



# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA MENCIÓN EN  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

*Estudio descriptivo-correlacional sobre la  
actividad física y las conductas antisociales en  
alumnos de 5º de primaria.*



**Autor/a: Ignacio González Gálvez**

**Tutor/a académico/a: Cristina Martín Pérez**

## **Resumen**

En este trabajo se presenta un estudio sobre las conductas antisociales y la actividad física en niños de 5° de Educación Primaria, con el objetivo principal de analizar la relación entre estas variables. En este estudio se llevó a cabo una investigación cuantitativa mediante un diseño descriptivo-correlacional y transversal para examinar la relación entre las conductas antisociales-delictivas y la actividad física en un grupo de 38 estudiantes de 10 y 11 años. Para evaluar las conductas antisociales-delictivas se utilizó el cuestionario de Seisdedos (1995) que consta de 24 ítems que exploran las conductas antisociales y delictivas en los participantes. Por otro lado, para medir la actividad física se utilizó el cuestionario de actividad física (PAQ-C) (González, 2017), el cual evalúa la frecuencia de diferentes actividades físicas realizadas por los participantes en los últimos 7 días y el momento del día en el que prefieren realizar dicha actividad física. Los datos recogidos fueron sometidos a un análisis estadístico descriptivo (medias, desviaciones típicas y tablas de frecuencias) y, posteriormente, correlacional (utilizando la prueba de Spearman). Todo esto se realizó con el software estadístico JASP. Al obtener los resultados de analizar la relación entre las conductas antisociales-delictivas y la actividad física, no se encontraron resultados significativos en este grupo de estudiantes de 10 y 11 años. Entre las posibles líneas futuras de trabajo, se recomienda ampliar la muestra de participantes y considerar diferentes grupos de edad para examinar si la relación entre las variables varía en otros rangos de edad. Asimismo, se sugiere considerar otros factores contextuales, como el entorno social y familiar de los participantes, para obtener una comprensión más completa de las variables objeto de estudio. Estas futuras investigaciones ayudarían a obtener una visión más completa y precisa de la relación entre las conductas antisociales-delictivas y la actividad física en diferentes contextos y grupos de edad.

## **Abstract**

This paper presents a study on antisocial behaviors and physical activity in children in the 5th grade of Primary Education, with the main objective of analyzing the relationship between these variables. In this study, a quantitative investigation was carried out using a descriptive-correlational and cross-sectional design to examine the relationship between antisocial-criminal behaviors and physical activity in a group of 38 students aged 10 and 11. To evaluate antisocial-criminal behaviors, the Seisdodos (1995) questionnaire was used, consisting of 24 items that explore antisocial and criminal behaviors in the participants. On the other hand, to measure physical activity, the physical activity questionnaire (PAQ-C) (González, 2017) was used, which evaluates the frequency of different physical activities carried out by the participants in the last 7 days and the time of day in which they prefer to carry out said physical activity. The collected data were submitted to a descriptive statistical analysis (means, standard deviations and frequency tables) and, later, correlational (using Spearman's test). All this was done with the statistical software JASP. When obtaining the results of analyzing the relationship between antisocial-criminal behaviors and physical activity, no significant results were found in this group of 10 and 11-year-old students. Among the possible future lines of work, it is recommended to expand the sample of participants and consider different age groups to examine whether the relationship between the variables varies in other age ranges. Likewise, it is suggested to consider other contextual factors, such as the social and family environment of the participants, to obtain a more complete understanding of the variables under study. These future investigations would help to obtain a more complete and precise view of the relationship between antisocial-criminal behaviors and physical activity in different contexts and age groups.

**Palabras clave:** Conductas antisociales, actividad física, educación primaria

## Índice

<b>1. Introducción</b> .....	1
<b>2. Objetivos de la investigación</b> .....	3
<b>3. Justificación</b> .....	4
<b>4. Fundamentación teórica</b> .....	6
4.1. La actividad física .....	6
4.2. Conductas antisociales .....	8
<b>4.2.1. Conductas antisociales en la infancia y adolescencia, y su implicación en el contexto educativo</b> .....	9
<b>4.2.2. Relación de la conducta antisocial y la actividad física</b> .....	11
4.3. Educación Física como prevención de las conductas antisociales .....	13
<b>5. Metodología</b> .....	15
5.1. Diseño del estudio .....	15
5.2. Participantes .....	16
5.3. Materiales y procedimiento .....	16
5.4. Procedimiento de evaluación del estudio .....	17
5.5. Análisis estadísticos .....	17
<b>6. Resultados</b> .....	19
<b>7. Discusión</b> .....	22
<b>8. Conclusiones</b> .....	25
<b>9. Referencias</b> .....	26
<b>10. Anexos</b> .....	31

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> .....	15
<b>Tabla 2</b> .....	17

## 1. Introducción

La sociedad cambia rápidamente a medida que van pasando los años y las escuelas y sistemas educativos siguen anclados en muchos aspectos a formas de enseñanza tradicionales (Punset, 2010). Durante los últimos años se han ido proponiendo y planteando diferentes retos para consolidar un modelo de Educación Física, ya sea, la condición física orientada hacia la salud del alumno, la actividad física como elemento recreativo, iniciación al deporte y educación en valores, entre otras (Arribas et al, 2026). La escuela supone el primer contacto directo de las relaciones sociales del niño y proporciona la primera oportunidad de poder aprender las reglas de las relaciones sociales (Musitu et al, 2005). Los niños pasan gran parte de su tiempo en los centros educativos, según el Decreto 61/2022 del BOCM, se especifica que las horas lectivas mínimas semanales en los centros es de unas 20 horas y media, llegando a las 22 horas y media semanales como máximo. Es decir, todo ese tiempo pasan los alumnos en el centro educativo diariamente interactuando constantemente los unos con los otros y con el maestro. Por tanto, sus conductas pueden ser influenciadas por sus iguales. Esta influencia social llevará al surgimiento de varias conductas, y entre ellas, las conductas antisociales (Sijtsema & Lindenberg, 2018). En este sentido, está demostrado que los hábitos que adquieren los alumnos durante su infancia y adolescencia repercuten en su futuro de forma positiva o negativa (Nigg y Amato, 2015). El cambio de Educación Primaria a Secundaria está descrito como una fase de cambio y transformación psicológica y emocional, además de biológica (Prieto & Delgado, 2017), en la que pueden desarrollarse conductas antisociales dependiendo del contexto de cada alumno.

Por tanto, el presente estudio busca analizar si la Educación Física influye en el desarrollo de conductas antisociales tanto positivamente como negativamente, y ver si existe una diferencia entre los alumnos que realizan alguna actividad física y aquellos alumnos que no realizan ningún tipo de actividad en la prevalencia de conductas antisociales. Por otro lado, en conclusiones se planteará si la actividad física puede ser un medio para prevenir la aparición de estas conductas antisociales por medio del trabajo no solo a nivel físico y motriz, sino también a nivel psicológico y emocional. Para ello, se recogió una muestra de 38 alumnos del 5º curso de Educación Primaria. Los alumnos rellenaron un cuestionario sobre si han realizado las diferentes conductas antisociales que aparecen y sobre la actividad física que han realizado

en los últimos siete días. Los datos obtenidos se codificaron en una hoja de Excel y se analizaron en el programa estadístico JASP. Se ha realizado un análisis de las variables cuantitativas mediante cálculos descriptivos, como medias y desviaciones típicas, para obtener una visión general de la distribución de estos datos. En relación con las variables cualitativas y cuasicuantitativas, se realizó un análisis de frecuencia para determinar el número de respuestas en cada categoría o nivel. Además, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para realizar un análisis de normalidad de los datos.

## 2. Objetivos de la investigación

El **objetivo general** de este estudio es determinar si existe una relación entre la actividad física y las conductas antisociales en alumnos de 5° de Educación Primaria

Los **objetivos específicos** son:

- Averiguar el momento del día donde los alumnos realizan más actividad física.
- Describir el nivel de actividad física de los estudiantes
- Analizar el porcentaje de alumnos que realizan actividad física en cada momento del día
- Realizar análisis descriptivos para conocer las características de la muestra.
- Analizar la relación entre conductas antisociales y la hora del día a la que se realiza

### 3. Justificación

La Educación Primaria es fundamental para formar a las personas, puesto que es durante esta etapa cuando se empiezan a forjar las bases de los aprendizajes de etapas educativas posteriores, como la Educación Secundaria, y se empiezan a crear hábitos y rutinas de trabajo que perdurarán a lo largo de la vida del individuo (Baños et al, 2014). A la vez que se crean hábitos y rutinas de trabajo, también se desarrolla la personalidad del individuo y con ello la aparición de conductas antisociales.

En España, un estudio de Garaigordobil y Maganto (2016), encontró que a los 3000 adolescentes del País Vasco que se les hizo la prueba, 16,6% muestran una prevalencia de conductas antisociales con pocas diferencias entre varones y mujeres, y además identificaron que los varones entre 16 y 18 años muestran un aumento en estas conductas. Otro estudio de Serrano et al (2014), analizó a 7500 estudiantes españoles donde se encontró que, de los encuestados, el 47,9% afirmaron haber realizado conductas que transgreden las normas frecuentemente antes de los 16 años, el 29% ha realizado conductas vandálicas alguna vez, el 10,5% ha estado implicado en algún tipo de agresión con cierta frecuencia, el 38,1% ha consumido alcohol y el 33,2% ha consumido tabaco de forma habitual.

Con respecto a la Educación Primaria, una encuesta realizada a 2500 varones de 1º y 4º de Educación Primaria y 1º de Secundaria, descubrió que la aparición de conductas antisociales aumenta en los varones a partir de 4º de Educación Primaria con respecto a los cursos anteriores (Loeber et al, 1989, citado en Nasaescu et al, 2020). Otro estudio realizado por Manzano (2021) a 397 estudiantes de Educación Primaria y Secundaria, revela que los alumnos del grupo de Educación Primaria tuvieron resultados más positivos en las conductas antisociales que los de Secundaria.

El área de Educación Física es un espacio dedicado al desarrollo de hábitos saludables y favorecimiento del desarrollo físico y corporal. Además, uno de los contenidos añadidos es el bloque de Regulación emocional que incluye la gestión emocional y estrategias para su regulación (Decreto 61/2022). Por tanto, la Educación Física y el deporte pueden utilizarse como herramientas que promuevan valores como la solidaridad, cooperación y empatía entre aquellos que lo practican (González, 1999, citado en Sánchez et al, 2017). También, los sentimientos de pertenencia a grupos sociales, aceptación de límites personales, pueden ser además desarrollados en actividades deportivas (Gutiérrez, 2003, citado en Sánchez et al, 2017).

El ambiente sin libros y pupitres que genera el área de Educación Física y sus actividades permite a los alumnos tener más relaciones personales con sus iguales y con sus profesores ofreciendo una oportunidad de demostrar las habilidades personales y sociales de cada uno que en otros contextos es más difícil (Escartí et al, 2005, citado en Sánchez et al, 2017). En este sentido la Educación Física crea un entorno privilegiado para el desarrollo de la convivencia, así como para el fomento de valores positivos que pueden relacionarse e influir en el desarrollo de conductas antisociales.

## 4. Fundamentación teórica

### 4.1. La actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), define la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo que ha sido producido por los huesos y los músculos con un consumo de energía. Se hace referencia a la actividad física con cualquier movimiento como desplazarse a cualquier lugar, el trabajo de una persona, incluso los movimientos que se realizan durante el tiempo de ocio.

Está comprobado que las enfermedades más frecuentes en la población hoy en día podrían evitarse o solucionarse con una buena alimentación y con la práctica regular de actividad física (OMS, 2022). Desde hace algunos años, se observa una tendencia clara hacia la potenciación de la actividad física. Desde organismos gubernamentales hasta empresas privadas se intenta promover una práctica deportiva cada vez más olvidada. Este fomento se debe, principalmente, al impacto negativo de un estilo de vida cada vez más sedentario, que se refleja en enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares, hipertensión, etc. (Escalante, 2011).

La Organización Mundial de la Salud (2020), establece unas nuevas directrices a la hora de dedicar tiempo a la actividad física. Entre estas nuevas recomendaciones se incluye que al menos se deben realizar entre 150 y 300 minutos por semana con una intensidad moderada para los adultos y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes. Dedicando este tiempo a la actividad física, será suficiente para traer los beneficios que esta práctica conlleva y también será suficiente para prevenir enfermedades como el infarto, la hipertensión arterial o la diabetes. La actividad física no solo debe promoverse para evitar posibles riesgos en el futuro, sino también para desarrollar y exprimir al máximo sus beneficios.

En los últimos años se han hecho multitud de investigaciones (Buman et al., 2014; Chau et al., 2013) y estudios donde se muestra el sedentarismo como una causa de riesgo que incide en la salud de las personas, sobre todo en niños y adolescentes. Este problema de sedentarismo en los jóvenes es debido a la mala utilización de su tiempo libre que se encuentra asociado al auge de las nuevas tecnologías donde los jóvenes adquieren un uso compulsivo por los videojuegos, internet y demás elementos de entretenimiento digitales que generan una conducta sedentaria (García, 2019). Las redes sociales van de la mano con el sedentarismo. Estas

plataformas están diseñadas para que los usuarios permanezcan mucho tiempo navegando en ellas. Si bien es cierto que dentro de estas redes sociales se encuentran muchos usuarios que promueven la actividad física, facilitan su aprendizaje y animan a la realización de la misma, no es suficiente en muchos casos.

Los hábitos saludables son fundamentales para desarrollar al máximo todos los aspectos relacionados con lo físico y lo intelectual en niños y adolescentes, y la salud y calidad de vida se sitúan en un lugar primordial en la sociedad puesto que constituye un derecho para todos los ciudadanos (González et al., 2017). España sigue estando a la cola a nivel europeo en cuanto a práctica deportiva. Solamente 4 de cada 10 personas realizan práctica deportiva de forma habitual y 7 de cada 10 personas caminan de forma diaria, un dato que nos aleja mucho de países como Suecia o Finlandia. Por otro lado, solo 4 de cada 10 realizan actividad física en su lugar de trabajo o en la escuela, lo que lleva a que la mayor parte del tiempo estén sentados (Mocoso et al., 2008).

Pese a los esfuerzos por promocionar la actividad física, la realidad es que según sugieren diversos estudios la realidad no parece esperanzadora por varios aspectos, según recogen Abarca-Sos et al. (2015):

- Bajo nivel de práctica de actividad física durante la etapa escolar.
- Diferencias en los niveles de cumplimiento de las recomendaciones internacionales.
- Diferencia en la cantidad de tiempo dedicada a la actividad física en días laborales y no laborales.
- Importantes diferencias en el nivel de practica según el nivel socioeconómico.

Como mencionábamos anteriormente, es necesaria una actividad física moderada y vigorosa para obtener los beneficios en la salud. Según este tipo de intensidad, suelen ser los chicos adolescentes los que mantienen niveles más altos en comparación de las chicas (Troiano et al., 2008). Otro de los problemas de la poca práctica de actividad física es debido a que los días lectivos hay más contextos donde realizarla, ya sea en las clases de Educación Física, en actividades extraescolares o en el recreo, lo que genera una menor práctica deportiva durante el fin de semana y en estos casos son también los chicos los que suelen ser más activos que las chicas (Generelo et al., 2011).

Para finalizar, este trabajo está basado en la idea de que es conveniente promover la actividad física en los jóvenes para poder evitar los riesgos que la no realización conlleva a

nivel psicológico y conductual. La realización de una actividad física regular ayuda a reducir casos de cuadros depresivos (Lawlor & Hopker, 2001) y también ayuda a poner en orden los estados anímicos del individuo y a equilibrar las emociones negativas (Poudeuigne, & O'Connor, 2006). Por otra parte, la actividad física tiene otros beneficios psicológicos que ayudan a mejorar la visión de sí mismo ya que la actividad física desarrolla una mejora del autoconcepto (Candel et al, 2008) y es capaz de elevar la autoestima (McAuley, Mihalko, & Bane, 1997). Además, a nivel conductual, la actividad física se relaciona con mayor presencia de conductas prosociales y menor presencia de conductas antisociales como la agresividad o la hostilidad, o conductas de riesgo (Martínez, 2016). Hay que destacar que, por ahora, son pocos los estudios y las investigaciones que se han llevado a cabo acerca de si puede existir una relación entre la actividad física y las conductas de agresividad en los jóvenes (Chahín-Pinzón, N., Libia, B., 2011)

#### 4.2. Conductas antisociales

Dado que el presente estudio se centra en comprender si la actividad física influye en las conductas antisociales de los niños y jóvenes, primero se debe definir que es una conducta antisocial. “La conducta antisocial se define como cualquier conducta que refleje una infracción de las reglas o normas sociales y/o sea una acción contra los demás, una violación contra los derechos de los demás” (Garaigordobil & Maganto, 2016, pag. 48). Para que un tipo de conducta se defina como antisocial, dependerá de los juicios sobre la severidad de los actos que la componen y de su alejamiento a las normas y reglas socialmente establecidas, teniendo en cuenta la edad, el sexo, la clase social y otras consideraciones del sujeto en cuestión (Peña, Graña, 2006). Las conductas antisociales incluyen una amplia variedad de actividades como pueden ser: acciones agresivas, hurtos, piromanía, mentiras, vandalismo, absentismo escolar y huidas del domicilio familiar, entre otras acciones. Todas tienen como base común infringir las reglas y expectativas sociales y estas conductas suelen estar enfocadas contra el entorno en las que se incluyen personas y propiedades (Kazdin & Buela-Casal, 2002). Estas conductas pueden resultar un problema que conlleva una serie de consecuencias, generalmente negativas, en los niños y adolescentes. Los menores que manifiestan conductas antisociales se suelen caracterizar por exhibir repetidamente conductas agresivas, vandalismo y una rebeldía frente a las normas establecidas en el hogar y la escuela (Martínez, 2016). Estas conductas atraen serias

consecuencias al agresor de forma inmediata, pero también para las otras personas con las que interactúa. Además, los resultados a largo plazo de las personas caracterizadas con este tipo de conductas antisociales tienen unos resultados muy desfavorables. Estos niños que se convierten en adolescentes y después en adultos, arrastran estos problemas y son más propensos a desarrollar problemas relacionados con el alcoholismo, las conductas criminales y serias dificultades de adaptación tanto en el contexto laboral como familiar (Kazdin, 1988).

Como he mencionado anteriormente, existen diferentes factores que pueden crear una mayor conducta antisocial. Entre estos factores se encuentra **el sexo del individuo**, la edad y su nivel socioeconómico y cultural. Aunque tradicionalmente este tipo de conductas se han relacionado con el sexo masculino (Garaigordobil et al., 2004), estudios de la última década sugieren que ha habido un incremento de las conductas antisociales y violentas proferidas por mujeres. A pesar de esto, aún sigue habiendo diferencias notables entre mujeres y varones.

Los adolescentes varones suelen tener más inclinación sobre este tipo de conductas, aunque algunos estudios sugieren que estas diferencias son mayores en la infancia (Garaigordobil et al., 2004). **La edad** también es un factor influyente en este tipo de conductas dado que, como analizan los estudios de Rechea (2008) y Pérez-Fuentes et al. (2011), la conducta antisocial aumenta con la edad desde la infancia hasta la juventud. Bringas et al. (2006) encontraron que los individuos en el grupo de edad de 14-15 años mostraron menos comportamientos violentos que aquellos que se encontraban en el grupo de edad de 18-20 años. Por último, no existen muchos estudios que comparen el nivel socioeconómico en las conductas antisociales, aunque los pocos estudios encontrados suelen concluir que aquellas personas con un menor nivel adquisitivo son más proclives hacia las conductas antisociales frente a aquellos que poseen un nivel adquisitivo mayor (Garaigordobil & Maganto, 2016).

**4.2.1. Conductas antisociales en la infancia y adolescencia, y su implicación en el contexto educativo.** Durante las etapas de la infancia y la adolescencia, los individuos pasan una gran parte del tiempo en centros educativos, por lo que gran parte de estas conductas pueden verse influenciadas por una red de iguales, entre ellas, las conductas antisociales (Sijtsema & Lindenberg, 2018). El alumnado que se encuentra en cursos de Educación Secundaria presenta un mayor porcentaje de conductas antisociales que los alumnos que se encuentran en Educación Primaria (Nasaescu et al., 2020). Es por ello que el contexto educativo cobra una especial importancia sobre las conductas antisociales. Un ejemplo frecuente de las conductas

antisociales representadas en el aula es el abrumador número de casos de bullying en los Centros Educativos. En estos casos, la figura del agresor comparte características con individuos que tienen un perfil antisocial. Estas características compartidas pueden ser un rechazo hacia las normas y un alto grado de impulsividad (Pérez et al., 2013). Una investigación llevada a cabo por Martínez y Gras (2002) en la que los niños y niñas fueron observados durante dos años en el tiempo de recreo en sus actividades de juego libre, revela que en la etapa de Educación Infantil se producen cambios con propiedades diferentes para los niños y para las niñas; en los niños las conductas antisociales van en aumento, en cambio en las chicas disminuyen. En este mismo estudio (Martínez y Gras, 2002) muestran que en las edades comprendidas entre los 3 y los 5 años, la agresividad es la conducta antisocial que más se observa tanto en niños como en niñas, aunque también está muy presente la conducta de obligar y forzar a otros compañeros, que aparece con más frecuencia en las chicas. Según argumentan en su estudio, estas desigualdades podrían estar causadas por las diferentes interacciones con los adultos en los contextos familiares y escolares, por lo que cada alumno según su contexto genera más conducta antisocial que otros (Martínez y Gras, 2002).

No obstante, la familia es uno de los agentes más importantes de sociabilización de los infantes (Hernández & Paz, 2016). Las familias, viven diferentes situaciones y etapas que las hacen crecer o separarse dependiendo de la economía de la familia, factores socioculturales y los factores psico-emocionales de cada miembro. Si en la familia se produce una situación desfavorable que crea un desequilibrio en la unidad familiar, la violencia aparece como herramienta de resolución de conflictos (Vera & Alay, 2021). En la violencia familiar de cualquier tipo, tanto física, como emocional o psicológica, se aprecia una mayor vulnerabilidad en niños y adolescentes generando un incremento de sus conductas antisociales que pueden llegar a ir desde la transgresión de las normas hasta actos delictivos, consumo de sustancias y daño psiquiátrico grave. Existe una gran relación entre la familia y el contexto escolar en la aparición de las conductas antisociales, ambos contextos tienen repercusiones mutuas según los conflictos que se generen en cada uno de los contextos; los niños que han recibido o experimentan violencia familiar en sus casas son altamente vulnerables y es más probable que hagan una utilización instrumental de la violencia en el Centro Educativo.

**4.2.2. Relación de la conducta antisocial y la actividad física.** La promoción de la salud, el cuidado y la calidad de vida así como la prevención de conductas de riesgo, están ligados al estilo de vida que tiene el individuo. Fomentar actitudes que desarrollen esa relación y creen hábitos saludables es muy importante. Cantón et al. (1998), señalan que es de vital importancia desarrollar habilidades, actitudes, conductas y hábitos que eviten la aparición de aquellas conductas de cierto riesgo psicosocial como las conductas antisociales.

Arnold (1991) defendió la hipótesis de que el deporte puede proporcionar un encuentro entre el desarrollo social y personal. La participación en deportes puede crear cualidades en el individuo como la lealtad, dominio de sí mismo, valor o cooperación, entre otras que no son solo exclusivas del entorno deportivo. La socialización y su relación con el deporte, se ha asociado con tres elementos diferenciados según Gutierrez (1995):

- Socialización en el deporte: haciendo referencia a la influencia social y psicológicas que genera la motivación inicial de la actividad deportiva incluyendo valores relacionados con la familia y con los iguales.
- Socialización por medio del deporte: se refiere a la adquisición de actitudes, conocimientos y valores que produce el contexto deportivo y la dinámica social vinculada a este contexto.
- Socialización más allá del deporte: incluye influencias que ayudan a la adherencia de la práctica deportiva.

Un estudio de Pelegrín et al. (2010) se planteó la hipótesis de si la práctica deportiva en niños y adolescentes, independientemente del género, ayuda en la prevención de la aparición de conductas antisociales, dando como resultado que los niños y adolescentes deportistas presentaron más comportamientos prosociales y menos antisociales que los no deportistas. Por tanto, los jóvenes que practican deporte tienen menos riesgo de desarrollar conductas antisociales, agresivas y problemáticas. También tendrán un mayor autocontrol y autoconfianza. Diversos estudios (Arent et al., 2005; Blumenthal et al., 1999; Gibbons et al., 1995), apoyan la teoría de que la práctica deportiva pueden crear una reducción en la ansiedad, un aumento en el autocontrol con las relaciones sociales y un mayor beneficio en la autoestima y la autoconfianza.

Guillén y Laborde (2014) encontraron en su estudio que los participantes deportistas presentaban una puntuación mayor en cuanto a fortaleza mental, optimismo y perseverancia que los no deportistas. La participación de forma sistemática disminuye las conductas

antisociales en jóvenes en su proceso de sociabilización por medio del deporte (Samek, Elkins, Keyes, Iacono, y McGue, 2015) y los efectos de las conductas prosociales aumentan cuando los entrenadores desarrollan durante sus sesiones una actitud que promueve este tipo de comportamientos (Rutten, Stams, Biesta, Schuengel, Dirks, y Hoeksma, 2007)

Para muchos niños, la actividad física llega a su máximo nivel en la adolescencia y a esa edad es un momento decisivo que tiene importantes consecuencias en la autoestima y la sociabilización de los jóvenes. Por ello, la experiencia en el deporte puede traer beneficios de por vida en la personalidad y en el desarrollo psicológico de los jóvenes (Weinberg y Gould, 1996). Como menciona Martens (1978), los beneficios que aporta la actividad deportiva no aparecen de forma automática. Para poder desarrollar los beneficios que aporta la actividad física, se debe seguir la figura de un adulto competente y responsable que sea capaz de crear experiencias positivas de aprendizaje y sea capaz de entender a los niños (Weinberg y Gould, 1996). El entrenador en cualquier ambiente deportivo actúa como un modelo a seguir por parte de los deportistas, pues es capaz de influir en ellos a nivel personal siendo un agente sociabilizador más importantes que tiene el niño deportista (Pelegrín, 2001).

La transmisión de valores que se realiza por medio de la práctica deportiva se ve reflejada en el cumplimiento de las normas y reglamento necesario para el desarrollo del deporte en cuestión, siendo este aprendido e interiorizado por los participantes y también siendo respetado. El papel de los entrenadores como instructores del deporte tiene un papel fundamental para el establecimiento de estrategias que desarrollen conductas prosociales en los deportistas. Estas estrategias deben realizarse desde la infancia para poder crear un modelo social en el individuo basado en principios de integridad y convivencia. Cuando el niño es expuesto a la práctica deportiva de forma periódica, sus esfuerzos, acciones, decisiones y conducta están regulados por el deporte en cuestión, lo que establece unas respuestas y reacciones que están condicionadas por la responsabilidad (Jodra et al., 2017).

Teniendo en cuenta que la actividad física puede influir en la prevención de las conductas antisociales, y que la Organización Mundial de la Salud recomienda a los niños entre 5 y 17 años realizar al menos 60 minutos de ejercicio diario para evitar problemas de salud, muchos son los niños que no llegan a los mínimos y el área de Educación Física puede presentarse como una opción para la realización de la actividad física necesaria y así poder prevenir y disminuir las conductas antisociales que pueden presentar los niños y adolescentes.

#### 4.3. Educación Física como prevención de las conductas antisociales

El Ministerio de Educación español define la Educación Física como una materia importante para el desarrollo de valores y actitudes positivas como el respeto, la cooperación y la tolerancia. Estos valores se presentan como factores clave en la prevención de la violencia estudiantil y las conductas antisociales (Ministerio de Educación y Ciencia, 2010). La participación en deportes y Educación Física también puede ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades sociales y de comunicación, mejorar la autoestima y reducir el estrés y la ansiedad (Ramírez et al., 2004). Se sabe que el comportamiento agresivo se transmite a la siguiente generación (Pelegrin, 2002), es decir un niño o adolescente que presenta un alto grado de conductas antisociales es posible que transmita estas a sus hijos y así sucesivamente y puede que estas conductas hayan sido adquiridas por medio de sus padres o figuras de referencia. Si bien es cierto que la personalidad no se forma en la primera infancia, este tipo de conductas se pueden prevenir mediante la Educación Física en un entorno lúdico y activo muy diferente al de otros ámbitos de la Educación Primaria.

La Educación Física puede ser una herramienta útil en la prevención de conductas antisociales en los adolescentes. Varios estudios (Márquez, 1995; Torres, 2023) sugieren que la actividad física regular puede tener un impacto positivo en la salud mental y el bienestar emocional, lo que reduce la probabilidad de que los adolescentes se involucren en comportamientos antisociales como el acoso escolar, violencia o vandalismo.

Lai et al. (2018) analizaron la relación entre la actividad física y la violencia escolar en estudiantes de 5 a 17 años, y concluyeron que los estudiantes que realizan actividad física regular tienen menor riesgo de ser víctimas de violencia escolar y tienen menos probabilidades de convertirse en “acosadores”. Sin embargo, este estudio no relaciona estas conductas directamente con la Educación Física, si no que se refiere a las actividades físicas que normalmente realizan los estudiantes. La participación en deportes y actividad física organizada puede reducir la probabilidad de que los adolescentes se involucren en conductas delictivas o violentas (Eime et al., 2013). Sin embargo, no todos los estudiantes participan en este tipo de actividad, y algunos solo dedican tiempo a la actividad física durante las clases de Educación Física en horario lectivo. Por esta razón, la Educación Física elemental debe esforzarse por desarrollar los valores positivos mencionados anteriormente para prevenir el comportamiento antisocial de los estudiantes que hacen ejercicio solo durante el horario de clase.

En definitiva, la educación física, si se utiliza correctamente, puede ser una herramienta eficaz para prevenir comportamientos antisociales en adolescentes y adultos jóvenes. La actividad física regular puede tener un impacto positivo en la salud mental y el bienestar de los adolescentes y reducir el riesgo de comportamiento antisocial, como el acoso, la violencia y el vandalismo. Más allá de los beneficios físicos, la educación física como componente de la educación debe ser fomentada y apoyada por todas las partes involucradas en el currículo escolar, ya que puede contribuir a mejorar la salud mental y emocional de los adolescentes y prevenir el comportamiento antisocial. Los programas de educación física que se enfocan en promover el ejercicio y la socialización pueden ser particularmente efectivos para prevenir el comportamiento antisocial.

Tras la revisión de la literatura previa, se plantea la siguiente **hipótesis**: se espera encontrar una relación significativa e inversa entre las conductas antisociales y el nivel de actividad física en un grupo de alumnos de 5° de Educación Primaria. Es decir, cuanto mayor sea el nivel de actividad física, menor será el nivel de conductas antisociales.

## 5. Metodología

En este punto describiremos el proceso seguido para la realización del estudio. Hablaremos sobre la contextualización del estudio, puesto que es necesario saber las características del centro donde se ha llevado a cabo esta investigación así como sus participantes. Se definirán los objetivos y se hablará sobre el diseño del estudio, los instrumentos utilizados así como el procedimiento llevado a cabo y el análisis de los datos recogidos.

### 5.1. Diseño del estudio

En el estudio propuesto se llevará a cabo una investigación cuantitativa. Esta elección se justifica porque para recoger las respuestas se utilizará un cuestionario que permitirá obtener datos numéricos para su posterior análisis estadístico. El objetivo principal será establecer la correlación entre las variables estudiadas. Dentro del enfoque de investigación se utilizará un estudio descriptivo-correlacional. Esto implica que se analizarán las variables presentes en la muestra seleccionada de estudiantes de 5º de primaria y se examinará la relación entre ellas. A través del análisis estadístico, buscaremos determinar la magnitud y dirección de estas correlaciones, brindando así una descripción detallada de las relaciones entre las variables estudiadas. Además, se considerará que este estudio será transversal. Esto significa que los datos se recogerán en un único momento, es decir, el mismo día en que los alumnos cumplimenten el cuestionario. Los participantes no serán rastreados durante un período determinado. El enfoque transversal permitirá obtener una imagen instantánea de las variables en estudio en ese momento específico, sin evaluar cambios o evoluciones en el tiempo.

La investigación propuesta será cuantitativa, utilizando un enfoque descriptivo-correlacional para analizar las variables y establecer relaciones. Además, se realizará de forma transversal, recogiendo los datos en un único momento, sin seguimiento a lo largo de un periodo determinado.

## 5.2. Participantes

Los participantes seleccionados han sido un total de 38 alumnos del 5º curso de Educación Primaria de entre 10 y 11 años de un colegio de Educación Infantil y Primaria de Collado Villalba (Madrid, España). Entre los participantes contamos con 18 chicas y 20 chicos de 10 y 11 años, 17 de ellos pertenecen a 5ªA y 18 pertenecen a 5ªB. Al tratarse de alumnos menores de edad, tanto los alumnos como los padres fueron debidamente informados de las características del estudio y firmaron un consentimiento informado para su realización (ANEXO 1).

## 5.3. Materiales y procedimiento

Para la recogida de la información se ha utilizado un cuestionario para conocer las variables demográficas y dos cuestionarios que me permitían conocer las conductas antisociales de los alumnos y su actividad física.

**Cuestionario de conductas antisociales-delictivas (Seisdedos, 1995).** Este cuestionario consta de 40 frases con contenido acerca de conductas antisociales o delictivas. Para nuestra muestra no se utilizaron las 40 frases si no que se escogieron las 24 más acordes a su edad con el objetivo de que el cuestionario fuese fácilmente comprensible para los niños de la muestra. Este cuestionario evalúa aspectos de la conducta desviada y, como entrar a sitios prohibidos, tirar basura al suelo, decir tacos, etc., y la conducta delictiva con conductas como robar, dañar lugares públicos, amenazar, etc.

Al completar el cuestionario, los participantes deben marcar si han realizado o si no han realizado cada una de las conductas que les hemos presentado. Las 18 primeras frases hacen referencia a la conducta antisocial y las 6 últimas a la delictiva. De las respuestas se obtiene una puntuación de 1 si la respuesta del alumno a las frases fue positiva y de 0 si fue negativa.

**Cuestionario de actividad física (PAQ-C) (González, 2017).** Para medir el nivel de actividad física de nuestra muestra se utilizó el *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Se trata de un cuestionario específico que mide la actividad física de moderada a vigorosa en los últimos 7 días de la población infantil (8-14 años). Consta de 10 ítems, de los cuales nueve se utilizan para medir el nivel de actividad y el último ítem evalúa si ha habido alguna enfermedad que impidiera que el niño pudiera realizar actividad física. Se ha utilizado

su versión validada al español. Los resultados de este test muestran puntuaciones del 1 al 5 de tal forma que las puntuaciones altas muestran una mayor realización de actividad física.

#### 5.4. Procedimiento de evaluación del estudio

El procedimiento llevado a cabo para la realización de este estudio se muestra a continuación. En primer lugar, se entregó a los padres un consentimiento informado para que pudieran conocer el presente estudio y lo firmaran en caso de que estuvieran de acuerdo con la participación de sus hijos. Los participantes una vez entregaron firmado el consentimiento informado realizaron los dos cuestionarios anteriormente nombrados. Para la realización de esta sesión de evaluación, se utilizó una sesión en el horario escolar que no interfiriera en el ritmo del curso. Se utilizó una sesión del área de Valores éticos y cívicos para 5ºA y otra sesión de la misma asignatura para 5ºB. Durante estas sesiones los alumnos realizaron el cuestionario a través de Google Forms con una tableta digital por alumno. El investigador estuvo durante todo el proceso por si a los alumnos les surgían dudas.

#### 5.5. Análisis estadísticos

Las respuestas de los alumnos que llegaron a través de Google Forms fueron descargadas en una hoja de Excel para su posterior análisis. Con el fin de poder interpretar los datos en el programa estadístico JASP, se procedió a codificar las respuestas en dicha hoja de Excel para su análisis. Para las variables cuantitativas se realizaron cálculos descriptivos, incluyendo medias y desviaciones típicas con el objetivo de obtener una visión general de la distribución de estos datos. En cuanto a las variables cualitativas y cuasicuantitativas, se llevó a cabo un análisis de frecuencias para poder determinar la cantidad de respuestas en cada categoría o nivel. Esta información ha permitido tener una comprensión más detallada de las repuestas que los alumnos nos han proporcionado. Se ha realizado también un análisis de normalidad de los datos utilizando la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar si los datos seguían una distribución normal. Los valores obtenidos con respecto a las dos variables de interés (conductas antisociales y nivel de actividad física) fueron de  $p=0.736$  y  $p=0.443$  respectivamente, lo que nos indica que sí hay una distribución normal. Por último, se llevo a cabo un análisis de correlación entre las variables de conductas antisociales y actividad física utilizando un el coeficiente de relación de Spearman con el fin de analizar las variables y determinar si existe alguna relación significativa entre ellas. Se utilizó el análisis de Spearman,

a pesar de que la distribución de las variables era normal, porque las variables de “actividad física” eran cuasi-cuantitativas (u ordinales).

## 6. Resultados

A continuación, se mostrarán los resultados descriptivos obtenidos de las variables de interés del estudio y otras variables de relevancia (*Tabla 1*):

**Tabla 1**

*Frecuencia de las variables cualitativas y cuasicuantitativas*

	<b>Grupo (N=38)</b>	
	Media/Frecuencia	Desviación típica
<b>Sexo</b>		
Niños	52,6%	
Niñas	47,4%	
<b>Edad</b>	10,421	0,552
<b>Actividad física</b>	14,892	4,954
<b>Conductas antisociales</b>	8,895	4,931
<b>Frecuencia de AF durante las sesiones de EF</b>		
No hago Educación Física	2,6%	
Algunas veces	26,3%	
A menudo	71,1%	
<b>Frecuencia después del colegio</b>		
Ninguno	7,9%	
1 vez	10,5%	
2-3 veces	31,6%	
4 veces	28,9%	
5 veces	21,1%	
<b>Frecuencia en el fin de semana</b>		
Ninguno	5,3%	
1 vez	15,8%	
2-3 veces	39,5%	
4 veces	15,8%	
5 veces	23,7%	
<b>Frecuencia desde las 18h hasta las 22h</b>		
Ninguno	5,3%	
1 vez	21,1%	
2-3 veces	39,5%	
4 veces	18,4%	
5 veces	15,8%	
<b>Frecuencia antes y después de la comida</b>		
Estar sentado	31,6%	
Pasear por los alrededores	5,3%	
Jugar un poco	31,6%	
Jugar bastante	21,1%	
Jugar intensamente	10,5%	
<b>Enfermo</b>		

No	78,9%
Sí	21,1%

*Nota:* Elaboración propia

El número de participantes en el estudio es 38, siendo su edad media de 10,421 años, con una desviación típica de 0,552. Es destacable que el 78,9% de los participantes se encontraban en situación de salud aceptable y el 21,1% en situación de enfermedad. Del total de los alumnos, se observó una media de 8,895 en conductas antisociales y de 14,892 en actividad física. Un 71,1% de ellos realizaron actividad física en las horas establecidas para ello en el horario lectivo, mientras que el 2,6% no participan en las horas de Educación Física. El porcentaje de alumnos que no realizan actividad física tras el colegio se reduce a un 7,9%, mientras que la mayoría de ellos (31,6%) la realizan 2-3 veces por semana. Los fines de semana, casi el 40% de los alumnos realizan actividad física 2-3 veces, siendo destacable que el 23,7% la realizan 5 veces en el fin de semana, mientras que solamente un 5,3% abandona la actividad física durante el fin de semana. Cabe destacar que el 5,3% no realiza ningún tipo de actividad física entre las 18 y las 22 horas. Finalmente, en relación con la actividad física realizada antes y después de la comida, los resultados se igualan para alumnos que no llevan a cabo actividad física de ningún tipo y de alumnos que juegan “un poco” con un 31,6%.

En cuanto a los resultados de correlación de variables (*Tabla 2*), los resultados obtenidos muestran que el total de conductas antisociales no se relaciona significativamente con el total de días donde los alumnos realizaron actividad física ( $p=0.974$ ); siendo este un valor no significativo. Por otro lado, también se analizó el total de conductas antisociales con la frecuencia de actividad física realizada en distintos momentos del día. Los valores obtenidos fueron de  $p=0.569$  durante las clases de Educación Física,  $p=0.121$  durante el fin de semana,  $p=0.589$  antes de la comida,  $p=0.415$  desde las 6 de la tarde hasta las 10 de la noche y  $p=0.364$  para la actividad física realizada justo al salir del colegio hasta las 6 de la tarde. Por tanto, ningún resultado de correlación fue significativo entre conductas antisociales y la actividad física en diferentes momentos del día.

## **Tabla 2**

*Correlación entre conductas antisociales y actividad física*

Variable		TOTALCONDUCTAS	frecclases	frecfinde	freccomida	frec6tarde
1. TOTALCONDUCTAS	Spearman's rho	—				
	p-value	—				
2. frecclases	Spearman's rho	-0.095	—			
	p-value	0.569	—			
3. frecfinde	Spearman's rho	0.256	0.456	—		
	p-value	0.121	0.004	—		
4. freccomida	Spearman's rho	0.091	0.356	0.445	—	
	p-value	0.589	0.028	0.005	—	
5. frec6tarde	Spearman's rho	0.136	0.328	0.548	0.296	—
	p-value	0.415	0.044	< .001	0.071	—
6. frecdespuescole	Spearman's rho	0.152	0.285	0.324	-0.031	0.412
	p-value	0.364	0.083	0.047	0.854	0.010

*Nota: Extraída del programa JASP*

## 7. Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo principal analizar la relación entre la actividad física y las conductas antisociales en niños de Educación Primaria, es decir, averiguar si aquellos alumnos que realizan más actividad física presentan menos conductas antisociales. Para el estudio, se escogió un grupo de alumnos de 5º de Educación Primaria. Inicialmente, se esperaba que la actividad física se relacionara negativamente con las conductas antisociales del grupo de alumnos escogido, como parece respaldar la literatura previa que hemos mencionado en el marco teórico. Sin embargo, los resultados no fueron consistentes con esta hipótesis inicial.

Los análisis estadísticos han revelado que no hubo diferencias significativas entre la cantidad de actividad física realizada y conductas antisociales evaluadas. Estos resultados no respaldan la idea de que la actividad física influya en la reducción de las conductas antisociales en nuestra muestra.

Si bien este estudio difiere de investigaciones anteriores que sí han encontrado una relación significativa, debemos preguntarnos por qué nuestra muestra no ha mostrado el efecto esperado. En primer lugar, la edad de los participantes ha podido ser un factor determinante en los resultados obtenidos ya que nuestra muestra constaba de alumnos de 10 y 11 años y otros estudios como el de Bringas et al. (2008) analiza alumnos de 14 a 20 años. Pelegrín et al. (2010) en un estudio similar analiza una muestra de alumnos entre 9 y 15 años, lo que puede indicar que en la muestra elegida los alumnos aún no sean conscientes de que las conductas que han realizado se consideren como antisociales en comparación con los otros estudios antes mencionados donde sí podrían tener un conocimiento mayor al tener mayor edad o un mayor rango de edades dentro de la muestra. Asimismo, otra posible explicación es que la muestra escogida ha sido relativamente pequeña. En este estudio se encuestaron a 35 alumnos. Varios estudios como los de Garaigordobil (2016) y Jodra (2017), se realizaron con unas muestras de 3016 participantes del País Vasco y 525 alumnos, respectivamente. Cifras muy superiores a la muestra del presente estudio, lo cual proporcionó una visión más amplia y diversa de la relación entre la actividad física y las conductas antisociales. Otro estudio de Nasaescu et al. (2020), utilizó una muestra de 1483 alumnos de ocho centros diferentes de Andalucía. Seguramente, si este estudio hubiera contado con una muestra mayor, el estudio habría tenido una mayor potencia estadística y los resultados se habrían asemejado a lo que la literatura sugiere.

Por otro lado, algunos estudios apuntan a que el tipo de metodología utilizada en las clases de Educación Física podría tener influencia en la disminución de las conductas antisociales. El tipo más beneficioso sería aquella que está enfocada, no tanto en el rendimiento físico, sino también en el emocional y psicológico. Márquez (1995) y Torres (2023) señalan que la actividad física regular puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional y puede reducir los comportamientos antisociales, por lo que una buena educación en el ámbito deportivo por medio del área de Educación Física puede ayudar en este aspecto. Como se mencionaba en el marco teórico, un estudio donde se analizaron a estudiantes de 5 a 17 años para encontrar una relación entre la actividad física y la violencia escolar concluyó que aquellos alumnos que realizaban actividad física con regularidad presentaban menos riesgo de convertirse en acosadores.

Por último, es importante destacar que los resultados no significativos obtenidos en este estudio no descartan por completo la posibilidad de una relación entre la actividad física y las conductas antisociales. En primer lugar, porque a nivel estadístico un valor  $p$  mayor a 0,05 puede significar que el efecto no existe, pero también que el efecto no se ha mostrado por falta de potencia estadística, algo que posiblemente ocurre en nuestro estudio. Y, por otro lado, a nivel conceptual, puede haber otras variables o factores no considerados en este estudio que podrían estar influyendo en esta asociación y es necesario continuar investigando para obtener una comprensión más completa. Factores individuales y contextuales que pueden influir en las conductas antisociales y que no se han tenido en cuenta en el presente estudio, a pesar de que podrían haber influido en nuestros resultados. Por ejemplo, variables como el entorno familiar o nivel socioeconómico.

Este estudio, por tanto, presenta una serie de limitaciones que se han ido comentando en los párrafos anteriores: la muestra no es lo suficientemente grande como para obtener una buena potencia estadística y el empleo de un muestreo no probabilístico de conveniencia merma la heterogeneidad de la muestra. Además, el rango de edades de los alumnos no fue lo suficientemente amplio. Sin embargo, este estudio cuenta con una serie de fortalezas, como la apertura de una nueva línea de estudio que pueda aportar conocimiento al ámbito de la educación mediante actividad física en las escuelas, además de permitir estudiar qué tipo de actividad física prefieren realizar los alumnos fuera del horario lectivo para fomentarla y así, en el caso de estar relacionada la falta de actividad física con las conductas antisociales, reducir estas últimas de manera colateral.

Cabe señalar que la Educación Física no es la única solución para prevenir conductas antisociales en los adolescentes. Independientemente de que hagan ejercicio o no, muchos factores influyen en la formación de conductas antisociales en los jóvenes. Se necesitan estrategias integrales para abordar los factores de riesgo asociados con estos comportamientos, como habilidades sociales deficientes, aislamiento social, intimidación y violencia doméstica. Además, se deben implementar políticas públicas y programas de prevención en las comunidades y escuelas para abordar estos problemas.

En conclusión, a pesar de las expectativas iniciales y la base teórica existente, este estudio no ha encontrado evidencia significativa de que la actividad física tenga un efecto directo en la reducción de las conductas antisociales en nuestra muestra. Estos resultados resaltan la necesidad de realizar más investigaciones en este ámbito, utilizando muestras más grandes y considerando diferentes enfoques metodológicos para comprender mejor la relación entre la actividad física y las conductas antisociales y su posible interacción con otros factores. Estas investigaciones futuras podrían arrojar luz sobre las circunstancias en las que la actividad física puede influir de manera significativa en las conductas antisociales y ayudar a desarrollar estrategias efectivas de prevención y de tratamiento.

Aunque los resultados no mostraron una asociación significativa entre la actividad física y las conductas antisociales, es importante considerar que la actividad física puede tener otros beneficios psicológicos y sociales, como la mejora del estado de ánimo o la reducción del estrés (Candel et al, 2008), que no se han tenido en cuenta en el presente estudio, pero que podrían suponer otras líneas de investigación de interés.

## 8. Conclusiones

Este estudio se planteó si la actividad física podría tener influencia sobre la reducción de las conductas antisociales. Todo parecía indicar que iba a haber una relación significativa entre las variables como se mostraba en la literatura previa utilizada para sentar las bases de conocimiento de este estudio. Estos estudios previos, realizados mayoritariamente en adolescentes, mostraban que aquellos que más actividad física realizaban menos probabilidades tenían de presentar más conductas antisociales. Por lo tanto, se planteó la hipótesis de analizarlo en 5° de Primaria para ver si a esa edad la actividad física tiene influencia sobre las conductas antisociales.

Como resultado más importante de este estudio, nos encontramos que no se ha encontrado una relación significativa entre las variables en esta muestra en concreto. Aquellos alumnos que más actividad física realizaban, más conductas antisociales presentan. Se han planteado múltiples preguntas acerca del resultado obtenido, la más importante es por qué en la muestra escogida los alumnos que más actividad física realizan más conductas antisociales presentan. Estos resultados no descartan la posibilidad de que existan otros factores que influyan en la conducta antisocial de los estudiantes. Los factores socioeconómicos, familiares, educativos y psicológicos pueden estar interactuando con la actividad física y jugar un papel más importante en el desarrollo de conductas antisociales. Por lo tanto, es fundamental considerar un enfoque multidimensional al abordar este problema.

Otro de los resultados obtenidos importantes para destacar es el momento del día donde los estudiantes realizaban más actividad física. Este análisis llevó al resultado de que los estudiantes de la muestra donde más actividad física realizan son durante las clases de Educación Física. Este resultado plantea la opción de que si la actividad física puede influir sobre las conductas antisociales el área de Educación Física puede ser un medio para trabajar este aspecto.

En términos comparativos se observa que nuestra muestra no presenta una relación significativa entre las variables planteadas en comparación con estudios previos por lo que no ha encontrado evidencia de la actividad física influya sobre las conductas antisociales de los alumnos de 5° de primaria. Cabe destacar que en este resultado puede haber influido la pequeña cantidad de participantes que participaron en el estudio o la edad de estos y como futuras líneas de investigación se puede plantear utilizar una muestra de participantes de la misma edad mayor que la escogida y de una zona geográfica más amplia.

## 9. Referencias

- Arribas, J. C. M., Brunicardi, D. P., Pastor, V. M. L., & Aguado, R. M. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (29), 182-187.
- Baños, E., Martínez, M.S., Arnaiz, P. & Martínez, R. (2014). La Huerta en la Raya. En Maquilón, J.J., Escarbajal, A. y Norteo, R. (Eds.), Libro Vivencias Innovadoras en las Aulas de Primaria. (pp. 533-534). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Buman, M. P., Winkler, E. A., Kurka, J. M., Hekler, E. B., Baldwin, C. M., Owen, N., ... & Gardiner, P. A. (2014). Reallocating time to sleep, sedentary behaviors, or active behaviors: associations with cardiovascular disease risk biomarkers, NHANES 2005–2006. *American journal of epidemiology*, 179(3), 323-334.
- Candel Campillo, N., Olmedilla Zafra, A., & Blas Redondo, A. (2008). RELACIONES ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL AUTOCONCEPTO, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN EN CHICAS ADOLESCENTES. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61–78.
- Chau, J. Y., Grunseit, A. C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W. J., Matthews, C. E., ... & Van Der Ploeg, H. P. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PloS one*, 8(11), e80000.
- de la Peña Fernández, M. E., & Gómez, J. L. G. (2006). Agresión y conducta antisocial en la adolescencia: una integración conceptual. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 6(1), 9-24.
- DECRETO 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.
- Díaz, J. C. M. (2022). La educación física en la lomloe. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 13(78), 74-95.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21.

- Escalante, Y., (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 84(4), 325-328.
- Escartí Carbonell, A., Gutiérrez Sanmartín, M., & Pascual Baños, M. D. C. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Graó, 2005.
- Estrada, D. M., Velázquez, L. B., García, R. F. B., Rodríguez, M. M., González, C. R., & Baena, L. R. M. (2009). Deporte, salud y calidad de vida.
- Garaigordobil, M. (2004). Conducta antisocial en niños de 10 a 12 años: Factores de personalidad asociados y variables predictivas. *Análisis y modificación de conducta*, 30(130), 241-271.
- Garaigordobil, M., & Maganto, C. (2016). Conducta antisocial en adolescentes y jóvenes: prevalencia en el País Vasco y diferencias en función de variables socio-demográficas. *Acción psicológica*, 13(2), 57-68.
- Garaigordobil, M., & Maganto, C. (2016). Conducta antisocial en adolescentes y jóvenes: prevalencia en el País Vasco y diferencias en función de variables socio-demográficas. *Acción psicológica*, 13(2), 57-68.
- Generelo, E., Zaragoza, J., Julián, J. A., Abarca-Sos, A., & Murillo, B. (2011). Physical activity patterns in normal-weight adolescents on week-days and week-ends. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 51(4), 647-653.
- González Arranz, F. J. (1999). Educación en valores a través del deporte (Vol. III). *Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud*.
- González Valero, G., Zurita Ortega, F., Puertas Molero, P., Espejo Garcés, T., Chacón Cuberos, R., & Castro Sánchez, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *ReiDoCrea*, 6, 120-129.
- González, Benito. (2017). Cuestionario PAQ-C: midiendo la actividad física de los pequeños con fiabilidad y consistencia. *Deporcam*. 33, 48-49.
- Healthy People 2010 (Group). (2000). *Healthy people 2010* (Vol. 2). US Department of Health and Human Services.
- Hernández, E.A., y Paz, L.E. (2016). La publicidad de bien público y la educación sexual en Cuba. *Gráfica*, 4(8), 105-115.

- Jodra, P., Domínguez, R., & Maté-Muñoz, J. L. (2017). Incidencia de la práctica deportiva en la conducta disruptiva de niños y adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(2-3), 193-206.
- Lai, Y. J., Chen, Y. C., Lee, H. W., Chen, C. K., & Wu, Y. H. (Ed.). (2018). The relationship between physical activity and school violence in Taiwanese adolescents. *BMC Public Health*, 18(1), 1-9.
- Lane, A. M., Jackson, A., & Terry, P. C. (2005). Preferred modality influences on exercise-induced mood changes. *Journal of sports science & medicine*, 4(2), 195–200.
- Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *BMJ (Clinical research ed.)*, 322(7289), 763–767.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Martínez, A. I. (2016). Factores de riesgo de la conducta antisocial en menores en situación de exclusión social (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624.
- McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of behavioral medicine*, 20(1), 67–83.
- Mendoza Berjano, R., Santos Rocha, R., & Gil, B. (2023). La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea: orientaciones para la práctica profesional. Ediciones Díaz de Santos.
- Mora, M., Villalobos, D., Araya, G., & Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género ya la práctica de la actividad físico recreativa. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 1(1), 1-12.
- Musitu, G., Moreno, D., & Martínez, M. (2005). La escuela como contexto socializador. *Mesas Redondas: Socialización familiar y extrafamiliar*, 6, 319-338.

- Musitu, G., Moreno, D., & Martínez, M. (2005). La escuela como contexto socializador. *Mesas Redondas: Socialización familiar y extrafamiliar*, 6, 319-338.
- Nigg, C. R., & Amato, K. (2015). The influence of health behaviors during childhood on adolescent health behaviors, health indicators, and academic outcomes among participants from Hawaii. *International journal of behavioral medicine*, 22, 452-460.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pelegrín Muñoz, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 1, 2002.
- Poudevigne, M. S., & O'Connor, P. J. (2006). A review of physical activity patterns in pregnant women and their relationship to psychological health. *Sports medicine*, 36(1), 19–38.
- Prieto, J. L., & Delgado, F. J. H. (2017). Motivación deportiva en la transición de Primaria a Secundaria. *Ágora para la educación física y el deporte*, 19(1), 88-101.
- Punset, E. (2010). Viaje a las emociones. *Barcelona: Editorial Destino*.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Rosnay, J. (1993). Qué es la vida. Ediciones Salvat
- Rutten, E. A., Stams, G. J. J., Biesta, G. J., Schuengel, C., Dirks, E., & Hoeksma, J. B. (2007). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of youth and adolescence*, 36, 255-264.
- Samek, D. R., Elkins, I. J., Keyes, M. A., Iacono, W. G., & McGue, M. (2015). High school sports involvement diminishes the association between childhood conduct disorder and adult antisocial behavior. *Journal of Adolescent Health*, 57(1), 107-112.
- Sánchez, D. M. (2021). Diferencias entre aspectos psicológicos en Educación Primaria y Educación Secundaria: Motivación, Necesidades psicológicas básicas, Responsabilidad, Clima de aula, Conductas antisociales y Violencia. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 14(28), 9-18.

- Sánchez-Alcaraz, B. J., López-Jaime, G., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-Mármol, A. (2017). Los programas de educación en valores a través de la educación física y el deporte. *Actividad Física y Deporte, Ciencia y Profesión*, 28(25), 45-58.
- Sanmartín, M. G. (2003). Manual sobre valores en la educación física y el deporte. Grupo Planeta (GBS).
- Seisdedos, N. (1995). Cuestionario de conductas antisociales-delictivas. TEA.
- Serrano, G., El-Astal, S., & Faro, F. (2004). La adolescencia en España, Palestina y Portugal: análisis comparativo. *Psicothema*, 468-475.
- Sijtsema, J. J., & Lindenberg, S. M. (2018). Peer influence in the development of adolescent antisocial behavior: Advances from dynamic social network studies. *Developmental Review: DR*, 50, 140–154. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.08.002>
- Tornero, M. G., & Criado, G. M. (2002). Las primeras manifestaciones de la conducta antisocial en la escuela. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 5(4), 15.
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(1), 181.
- Vera Sánchez, L. J., & Alay Giler, A. (2021). El maltrato en la familia como factor de riesgo de conducta antisocial en adolescentes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 6(1), 23-40.



## 10. Anexos

Anexo 1.

### TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: “INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA SOBRE LAS CONDUCTAS ANTISOCIALES”

El objetivo de esta investigación es analizar cómo la Educación Física puede tener un impacto positivo en la prevención de conductas antisociales de los estudiantes. El estudiante deberá rellenar un cuestionario anónimo en el que responderá preguntas acerca de conductas que las personas hacen alguna vez en diferentes contextos, y sobre la actividad física que realiza. El cuestionario se facilitará y se realizará dentro del marco de las actividades del centro, y estará bajo la supervisión del tutor del curso.

Agradezco de antemano su colaboración en esta investigación y los animo a apoyar a su hijo en la realización del mismo.

Yo ..... con D.N.I. ....

como padre/madre/tutor de ..... siendo éste/a alumno/a del colegio C.E.I.P. Daniel Vázquez Díaz.

- He leído la hoja de información que se me ha entregado.
- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- Comprendo que la participación de mi hija/o es voluntaria.
- Comprendo que mi hijo/a puede retirarse del estudio si lo considerase necesario.
  
- Presto libremente mi conformidad para que mi hija/o participe en el estudio.

Fecha

Firma del padre/madre/tutor.

Confirmando que he explicado al participante el carácter y el propósito del proyecto de investigación.

Firma del investigador.