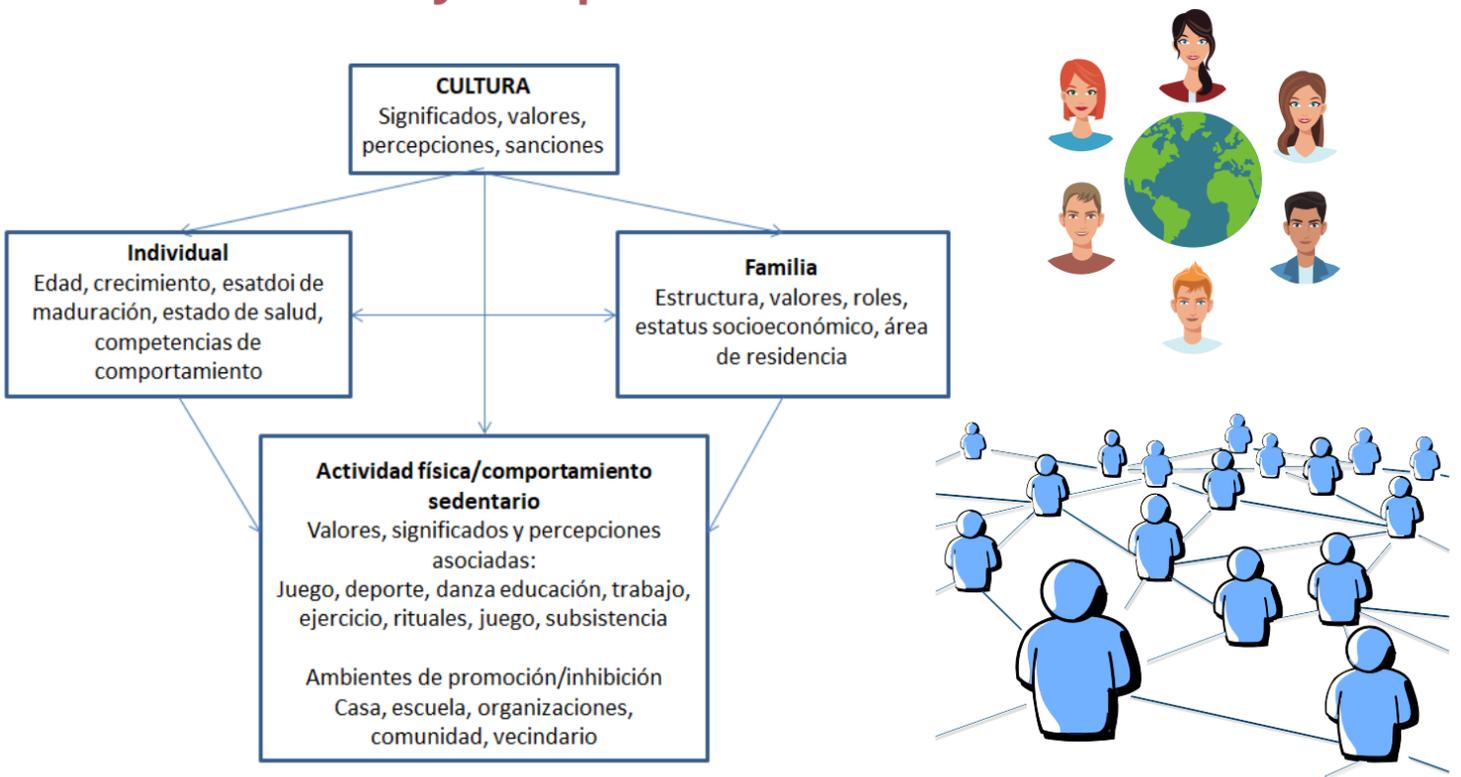
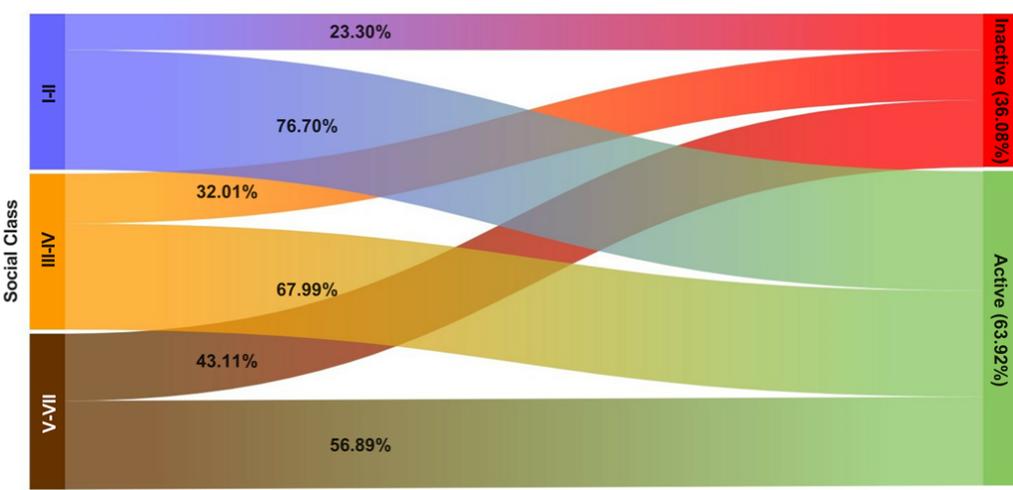


# Estrategias para la promoción efectiva de actividad física

## Interrelaciones entre cultura, individuo, familia, actividad física y comportamiento sedentario



## Barreras hacia la práctica de actividad física

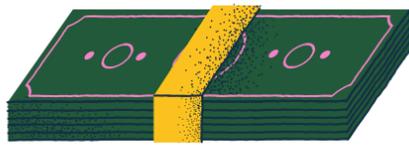


El estatus social determina, en gran medida, nuestra práctica de actividad física

## ¿Cuáles son las principales barreras percibidas hacia la actividad física?



Sin tiempo



Coste económico



Muy competitivo



Falta de infraestructuras



Enfermedad o discapacidad



Discriminación



Sin amigos para practicar



Falta de motivación



Riesgo de lesión

## ¿Qué elementos facilitan las emociones positivas hacia la actividad física?

- Esfuerzo físico percibido
- Experiencias innovadoras y novedosas
- La interacción social percibida
- La percepción de competencia