) es importante generar ambientes apropiados para la convivencia y construir un *buen clima escolar para el desarrollo y reconocimiento del otro en medio de la diferencia, mediante la construcción de relaciones* entre los actores que hacen parte de la comunidad educativa (padres-docentes-estudiantes).

Estudios realizados en Chile y Argentina plantean que la convivencia es vital para la construcción colectiva y dinámica de las relaciones, que debe ser cambiante y modificable según las distintas situaciones y relaciones de los miembros de las instituciones educativas (IDEA, 2005). La convivencia es una forma de socializar con otros, en las que el ser humano se enfrenta a diario y con la cual debe llegar a vivir compartiendo criterios de acuerdo con su proceso de desarrollo. Etimológicamente, el término *convivencia* proviene de *convivere*, que significa vivir en compañía de otros, es decir, cohabitar. El convivir permite el reconocimiento de la persona y los demás con los que comparte los distintos escenarios y actividades dentro de un sistema convencional, mediante el conocimiento de la norma, con el fin de favo-

recer la interacción, prevenir los conflictos y sus consecuencias, que, sin duda, involucran diversas manifestaciones de sentimientos.

Uno de los elementos que resulta en el tema de la convivencia son las relaciones, las cuales constituyen las interacciones sociales que se producen en las instituciones educativas para el desarrollo académico y de socialización; estableciéndose como un elemento importante para la comunicación y el respeto hacia los otros; favorecen el desarrollo de habilidades sociales, permiten incrementar el aprendizaje y el rendimiento académico, así como la empatía, el aprendizaje cooperativo, la motivación escolar y la participación de los educandos en el proceso educativo. (Pérez-Olmos, I.; Pinzón, A.; González-Reyes, R.; Sánchez-Molano, J. (2005).

Factores de protección

Los factores de protección son considerados elementos que pueden afectar los comportamientos y conductas de los individuos que se modifican según el contexto de manera interna y externa. Se pueden clasificar en personales, familiares, escolares y sociales.

Los personales se refieren a: autoestima, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad de pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficacia y autovalía, optimismo, control interno, iniciativa, moralidad y sentido del humor. Los factores familiares se apoyan en la relación conjunta entre los miembros de la familia, y ayudan a la estabilidad de tipo emocional.

Los factores escolares tienen relación con el desarrollo de actividades complementarias que ayudan al fortalecimiento de las actividades académicas, como talleres artísticos, cívicos, científicos y deportivos. Los factores sociales son los relacionados con la adaptación y construcción en la comunidad, las normas sociales, el medio socioeconómico y el geográfico. (Sánchez, 2009) (Pinheiros, 2006) (Jadue, Galindo & Navarro, 2005) (Rodrigo, M.; Máiquez, M.; Mendoza, R.; Rubio, A.; Martínez, A.; Martín, J 2004, García, M 2004; Musito, 2000, 2003). Reforzar los factores de protección puede ayudar a desarrollar los patrones de crianza y generar cambios conductuales.

Durante la niñez y la pre-adolescencia son las etapas para generar patrones de adherencia a la actividad física, aunque en los adultos se puede generar pero su proceso es demorado. Durante el desarrollo de esta etapa se generan



múltiples cambios que pueden afectar el comportamiento, por lo cual es la edad donde más deben actuar los factores protectores, así como el ejercicio, la actividad física, el deporte y las actividades culturales, las cuales también traen beneficios en los individuos.

La pre-adolescencia es una etapa de desarrollo del ser humano, la cual está comprendida entre las edades de 10 a 14 años aproximadamente. Durante estos años se presentan cambios físicos, psíquicos y conductuales, marcados por el fenómeno de la pubertad, así como consecuencias psicológicas (dificultades de adaptación, complejos, baja autoestima, etc.) (Martínez, 2011).

Actividad física

Según la OMS (2009) se considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, coincidiendo con la definición de la National Association of Sport and Physical Education donde entienden la actividad física como movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que resulte en un gasto energético.

Esas actividades pueden requerir esfuerzo liviano, moderado, vigoroso y pueden estar dirigidos a mejorar la salud si se practica regularmente” (NASPE, 2004). Para abordar la actividad física es importante generar patrones que desarrollen alternativas, por lo cual es importante tener en cuenta el concepto de calidad de vida planteado por la OMS (2002), la cual es entendida como: “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno”.

La socialización a través de las actividades físicas pueden ayudar a construir relaciones que se dan mediante la consecución de objetivos, el trabajo en conjunto, el respeto por las normas, el juego limpio, la identificación de un interés en particular, la construcción de escenarios que permitan reflexionar desde el respeto por el cuerpo individual y colectivo.

La actividad física debe convertirse en una experiencia que surja del individuo, lo cual le permite interactuar con los otros y construir lenguajes que se dan en

los procesos de socialización. (Correa, 2010). Mediante la construcción de esos lenguajes es que se adoptan nuevas formas de relacionamiento que benefician el desarrollo de los niños(as) y adolescentes como actores importantes en la escuela.

Según algunos autores, la actividad física debe convertirse en un espacio de construcción desde lo individual a lo colectivo, así como generar estrategias que van desde la promoción, pasando por la prevención, hasta la puesta en marcha de programas que generen cambios de tipo social, psicológico y físico. Parte de estas acciones que se promueven, ayudan a la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles lo que se convierten en mecanismos de promoción y prevención mediante modelos que logran impactar en los distintos grupos poblacionales. Toscano & Rodríguez (2008) plantean que se deben generar entornos propicios que permitan el acceso a la actividad física a través de estrategias de intervención, como el acceso a la información (campañas comunitarias masivas y avisos en puntos estratégicos), accesos sociales y comportamentales, y la creación de espacios que incentiven a la práctica. A partir de las adaptaciones producidas por la práctica regular del ejercicio físico, logramos beneficios de orden físico, psicológico y social, que se pueden dar en niños, adolescentes, adultos y ancianos, en personas sanas y enfermas, en la familia, los centros educativos y en la empresa. (Matsudo y Cols, 1998).

Encontramos múltiples beneficios de tipo físico, psicosocial y escolar. Beneficios físicos: reduce la obesidad, disminución de las enfermedades articulares, reduce la tasa de enfermedades del corazón, disminuye la resistencia a la insulina, mejora el perfil lipídico, la fuerza muscular, la resistencia física y disminuye la osteoporosis. Beneficios en la fase escolar: aumenta la frecuencia en las aulas, el desempeño académico, mejora las relaciones interpersonales, aumenta la responsabilidad, disminuye la delincuencia y disminuye la fármaco-dependencia. Beneficios psicosociales: mejora la autoestima, disminuye la depresión, coadyuvante en el control del estrés, permite el mantenimiento de la autonomía, disminuye el aislamiento social, reduce los trastornos del comportamiento, mejora la auto imagen y aumenta el bienestar (Arboleda, 2008).

Existen diferentes modelos que aportan desde varias miradas y se encuentran inscritos en la promoción y prevención de la salud: desde la salud, la epidemiología (enfermedad y riesgo) y desde lo administrativo construcción de estrategias. (Prieto, 2008).

Los modelos inscritos en dimensiones individuales e interpersonales presentan una orientación epidemiológica y administrativa, inscrita en el control de la enfermedad; en este sentido, desde los enfoques epidemiológicos y de administración la promoción de la actividad física se desarrolla propuestas de intervención, sobre individuos y grupos, conformadas por un conjunto de acciones puntuales y desarticuladas con respecto a los factores que conducen al sedentarismo, o sea, sin establecer relaciones a profundidad que permitan identificar estrategias y acciones sostenidas en el largo plazo. (Martínez, 2011).

Estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud plantean que la base científica para formular estrategias de prevención de la violencia e intervenciones terapéuticas efectivas están creciendo, mediante evidencias y estrategias de compromiso e inversión por parte de las naciones, promoviendo la construcción de sociedades sanas y generadoras de cambios, mediante los enfoques de prevención creativos, los cuales pueden generar un cambio y marcar la diferencia. Adicionalmente, proteger a los niños y niñas y adolescentes en los contextos educativos pueden disminuir el riesgo de seguir repitiendo conductas violentas a largo plazo, asociadas a la violencia contra la infancia. (Pinheiro, 2006).

Mediante la promoción y prevención, la actividad física debe disminuir la posibilidad de padecer enfermedades no transmisibles con estrategias y programas que se integren a la vida diaria. Se ha sugerido que los programas de promoción de la actividad física deben dirigirse y promoverla en todos los grupos sociales, mediante ambientes adaptados para el desarrollo de la misma. Es importante generar estrategias que conlleven a la construcción de comunidades capaces de adaptarse, que entiendan y se apropien del concepto de salud en relación con la actividad física, desde lo individual a lo colectivo, de ahí la estrategia de formar profesionales en la educación física, la recreación, el deporte y la actividad física que sean gestores y promotores para que asuman la responsabilidad y los retos que se propone el sistema educativo, en una construcción colectiva en beneficio de la comunidad.

Referencias bibliográficas

Abramovay, M. (2005). "Violencia en las escuelas: un gran desafío". Revista Iberoamericana de educación, (38), pp. 53-66. Recuperado el 15 de abril de 2014. Disponible: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/800/80003805.pdf>.
 Arboleda, L. H. (2008). *Beneficios del ejercicio*. Universidad de Caldas, pp. 1-14.

Cava, M. J., Musitu, G., Vera, A. (2000). "Efectos directos e indirectos de la autoestima en el ánimo depresivo". *Revista Mexicana de Psicología*, 17, 151-161. Recuperado el 10 de febrero de 2014. Disponible: <http://www.uv.es/~lisis/mjesus/5cava.pdf>.
 Cava, M., Musitu, G. (2003). *La potenciación de la autoestima en la escuela*. Barcelona: Paidós. Citado por: Estévez, E., Martínez, B. & Musitu, G. (2006). *La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional*. *Intervención*.
 Cepal. (2008). *Juventud y cohesión social en Iberoamérica*. Santiago de Chile: Naciones Unidas.
 Cerezo, F. (1999). *Conductas agresivas en la edad escolar*. Madrid: Pirámide.
 Chau, E. (2012). *Educación, convivencia y agresión escolar* (Primera ed.). Bogotá: Taurus, Uniandes.
 Coon, D., Mitterer, J. (2010). *Introducción a la psicología: el acceso a la mente y la conducta*. Cengage Learning.
 Cullen, Carlos (1997). *Crítica de las razones de educar*. Buenos Aires, Paidós.
 Devis, D. J. (2000). *Actividad física deporte y salud*. Barcelona: Inde.
 Diz, J. I. (2013). "Desarrollo del adolescente". *Pediatras integrales*, pp. 88-93.
 Kail, R., & Cavanaugh, J. (2011). *Desarrollo humano: Una perspectiva del ciclo vital*. Mexico: Cengage Learning.
 L. H. (2008). *Beneficios del ejercicio*. Universidad de Caldas, pp. 1-14.
 Lopategui, E. (2001). *Salud y bienestar*. Obtenido de Salud y bienestar: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.htm>.
 Maggi, R. (2000). *Desarrollo humano y calidad, valores y actitudes*. *Limusa*, pp. 19-21.
 Martínez, S. C. (2011). *Trabajo desde la educación no formal con pre adolescentes experiencias en municipios de la comunidad de Madrid*. Madrid: Consejería de Educación, Comunidad de Madrid.
 Ministerio de Sanidad y Educación. (2008). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid, España: Grafo S.A.
 Ministerio de Sanidad y Educación. (2008). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid, España: Grafo S.A.
 Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Guías pedagógicas para la convivencia escolar*. Bogotá: MEN.
 Morales, J. E. (2013). *El comportamiento en las etapas del desarrollo humano*. Obtenido de Monografias.com: <http://www.pediatriaintegral.es/wpcontent/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>.

- OMS. (2002). *Informe Mundial sobre Violencia y la Salud*. Washington D.C: Publicación Organización Mundial de la salud. Recuperado el 20 de mayo de 2014. Disponible: http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_es.pdf.
- OMS. (2002). *Programa Envejecimiento y Ciclo Vital*. Envejecimiento activo: un marco político. Rev. Esp Geriatr Gerontol; 37(S2):74-105.
- OMS. (2004).a. *Dimensiones de la violencia en Latinoamérica*. Recuperado en septiembre 10 mayo de 2014. Disponible: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr40/es/>.
- OMS. (2004). *Informe Mundial sobre la violencia y la salud*. Ginebra: Oficina OMS. Recuperado el 20 de mayo de 2014. Disponible: http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_es.pdf.
- OMS. (2011). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 10 de junio de 2014, de 10 Datos sobre la prevención de la violencia: <http://www.who.int/features/factfiles/violence/es/>.
- Organización Mundial de la Salud. (2009). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
- Ortega Ruiz, R. (1998). *La convivencia escolar qué es y cómo abordarla*. Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- Pécaut, D. (2003). *Midiendo fuerzas*. Balance del primer año del gobierno de Álvaro Uribe Vélez. Bogotá: Editorial Planeta.
- Pérez-Olmos, I.; Pinzón, A.; González-Reyes, R.; Sánchez-Molano, J. (2005). *Influencia de la televisión violenta en niños de una escuela pública de Bogotá, Colombia*. Revista de Salud Pública, 7 (1), 70-88. Recuperado el 25 de mayo de 2014 de: <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v14n2/art04.pdf>.
- Pinheiro, S. (2006). *Informe mundial sobre la violencia contra los niños y niñas*. Ginebra: Publicaciones Naciones Unidas.
- Prieto, A. (2008). *Modelo de la promoción de la salud con énfasis en AF, para una comunidad estudiantil universitaria*. Universidad Nacional, 1-15.
- Rodrigo, M.; Máiquez, M.; García, M.; Mendoza, R.; Rubio, A.; Martínez, A. & Martín, J. (2004). *Relaciones padres hijos y estilos de vida en la adolescencia*. Revista Psicothema, 16 (2), 203-210. Recuperado el 30 de mayo de 2014 de: <http://www.psicothema.com/pdf/1183.pdf>.
- Román, M.; Murillo, J. (2011). *América Latina: violencia entre estudiantes y desempeño escolar*. Revista CEPAL, 104 1-18. Recuperado el 2 de junio de 2014 de: <http://www.eclac.cl/publicaciones/xml/3/44073/RVE104Roman-Murillo.pdf>.
- Rueda G.; Camacho, P.; Rangel, A.; Campo, A. (2009). Prevalencia y factores asociados con el consumo diario de tabaco en estudiantes adolescentes. Revista colombiana de psiquiatría, 38 (4), 669-680. Recuperado el 22 de mayo de 2014 de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034.
- Sánchez, A. (2009). *Acoso escolar y convivencia en las aulas*. Alcalá: Editorial Alcalá.
- Toscano, w., & Rodríguez, L. (2008). *Actividad física y calidad y vida de vida*. Revista academica, Hologramatica, 3-17.