

## Índice

Introducción.....	6
Marco teórico.....	10
Actividad física.....	10
Autoestima.....	13
Apoyo social percibido.....	15
Habilidades sociales .....	18
Barreras para la práctica de actividad física .....	19
Planteamiento del Problema .....	23
Objetivos.....	25
Objetivo general .....	25
Objetivos específicos .....	25
Hipótesis .....	26
Metodología.....	27
Participantes .....	27
Diseño.....	27
Instrumentos .....	27
Procedimiento.....	30
Plan de análisis .....	31

Resultados.....	32
Discusión .....	39
Referencias .....	51
Anexos .....	65
Anexo 1: Consentimiento informado. ....	65
Anexo 2: Encuesta sociodemográfica.....	69
Anexo 3: Inventario de autoestima de Coopersmith .....	71
Anexo 4: Interpretación puntajes Inventario de Autoestima de Coopersmith.....	75
Anexo 5: Escala multidimensional de percepción de apoyo social.....	77
Anexo 6: Cuestionario de Habilidades Sociales.....	79
Anexo 7: Formato de Corrección Cuestionario de Habilidades Sociales.....	84
Anexo 8: Autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico .....	86