
**FACTORES PSICOSOCIALES Y BARRERAS PERCIBIDAS RELACIONADOS
CON LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UN
COLEGIO DE SAN JAVIER, REGIÓN DEL MAULE**

**VALERIA PAZ GARRIDO LEZAETA
SANDRA DEL CARMEN SALGADO PEREIRA
PSICÓLOGO
(MENCIÓN PSICOLOGÍA CLÍNICA)**

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue describir la relación entre factores psicosociales y las barreras percibidas con la práctica de Actividad Física que realizan los estudiantes de un colegio de la comuna de San Javier, Región del Maule. A 183 estudiantes de edades entre 12 a 19 años ($X = 15$ años). Se les administró de manera remota 5 cuestionarios para recolectar y medir información sobre datos Sociodemográficos, Autoestima, Apoyo Social Percibido, Habilidades Sociales y Barreras percibidas para la práctica de actividad física. Se observa que la Autoestima y las Habilidades Sociales son factores que se relacionan positivamente con la realización de Actividad Física fuera del establecimiento educativo ($r = 0,190$; $p < 0,05$ y $r = 0,204$; $p < 0,001$), sin embargo no se demostró tal relación con la variable Apoyo Social Percibido. En cuanto a las Barreras para la práctica de actividad física, a modo global, la barrera más recurrente es la Falta de Tiempo, y a nivel de curso, la Imagen Corporal presenta puntuaciones altas en IV° medio ($x = 6.03$). Se concluye la importancia de tener presentes estos factores psicosociales por parte de los establecimientos educacionales al momento de planificar la promoción de la actividad física como psicológicamente de sus estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this study was to describe the relationship between psychosocial factors and perceived barriers to the practice of physical activity among students of a school in the commune of San Javier, Maule Region. A total of 183 students, aged 12 to 19 years ($X = 15$ years) were remotely administered 5 questionnaires to collect and measure information on Sociodemographic data, Self-esteem, Perceived Social Support, Social Skills and Perceived Barriers to the practice of physical activity. It is observed that Self-esteem and Social Skills are factors that are positively related to the realization of Physical Activity outside the educational establishment ($r = 0.190$; $p < 0.05$ and $r = 0.204$; $p < 0.001$), however no such relationship was demonstrated with the variable Perceived Social Support. As for the Barriers to physical activity practice, the most recurrent barrier was Lack of Time, and at the level of the course, Body Image presented high scores in the last year of high school ($x = 6.03$). It is concluded that it is important for educational establishments to take into account these psychosocial factors when planning the promotion of physical activity as well as psychologically for their students.