



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808

<https://accion.uccfd.cu>

Artículo de revisión

**Revisión sistemática sobre las variables que analizan la
motivación actividad física y hábitos saludables**

**Systematic review of variables analysing motivation for
physical activity and healthy habits**

**Revisão sistemática das variáveis que analisam a motivação
para atividade física e hábitos saudáveis**

Hanriette Del Pilar Carrasco-Venturelli

Universidad de Los Lagos, Chile

iD://https:// 0009-0008-5510-1526

Correo electrónico: hanriette.carrasco@ulagos.cl

Javier Cachón-Zagalaz

Universidad de Jaén, Jaén, España.

iD: //https://0000-0001-5085-0423

Correo electrónico: jcachon@ujaen.es

María Luisa Zagalaz-Sánchez

Universidad de Jaén, Jaén, España.

https://0000-0001-6044-8569;

Correo electrónico : lzagalaz@ujaen.es

Amador J. Lara Sánchez

Universidad de Jaén, Jaén, España.

https://0000-0002-6590-9173

Correo electrónico : alara@ujaen.es



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808

<https://accion.uccfd.cu>

Autora de correspondencia: hanrriette.carrasco@ulagos.cl

Resumen

El trabajo revela una amplia variedad de enfoques y métodos utilizados para investigar la motivación hacia la actividad física y la calidad de vida en adolescentes. El objetivo es identificar las variables para evaluar la motivación de la práctica de actividad física y hábitos saludables en la adolescencia. Se plantea una revisión sistemática, siguiendo la Declaración PRISMA 2020, realizada en las bases de datos WoS y SJR, entre septiembre y diciembre de 2022. Se seleccionaron solo artículos en español e inglés publicados dentro de la franja temporal 2015-2022. Los términos de búsqueda han sido: “Actividad Física”, “Motivación” y “Adolescentes”. En una muestra de 32 artículos, se analiza el tamaño de la muestra, diseño metodológico, instrumento de recogida de datos y cantidad de centros educativos. Para evaluar la motivación en la actividad física y los hábitos saludables se analizaron 16 variables, de las cuales 6 se enfocan específicamente en la motivación. Entre estas, se destacan el clima motivacional, la motivación autodeterminada y las necesidades psicológicas básicas (NPB). Por otro lado, se identificaron 10 variables asociadas a la motivación, siendo la más analizada la actividad física evaluada mediante diversos instrumentos. En total, se utilizaron 90 mecanismos de recolección de información para evaluar estas 16 variables. Cada artículo analizó un promedio de 4 variables y utilizó 5 instrumentos. El porcentaje de participantes por estudio fue cercano a los 690 estudiantes, con una muestra compuesta principalmente por adolescentes de entre 13 y 17 años. Los estudios se realizaron en un promedio de 10 centros educativos.

Palabras clave: Adolescentes, Motivación, Actividad Física, Hábitos Saludables, Revisión.

Abstract

Given the need to include a diversity of instruments and methodologies to comprehensively capture motivational aspects and their effects on adolescent health



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808

<https://accion.uccfd.cu>

and well-being, the analysis of this paper reveals a wide variety of approaches and methods used to investigate motivation towards physical activity and quality of life in adolescents. The aim is to identify variables to assess motivation for physical activity and healthy habits in adolescents. To achieve this, a systematic review is proposed, following the PRISMA 2020 Declaration, carried out in the WoS and SJR databases during the months of September to December 2022. Only articles in Spanish and English published within the 2015-2022 time frame were selected. The search terms were: "Physical Activity", "Motivation" and "Adolescents". In a sample of 32 articles, the sample size, methodological design, data collection instrument and number of schools were analysed. The last filter applied was in the areas of research, education and sports science. It is concluded that 16 variables were analysed to assess motivation in physical activity and healthy habits, of which 6 focus specifically on motivation. Among these, the motivational climate stands out in first place, followed by self-determined motivation and basic psychological needs (BPN). On the other hand, 10 variables associated with motivation were identified, the most analysed being physical activity as assessed by various instruments. In total, 90 data collection mechanisms were used to assess these 16 variables, including questionnaires, physical tests, nutritional status (body mass index - BMI), accelerometers, interviews and questions designed by the researchers. Each article analysed an average of 4 variables and used 5 instruments. The percentage of participants per study was close to 690 students, with a sample composed mainly of adolescents between 13 and 17 years old. The studies were conducted in an average of 10 schools.

Keywords: Adolescents, Motivation, Physical Activity, Healthy Habits, Review.

Resumo

O trabalho revela uma grande variedade de abordagens e métodos utilizados para investigar a motivação para a atividade física e a qualidade de vida em adolescentes. O objetivo é identificar as variáveis para avaliar a motivação para a prática de atividade física e hábitos saudáveis na adolescência. Propõe-se uma revisão sistemática,

seguido a Declaración PRISMA 2020, realizada nas bases de datos WoS e SJR, entre setembro e dezembro de 2022. Foram selecionados apenas artigos em espanhol e inglês publicados no período 2015-2022. Os termos de busca foram: “Atividade Física”, “Motivação” e “Adolescentes”. Em uma amostra de 32 artigos são analisados o tamanho da amostra, o desenho metodológico, o instrumento de coleta de dados e o número de centros de ensino. Para avaliar a motivação na prática de atividade física e hábitos saudáveis foram analisadas 16 variáveis, das quais 6 focam especificamente na motivação. Dentre estes, destacam-se o clima motivacional, a motivação autodeterminada e as necessidades psicológicas básicas (NPB). Por outro lado, foram identificadas 10 variáveis associadas à motivação, sendo a mais analisada a atividade física avaliada através de diversos instrumentos. No total foram utilizados 90 mecanismos de coleta de informações para avaliar essas 16 variáveis. Cada artigo analisou em média 4 variáveis e utilizou 5 instrumentos. O percentual de participantes por estudo foi próximo a 690 estudantes, com amostra composta majoritariamente por adolescentes entre 13 e 17 anos. Os estudos foram realizados em média em 10 centros educacionais. Cada artigo analisou em média 4 variáveis e utilizou 5 instrumentos. O percentual de participantes por estudo foi próximo a 690 estudantes, com amostra composta majoritariamente por adolescentes entre 13 e 17 anos. Os estudos foram realizados em média em 10 centros educacionais.

Palavras-chave: Adolescentes, Motivação, Atividade Física, Hábitos Saudáveis, Revisão.

Recibido: 1.9.24

Aprobado: 23.10.24

Introducción

Desde hace varios años, existe una preocupación creciente por mejorar la calidad de vida (CDV), prestando especial atención a los niños y adolescentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) ha declarado la obesidad infantil como uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El número de niños y adolescentes afectados por la obesidad ha aumentado más de 10 veces, pasando de 11 millones en 1975 a 124 millones en 2016. Además, más del 80% de los adolescentes

en edad escolar de todo el mundo (85% de niñas y 78% de niños) no alcanzan el nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física (AF) al día (OMS, 2019).

Las directrices de la OMS (2020) sobre AF y hábitos sedentarios en la niñez y adolescencia (5-17 años) indican que la AF está asociada a la mejora de los resultados de la salud física, mental y trastornos cognitivos. Muchos de estos beneficios se observan con una medida de 60 minutos de AF de moderada a vigorosa cada día. Además, se recomienda realizar actividades aeróbicas de alta intensidad y otras que fortalezcan los músculos y los huesos al menos tres días a la semana y limitar las actividades sedentarias, especialmente las relacionadas con el uso de pantallas.

La adolescencia es una etapa del desarrollo en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al ser humano a transformarse en adulto. Durante este período, se producen importantes cambios biológicos, psicológicos, sociales e individuales (Gaete, 2015).

En la actualidad, hay una mayor preocupación por mejorar la educación, prestando atención al proceso que permita al alumnado ser el protagonista de su propio conocimiento, frente al tradicional proceso de Enseñanza-Aprendizaje (E-A). Desde esta perspectiva, la clase de Educación Física (EF) y la práctica de actividad físico-deportiva juegan un rol decisivo en el desarrollo de los estudiantes en los ámbitos físico, cognitivo, afectivo, actitudinal y social (Mujica & Orellana, 2019). Una de las estrategias que deben considerar los docentes para lograr estos objetivos es incentivar a los estudiantes a desarrollar la capacidad de autorregulación, lo que les permitirá favorecer y evaluar su propio proceso de aprendizaje (Chacón et al., 2017).

Para fomentar conductas saludables en los estudiantes, la docencia debería considerar teorías como la social-cognitiva, que comprende el clima motivacional como el conjunto de variables cognitivas, biológicas, sociales y emocionales, y la teoría de la autodeterminación, que analiza la motivación humana y el funcionamiento en distintos contextos sociales (Trigueros, Navarro et al., 2019). Los estudiantes que realizan estudios más autónomos, ven sus necesidades psicológicas satisfechas y se sienten

emocionalmente positivos, lo que podría conducir a una mayor intención de estar físicamente activos, lo que implica considerar las tres necesidades primarias: competencia, autonomía y relación con el contexto, así como la motivación intrínseca y extrínseca (Franco-Álvarez et al., 2017).

La motivación intrínseca se observa en quienes realizan sus actividades académicas y su proceso de aprendizaje con interés, disfrute, desafío y gusto por conocer y dominar una tarea o tema escolar (Gonzales, 1999). Esta motivación aumenta cuando los estudiantes tienen más oportunidades para asumir el control y responsabilidad de su propio aprendizaje y eligen voluntariamente las metas que desean alcanzar (Naranjo, 2009). Por otro lado, la motivación extrínseca está determinada por factores externos, como castigos y recompensas, y se atribuye mayor valor al reconocimiento social que a la verdadera intención de aprender (Martín et al., 2018; Woolfolk, 2014).

Por tanto, es necesario conocer los factores que inciden en la motivación hacia la práctica de AF y los hábitos saludables en esta etapa del desarrollo. Para ello, se han utilizado múltiples métodos e instrumentos que permiten vislumbrar y valorar de manera sistemática la conducta de los adolescentes (cuestionarios, test físicos, entre otros) en contextos determinados.

A partir de los antecedentes mencionados, se hace necesario identificar los principales mecanismos de recogida de datos con el propósito de conocer los tipos de instrumentos utilizados en las investigaciones realizadas entre 2015 y 2022 (Cachón et al., 2023). Esta información es significativa para el profesorado y personal investigador, ya que ofrece una guía sobre cómo medir y evaluar la motivación de los adolescentes hacia la práctica de AF y los hábitos saludables, considerando el número de estudiantes, la diversidad de establecimientos educativos y los tipos de instrumentos utilizados.

Se realiza una revisión sistemática siguiendo la declaración *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA, Page et al., 2021) con la

finalidad de conseguir una estructura adecuada y organizada del manuscrito. Siguiendo los criterios específicos para el desarrollo de este tipo de análisis con la finalidad de responder al objetivo de esta investigación: (1) Criterios de elegibilidad, (2) identificación de las fuentes de información y estrategias de búsqueda, (3) proceso de selección y extracción de datos, más calidad de los estudios, (4) resultados y análisis de los datos, y (5) sistematización de los hallazgos.

Es una revisión cualitativa que presenta la evidencia en forma “descriptiva” y sin análisis estadístico (revisión sistemática sin metaanálisis). Las revisiones cuantitativas pueden presentar también la evidencia de forma descriptiva usando técnicas estadísticas para combinar numéricamente los resultados frente a un estimador puntual denominado “metaanálisis” (Águila-Eguía, 2014).

1. Criterios de elegibilidad

Se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: (a) investigaciones que solo se aplicaron en el sistema escolar; (b) que la muestra solo estuviera compuesta por adolescentes entre 10 y 20 años de un centro educativo; (c) franja temporal completa, desde 2015 al 2022, (d) investigaciones no experimentales de corte transversal; (e) aplicación de instrumentos validados y con ítems complementarios; (f) todas las publicaciones en acceso abierto y/o restringido; (g) recogidas en las bases de datos Web of Science (WoS) y Scopus (SJR). Como criterios de exclusión se tuvo en cuenta: (a) que la muestra esté conformada por individuos de fuera del sistema escolar; (b) que los estudios sean de corte longitudinal.

2. Fuentes de información y estrategias de búsqueda

Para la búsqueda de los estudios se han consultado las dos bases de datos más prestigiosas, WoS y SJR . Se refinó la búsqueda a estudios que contenían los descriptores en el título, resumen o palabras clave, que estuviesen en formato artículo, redactados en inglés y castellano, pertenecientes a las áreas: “Sport Science” y “Education educational research”. La franja temporal, ya citada, recoge desde el 2015-2022.

Además, se tuvo en cuenta el objetivo de investigación y se utilizaron los operadores booleanos “OR” y “AND”, considerando las palabras clave: “*Actividad física/Physical activity*”, “*Motivación/Motivation*”, “*Adolescentes/Adolescents*” con lo que se diseñó la siguiente ecuación de búsqueda en ambas bases datos: “*Physical activity**” OR “*Motivations**” AND “*Adolescents**”.

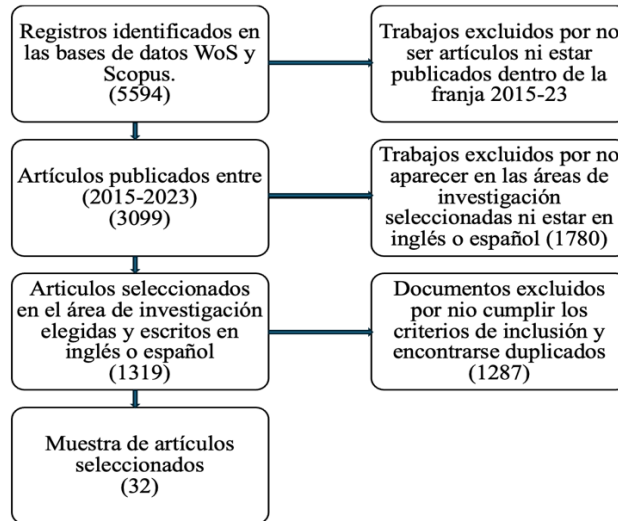
3. Proceso de selección y extracción de datos y calidad de los estudios

El proceso de recogida de información siguió la metodología expuesta en la declaración PRISMA y fue realizado por dos revisores con experiencia en esta temática, evaluando de forma separada y utilizando los mismos criterios descritos en la elegibilidad. Más tarde, los artículos potencialmente elegibles fueron evaluados, mediante la lectura del título y resumen que, en el caso de no quedar claro, se completó con todo el texto.

Tras seleccionar los trabajos se realizó una lectura exhaustiva, cuyos resultados se recogen en la Tabla 1. Para ello, se elaboró un protocolo de extracción de datos mediante una plantilla en Microsoft Excel® (Excel 2021) con la finalidad de obtener la información más relevante sobre los propósitos del estudio; obteniendo información relativa a los autores, año, revista de publicación, participantes (número, sexo, edad), instrumentos utilizados (cuestionarios, test, acelerómetros, estado nutricional), y número de centros educativos.

Al aplicar los criterios de elegibilidad y la ecuación de búsqueda en ambas bases de datos se identificaron 5.594 trabajos, de los cuales fueron excluidos 4.275 al aplicar los siguientes filtros: no ser artículos; no estar en la franja de años de publicación ni en las áreas de investigación seleccionadas; no estar escritos en inglés ni español. Resultaron 1.319 artículos, de los cuales se excluyeron por no cumplir los criterios de inclusión y encontrarse duplicados 1.287, quedando 32 artículos que pueden observarse más detalladamente en el diagrama de flujo (Figura 1).

Figura 1. Diagrama de Flujo de la Revisión sistemática



4. Resultados y análisis de los estudios seleccionados

Se consideran resultados para su análisis los 32 artículos que cumplieron con los filtros de inclusión y exclusión mencionados en la metodología. En la Tabla 1 se muestran los datos extraídos de estos artículos, incluyendo autores, años, revistas, países de aplicación, temáticas de estudio, instrumentos utilizados, tipo de instrumento, número de muestra, edades, y número de centros educativos.

En los 32 artículos analizados se identificaron, en promedio, 4 variables por artículo, con un máximo de 6 y un mínimo de 1 variables en 5 artículos. Diversos y múltiples mecanismos se utilizaron para evaluar las variables asociadas a la motivación hacia la práctica de la AF y la CDV, abarcando diferentes perspectivas teóricas. En total, se identificaron 90 mecanismos de análisis de estas variables, incluyendo cuestionarios (los más utilizados), test físicos, acelerómetros, estado nutricional mediante IMC e Índice cintura cadera (ICC), entrevistas, preguntas abiertas, creación de preguntas específicas, y algunos estudios que utilizaron una sola pregunta o ítem específico de un cuestionario ya validado. Estos mecanismos abarcan distintos aspectos motivacionales, tanto intrínsecos como extrínsecos, en relación con la AF,



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808

<https://accion.uccfd.cu>

CDV, condición física, deporte, EF, ejercicio físico, enseñanza-aprendizaje, percepción, política-cultural, satisfacción y tiempo libre.

En cuanto al número total de estudiantes participantes asciende a 22.080, con una equivalencia del 50% en cuanto al sexo, tanto hombres (11.019) como mujeres (11.049). El promedio de participantes por artículo es cercano a 700 estudiantes. Cuatro investigaciones destacaron con más de 2.000 adolescentes participantes (artículos nº1, 4 y 7) mientras que el estudio con la menor muestra incluyó a 25 alumnos, quienes participaron en entrevistas focales (artículo nº32).

Respecto a las edades analizadas los estudios seleccionados incluyeron escolares de entre 10 y 19 años, que son parte del sistema escolar formal, con edades principalmente entre 13 y 17 años.

Por otro lado, el número promedio de centros educativos participantes fue de 10, destacando un artículo (nº1) con 38 establecimientos y el mínimo con 1 establecimiento (arts. nº17, 20 y 32). No obstante, 7 trabajos no especificaron de forma clara el número de centros educativos en los que se aplicaron (arts. nº 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16 y 22) y el artículo nº11 solo especifica el número de la muestra.

Por último, el año con mayor número de publicaciones fue 2019, seguido por 2020, y en tercer lugar 2021 con 6 artículos publicados.

5. Sistematización de los hallazgos

Los hallazgos se exponen en las tres primeras tablas de este análisis, aportando sistematización al contenido

Tabla 1. Análisis sistemático de los instrumentos utilizados en los 32 artículos que evalúan la motivación hacia la AF y los hábitos saludables de los adolescentes.

N° Artículo	Autor/año	Revista	Variable de estudio	Instrumentos	Tipos de Instrumentos	n° Participantes Sexo (H-M)*	Edades	n° de centros Educativos
1	Säfvenbom et al. (2015)	Physical Education and Sport Pedagogy	M	1. Creación de Ítems Actitudes hacia la EF: dos preguntas (alternativas)	Cuestionarios	2.116 (1020-1085)	12 a 19	38 centros
			M (A)	2. SIMS				
			AF	3. Creación de Ítems Apoyo de los padres para la AF				
			AF	4. Creación de ítems Cantidad de AF				
			AF	5. Creación de Ítems 3 categorías				
AF (Entusiasmo)	6. EPAS							
2	Samperio et al. (2016)	Cuaderno de Psicología del deporte	M (CM)	1 CPCEDOS	Cuestionarios	356 (159-197)	11 a 17	2 centros
			AF	2 CNAAQ-2 (Factor creencias)				
			M (NPB)	3 BPNES				
			M (CM)	4 BREQ-3				

			HD/EF	5 ABPEF Ejercicio Físico (barreras)				
3	Nurmi et al. (2016)	Research Gate Revista de investigación educativa	M(A)	1.SRQ	Cuestionarios acelerómetro	411 (177-234)	17 a 19	8 centros
			AF	2. KPAS				
			AF	3. Nord-PAQ				
			AF	4. Acelerómetro				
4	Sánchez-Miguel et al. (2017)	Journal of Human Kinetics	IC	1. La escala de Stunkard	Cuestionarios	2.087 (1046-1041)	15 a 17	17 centros
			AF/D	2. PSPP				
			M (CM)	3. BREQ-3				
			AF	4. IPAQ				
			AF	5. 2 Ítem tiempo diario sentado, intención físicamente activo				
5	Mayorga-Vega et al. (2018)	Cultura, ciencia y deporte	AF	1. acelerómetro GT3X	Acelerómetro cuestionarios test físicos	126 (70-56)	13 (edad = 13.00 ± 1.00 años)	4 centros
			M (CM)	2. BREQ-3				
			HD/EF	3. ABPEF				
			AF	4. Intention to be Physically Active Scale				
			CF, EN	5. ALPHA-Fitness Test IMC y perímetro CC, capacidad cardiovascular				
6	Moreno-	International Journal of	M (EC)/CM	1. CCBS	Cuestionarios	416	16 a 18	7 centros

	Murcia et al. (2018)	Environmental Research and Public Health	M (A)	2. BRSQ		(229-187)		
			IEF	3. 3 Item scale				
			AF	4. Intention to be Physically Active Scale				
			SCV	5. Scale of Life Satisfaction				
			AF	6. CCBS				
7	Zurita- Ortega et al. (2018)	Sustainability	M (CM)	1. PMCSQ-2	Questionarios	2.134 (1063-1071)	15 a 17	20 centros
			AF	2. PAQ-A				
8	Trigueros, Navarro, Aguilar, & León (2019)	Cuaderno de Psicología del deporte	M(AAP)	1. PASSES				
			M (AAP)(EC)	2. PCTs				
			M (CM)	3. CEEF	Questionarios	602 (320-282)	13 y 19	Diversos
			M(A)	4. PLOC-R				
			M(A)	5. IAD				
			AF	6. Intention to be Physically Active				
9	Vaquero- Solís et al. (2019)	International Journal of Environmental Research and Public Health	M (NPB)	1. BPNES	Questionarios	487 (262-225)	14 a 16	5 centros
			M (NPB)	2. PNTS (frustración)				
			M (CM)	3. BREQ-3				
			AF	4. PAQ-C				

			CV/Bienestar Psicológico	5. SWLS				
10	Trigueros, Aguilar, Cangas, López-Liria, & Álvarez (2019)	International Journal of Environmental Research and Public Health	M (AAP)	1. PASSES	Cuestionarios	604 (321-283)	13 a 18	Diversos
			M (AAP/ EC)	2. CCBS				
			M (NPB.Ef)	3. BPN-PE				
			M (NPB)	4. EFNPB				
			M(A)	5. PLOC-R				
			M(A) (Autónoma)	6. SDI				
			AF	7. Intention to be Physically Active Scale				
11	Moral-García et al. (2019)	Retos	M (AF-D)	1. EMD	Cuestionario	315 (158-157)	12 a 16	S/I*
12	Trigueros, Cangas, Aguilar, Álvarez, & García-Más (2019)	International Journal of Environmental Research and Public Health	M(AAP)	1. PASSES	Cuestionarios	606 (323-287)	14 a 19	2 centros
			M AAP(EC)	2. PCTs				
			M(NPB)	3. BPN-PE				
			M(NPB)	4. EFNPB				
			(EE)Deambulaci3n mental	5. MWQ				
			M (Mindfulness) EF	6: SMS				
		MDPI						

			M (CM)	7. SEPE				
			M(A)	8. PLOC-R				
			M(A) (Autónoma)	9. SDI-PE				
			M (CM)	10. BREQ-3				
			M(A) (Autónoma)	11. SDI-PA				
			AF	12. Intention to be physically active scale				
13	Ornelas-Contreras et al. (2019)	EF y Ciencia	M (TM)	1. PLOC-2	Cuestionario	549 (293-256)	12,9 secundaria	Diversos*
			M (CM)	1. LAPOPECQ				
			M (NPB)	2. BPNEsp				
14	Cid et al. (2019)	PLoS ONE	M (A)	3 PLOCp	Cuestionarios Calificación final	618 (290-328)	10 a 18	Diversos
			Calificación	4 calificación de EF final				
			AF	5. Elaboración de un ítem				
			M (AAP)	1. Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings				
15	Trigueros, Mínguez, González-Bernal,	Nutrients MDPI	M (AAP) EC	2. PCTs	Cuestionarios	1.127 (653-474)	13 a 18	Diversos
			M (NPB)	3. BPN-PE				

	Jahouh, Soto, & Aguilar. (2019)		M (AAP)	4. PASSES				
			M (CM)	5. PACSQ				
			M (EF)	6. PLOC-R				
			M (A)	7. IDS				
			CV	8. GSHS				
16	Carrasco- Beltrán et al. (2019)	Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte	M (NPB)	1. BPNES	Cuestionarios	308 (164-144)	13 a 14	Diversos
			HD	2. Cuestionario de hábitos deportivos para poblaciones escolares				
17	Vargas- Viñedo & Herrera-Mor (2020)	Ágora para la EF y el deporte	M (A)	1. CMEF	Cuestionarios	83 (34-49)	14 a 17	1 centro
			AF	2. IAFHA				
18	Fuentes & Lagos. (2020)	Revista de Ciencias de la Actividad Física UMC	M (AF-D)	1. CAMPAFD	Cuestionario	57 (40-17)	11 a 19	5 centros
19	Kalajas- Tilga et al. (2020)	Journal of Sport and Health Science. Science direct	M (AAP)	1. PASSES	Cuestionarios	435	11 a 15	17 centros
			M (NPB)	2. Basic Psychological Need Scale and Need Frustration Scale	Acelerómetro	(139-296)		
			M (EF)	3. PLOCQ				
			AF	4. Acelerómetros				

20	Franco & Menescardi. (2020)	Sportis: Scientific technical journal of school sport, Physical Education and Psychomotricity	AF	1. PAQ-A	Cuestionarios	89 (41-48)	14 a 18	1 centro
			M (CM)	2. BRSQ				
			EC (AF)	3. CCBS				
			M (NPB)	4. PNSE				
			M (CM)	5. LCQ				
21	Chen et al. (2020)	BMC Public Health	AF	1. Acelerómetros Actigraph GT3X,	Acelerómetro cuestionarios	1.186 (538-648)	11 a 16	3 centros
			M (A)	2. PLOC				
			M (NPB)	3. PENSE				
			M (CM)	4. MCPES				
			M (A)	5. SDI				
22	Valero-Valenzuela et al. (2020)	Universitas Psychologica	M (AAP)	1. PASSES	Test físico Cuestionarios	388 (217-171)	12 a 17	Diversos
			EC	2. Escala de Estilo Controlador				
			M (NPB)	3. PNSE				
			M (CM)	4. BRSQ				
			EV/CV	5. Test Corto Krece Plus				
23	Planas-Anzano et	Deporte/Journal of Sport Psychology	Sociodemográfico	1. Edad, genero	Cuestionarios IMC	372	12 a 16	16 centros
			CF	2. Batería EUROFIT	test físicos	(205-167)		

	al. (2020)		EN	3. IMC				
			AF (estilo de cambio)	4. Estadio de cambio según MTT				
			M (AF-D)	5. AMPEF				
			HD	6. ABPEF				
			AF	1. MVPA				
			EN	2. IMC				
24	Moral-García et al. (2021)	Apunts. Educación Física y Deportes	ML (EF*)	3. GOES	IMC cuestionarios	466 (251-215)	11 a 16	2 centros
			IC	4. Morfotipo percibido Sheldon				
			Sociodemográfico	5. Sexo, edad				
			M (CM)	1. BRPEQ, BREQ-II				
			M (CM)	2. TASCQ				
25	Van Doren et al. (2021)	Journal of Sport and Health Science. Scimedirect MDPI	M (AAP) EC	3. PCT	Acelerómetro cuestionarios	302 (159-140)	11 a 16	22 centros
			AF	4. Acelerómetros Actigraph GT3x				
			Demográficos	1. Sexo, curso, edad, peso, altura, tipo de urbanización, estatus socioeconómicos				
			EN	2. IMC				
26	Kiyani et al. (2021)	Journal of Sport and Health Science. Scimedirect MDPI	M AAP	3. SEPAQ	IMC Cuestionarios	618 (318-300)	11 a 14	4 centros
			M (AAP)	4. SDT				

			M (AF-D)	5. 5-point bipolar adjective scales				
			M (AAP)	6. Escala de apoyo familia y amigos				
			AF	7. Ítems para medir la política escolar de AF y la AF				
			AF	8. Q-SPACE (Factores organizativos; Entorno escolar)				
			AF	9. GSHS				
27	Batista-Lemes et al. (2021)	Baltic Journal of Health and Physical Activity	M (CM)	1. 3 preguntas abiertas	Preguntas	470 (230-240)	11 a 17	7 centros
			CF	1. PACER				
			CF (disfrute)	2. SCQ-2				
28	Huhtiniemi et al. (2021)	European Physical Education Review EPER	CF (ansiedad)	3. PESAS	Test físicos cuestionarios	645 (323-322)	11 y 14	12 centros
			M (CM)	4. MCPES				
			AF	5. PSPP				
			AFD	1. PSPP				
29	Pulido et al. (2021)	International Journal of Environmental Research and Public Health MDPI	M (CM)	2. BREQ-3	Cuestionarios	1.998 (1003-995)	13 a 17	22 centros
			AF	3. 1 ítems				
			AF	4. 1 ítems				

			AF	5. IPAQ (una pregunta)				
			AF	6. Tiempo en la pantalla 1 ítems				
			AF	1. Physical Activity				
			AF	2. PA before pandemic COVID-19			1.369	
30	Mata et al. (2021)	BMC Public Herth	M (CM)	3. Perceived motivational climate	Questionarios	(621-748)	12 a 18	13 centros
			M (EF)	4. BREQ-2				
			AFD	5. POSQ				
			M (ML)	6. PTEGQ 2				
			Demográficas	1.Sexo, edad..				
			M (CM)	2. LCQ				
			M (A)	3. PLOC-R				
		Behavioral Sciencies MDPI <i>Behav. Sci</i>	M (EF-D)	5. BREQ-2			715	
31	Jankauskien e et al. (2022)		AF (Fuerza de los Hábitos)	5. SRHI	Questionarios	(344-371)	14 a 18	13 centros
			AF (D)	6. LTEQ				
			AFD	7. PPF una pregunta				
			SCV	8. Rosenberg Self-Esteem Scale				
			M (CM)	9. 2 preguntas				



Acción, Vol. 20 s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808

<https://accion.uccfd.cu>

			AF (D)		(elaboradas para este estudio)			
							25	
32	Murfay et al. (2022)	European Physical Education Review EPER	M (CM)	1.	Entrevistas Focales	Entrevistas	(8-16 y uno sin identificarse)	1 centro

Motivación (M), Clima motivacional (CM) Meta de logro (ML) Apoyo a la autonomía percibida (AAP), Motivación autodeterminada (MA) Necesidades psicológicas básicas (NPB), Actividad física (AF), actividad física deportiva (AFD), satisfacción con la vida (SCV), Condición física (CF) estado nutricional (EN), Imagen corporal (IC) CDV y salud (CV) hábitos deportivos (HD), *H= hombre, M=Mujer.

En la Tabla 2 se presentan las variables de estudios relacionadas con la motivación encontradas en los 32 artículos muestrales. Se identificaron 6 variables principales analizadas desde diferentes perspectivas teóricas, destacando: el clima motivacional en 23 artículos, seguido de la satisfacción con las necesidades psicológicas básicas (NPB) y la motivación autodeterminada (TAD) con 12 artículos, continua la motivación desde el apoyo a la autonomía en 8 artículos, variable en EF y deportes en 6 artículos y, por último, la Meta de Logro. A su vez se exploraron las relaciones entre ellas desde diferentes perspectivas para analizar la motivación.

En cuanto a los instrumentos, se han identificado 16. Entre los más utilizados se encuentra en primer lugar el BREQ-3 en 8 artículos. La versión original BREQ se utilizó en 2 ocasiones, y el BREQ II en otras 2, sumando un total de 12 artículos que emplearon alguna versión del BREQ. También se observa que varios autores evalúan la misma variable con diferentes instrumentos en la misma investigación como el caso de 7 artículos que evalúan el clima motivacional, o el caso del artículo nº2 que utiliza 3 instrumentos y los artículos nº12, 14, 20, 25, 31 utilizando 2.

Al evaluar la motivación mediante las NPB, se observa que son medidas en 13 artículos, mediante 8 instrumentos distintos, destacando el BPNES utilizado en 4 ocasiones, al que sigue, con la adaptación de este mismo instrumento el BPN-PE que se usa en 3 ocasiones.

La variable TAD fue evaluada en 12 artículos, mediante 11 instrumentos, si bien el más utilizado fue el PLOC-R en 5 artículos en su versión original PLOC y, con diversas adaptaciones el PLOCQ y el PLOC-2 que suman 9 artículos.

Cuando se quiere evaluar la motivación desde el apoyo a la Autonomía son 8 artículos los que lo consideran y son evaluados mediante 5 instrumentos diferentes. El instrumento más utilizado para evaluar esta variable es el PASSES con 7 artículos, le sigue con 4 el PCTs. Por último, otros autores evalúan con diferentes instrumentos la misma variable en 4 artículos.

En cuanto a la variable EF y deportes, 6 artículos la evalúan como parte de su investigación. Por último, la motivación desde la Meta de logro es considerada en 2 artículos, con 2 instrumentos diferentes.

Tabla n°2. Variables de estudios relacionadas con la motivación.

Variable de estudio:	Instrumentos para medir la variable	n° del artículo de referencia en la Tabla 1
Motivación Clima motivacional	CPCEDOS	2,14
	BREQ	22, 25
	BREQ II	25, 30
	BREQ-3	2, 4 ,5 ,9, 12, 20 29, 31
	PMCQ-2	7
	LAPOPECQ	14
	PACSQ	15
	LCQ	20, 31
	MCPES	21, 28
	TASCQ	2
	Perceived motivational climate	30
	Preguntas abiertas	27, 31
	Entrevista	32
	CCBS (estilo controlador)	6
	CEEF	8
SEPE	12	
Apoyo a la Autonomía (TAD)	PASSES	8, 10, 12, 15, 19, 22
	Perceived Autonomy Support	15
	Scale for Exercise Settings	
	PCTs (Estilo controlador)	8, 12, 15, 25
	SDT	26
	Escala de apoyo familia y amigos	26
Motivación a la AF-deportiva	Creación de Ítems	1
	CAMPAFD	18
	EMD	11

		SMS	12
		AMPEF	23
		Point bipolar adjective scales	26
Necesidades básicas (NPB)	Psicológicas	BPNES	2,9,14,16
		BPN-PE	10, 12, 15
		BRSQ	6
		SRQ	3
		IAD	8
		CMEF	17
		PNTS	9
		Basic Psychological Need Scale and Need Frustration Scale	19
		Motivación (autodeterminación) (TAD)	autodeterminada
PLOC-R	8, 10, 12, 15, 31		
PLOCp	14		
PLOC-2	13		
PLOCQ	19		
EFPPB	10, 12		
PENSE	20, 21, 22		
SIMS	1		
SDI	10		
SDI-PE	12		
SDI-PA	12		
Meta de logro		PTEGQ-2	30
		GOES	24

En la Tabla 3 se presentan las variables relacionadas con la motivación de los 32 artículos analizados, identificándose 10 variables clave. La AF que es la más analizada, presente en 27 artículos, le continúan las variables estado nutricional, condición física y datos sociodemográficos, siendo analizadas en 4 ocasiones cada una de ellas, después se analizan en menor medida las variables condición física, imagen corporal, CDV, hábitos deportivos, rendimiento académico y satisfacción con la vida.

La Variable AF es evaluada de variadas formas como autoinformes de su práctica diaria, acelerómetros y/o cuestionarios, influencias de la familia y políticas

culturales. Todo esto fue evaluado mediante 23 instrumentos, siendo el más utilizado el *Intention to be Physically Active Scale*, en 6 ocasiones y el de creaciones de ítems en 5 ocasiones.

Asimismo, varios autores analizaron esta misma variable con diferentes herramientas, destacando los investigadores del artículo nº29 que evalúan la variable AF con 4 instrumentos distintos incluyendo la creación de otros ítems, además de instrumentos validados como IPAQ, PSPP y PA Before pandemic covid-19. Otros 3 artículos utilizan 3 instrumentos diferentes para analizar esta variable (nº2, 3 y 4). Por último, en 5 artículos se utilizan 2 instrumentos para analizar esta variable (nº1, 2, 6, 10, 30).

Tabla nº3. Variables relacionadas con la motivación.

Otras relacionadas con la motivación	variables con la variable.	nº de instrumentos para medir la variable.	nº de artículo de referencia
Actividad física	Creación de Ítems		1* (3), 14, 26, 29*(3), 31
	EPAS		1
	CNAAQ-2		2
	KPAS		3
	Nord-PAQ		3
	PAQ-A		7,2
	IPAQ		4,29
	PAQ-C		9
	Acelerómetro		3,5,19,21
	PSPP		4,28,29
	Intention to be Physically Active Scale		4, 6, 8, 10, 12, 30
	CCBS		6, 10, 20
	SRHI		31
	IAFHA		17
	MVPA		24
	POSQ		30
	Q-SPACE		26
	GSHS		2
	PA Bfore pandemic covid-19		29
	LTEQ		31
	PPF		31
	POSQ		30
	Estadio de cambio según MTT		23
Condición física	Batería EUROFIT		23
	PACER		28
	SCQ-2		28
	PESAS		28

Estado nutricional	IMC	5, 23, 24, 26
	ICC	5
Imagen corporal	La escala de Stunkard	4
	ALPHA-Fitness	5
	Morfotipo percibido de Sheldon	24
Datos Sociodemográficos	Sexo, edad, etc.	23, 24, 26*, 31
CDV	SWLS	9
	GSHS	15
	Test Corto Krece Plus	22
Hábitos deportivos	ABPEF	2,5,23
	Cuestionario de hábitos deportivos	16
Rendimiento académico	Calificación de E.F final	14
Importancia de la EF (IEF)	Three item scale	6
Satisfacción con la vida (SCV)	Scale of life satisfaction	6
	Rosenberg Self-Esteem Scale	31

En cuanto a la tabla 4 se presentan agrupados los rangos de participantes (muestra) utilizada por los 32 artículos analizados, en las cuales se agruparon 6 grupos, donde la mayor concentración de rango se encuentra representada entre 101 a 500 participantes, siendo representado por 13 artículos equivalente a un 40,6% de los 32 artículos totales, le continúan la agrupación que esta entre los 501 a 1000 participantes con 8 artículos equivalente al 25% total. Con una media de 690 participantes.

Tabla n°4. Rangos de tamaño muestral de los 32 artículos.

Rango de participación	N° de artículos de artículos	n° total de artículos de referencia	% total
1 a 100	17,18,20,32	4	12,5%
101 a 500	2,3,5,6,9,11,16,19,22,23,24,25,27	13	40,6%
501 a 1000	8,10,12,13,14,26,28,31	8	25%
1001 a 1500	15,21,30	3	9,4%
1501 a 2000	29	1	3,1%
2001 a 2500	1,4,7	3	9,4%

Discusión

Este estudio tuvo como objetivo identificar las variables de estudio relacionadas con la motivación hacia la práctica de los 32 artículos seleccionados en la revisión

sistemática e identificar las estrategias metodológicas utilizadas. Dentro de la variable motivación, se analizaron 6 diferentes perspectivas teóricas como el clima motivacional, la satisfacción con las necesidades psicológicas básicas (NPB), la motivación autodeterminada (TAD) artículos, la motivación autodeterminada, la motivación específica hacia la clase de EF (EF) y por último la meta de logro. Entre estas variables la más analizada es el clima motivacional. Además, se exploraron las relaciones entre ellas desde diferentes perspectivas para analizar la motivación.

Como se puede observar en los hallazgos derivados en este análisis, cuando se quiere estudiar la motivación mayoritariamente fue analizada desde una perspectiva psicosocial mediante el clima motivacional, observándolo desde dos variables: el clima de tarea, que se centra en factores intrínsecos potenciando el esfuerzo y la mejora personal (Rokka et al., 2019), y el clima de ego, que se enfoca en factores extrínsecos como los resultados y el reconocimiento social (Kristjansdottir et al., 2022). En contraste, Lacerda et al. (2021) encontraron que los instrumentos más utilizados para evaluar el clima motivacional tienen buenas características psicométricas de fiabilidad, validez y estructura factorial. La revisión también señala la necesidad de desarrollar nuevas perspectivas teóricas y nuevos instrumentos potenciales que vayan más allá del enfoque sociocognitivo y que permitan medir otras variables ambientales, personales y estructurales, además de las influencias de padres, entrenadores y deportistas. En nuestros hallazgos, encontramos varios estudios que analizan estas variables desde diversas teorías y contextos como el familiar, cultural, deportivo y de condición física.

También se encontraron estudios que analizaban la motivación desde la teoría de la autodeterminación (TAD), que hace referencia a la idea de que los individuos necesitan sentir competencia y participar en actividades que promuevan esos sentimientos para incrementar su motivación intrínseca (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). Esta teoría se ha aplicado en una variedad de contextos, tanto en educación (Deci et al., 1991) como en deporte (Vallerand et al., 1987), para explicar cómo los individuos pueden sentirse intrínsecamente motivados, extrínsecamente motivados o desmotivados hacia una actividad. La motivación hacia la práctica de AF

y/o deportiva se analiza desde varias perspectivas y con múltiples instrumentos, aportando una visión más amplia.

Por tanto, las teorías contemporáneas destacan la importancia de la autodeterminación, la autoeficacia y el clima motivacional en el fomento de la motivación intrínseca y el bienestar. Esta evolución refleja una comprensión más matizada de cómo y por qué los individuos se motivan en diversos contextos. En educación, el enfoque en la autonomía y la autoeficacia promueve métodos de enseñanza que permiten a los estudiantes sentir mayor autodeterminación y competencia. En el deporte y la AF, se estudia el clima motivacional de maestría, que enfatiza la mejora personal y el esfuerzo más que la competencia con los demás.

Por último, al analizar la variable motivación en el ámbito de la clase de EF y/o deportiva, algunos estudios se basaron en la teoría de la meta de logro, que enfoca la creencia de que las metas de un individuo consisten en esforzarse para demostrar competencia y habilidad en contextos de logro (Ames, 1988; Dweck, 1986; Maehr & Braskamp, 1986; Nicholls, 1984). Esta teoría considera los diferentes contextos en los que los alumnos se desenvuelven, como el entorno educativo, deportivo y/o familiar, y de los cuales pueden recibir influencias para la orientación de sus metas.

Estos hallazgos reflejan la diversidad de instrumentos y métodos empleados para evaluar la motivación en estudios de EF, subrayando la importancia de una evaluación multifacética para capturar las diferentes dimensiones de la motivación en este contexto educativo.

En cuanto a la variable más analizada por los diferentes autores de esta revisión fue la AF. Por la relevancia y problemática que implica, como muy bien lo plantea la OMS (2019) que los niveles de AF entre los adolescentes de todo el mundo (11 a 17 años) están muy por debajo de los esperados, sin alcanzar el nivel mínimo recomendado de una hora de AF diaria. Además, se observa que la AF decrece con la edad (Ortiz-Sánchez et al., 2021). Las principales barreras para una alimentación saludable y la práctica de AF se encuentran en el tiempo, la familia, los amigos y los

componentes sociales y multiculturales (Castro-Cisterna et al., 2023). La OMS (2020) recomienda que los jóvenes realicen al menos 60 minutos de AF de moderada a vigorosa cada día, incorporando juegos, deportes, desplazamientos activos, actividades recreativas, clases de EF, y actividades familiares, escolares y comunitarias. Claramente, este hábito no está adherido en la mayoría de los adolescentes.

La variable del estado nutricional (EN) debería considerarse no solo por los problemas de malnutrición, ya que 3 de cada 4 adolescentes en todo el mundo tienen obesidad (OMS, 2020), sino también por su importancia en el desarrollo social y conductual. La nutrición puede influir en el comportamiento y las interacciones sociales, y una dieta equilibrada es beneficiosa para la CDV (Melguizo-Ibáñez et al., 2024). Además, puede mejorar el estado de ánimo y la capacidad para manejar el estrés, crucial durante la adolescencia. El estudio de Micha et al. (2017) mostró que los adolescentes con una dieta equilibrada tienen menos problemas de conducta y mejores relaciones sociales.

Estos instrumentos permitieron a los investigadores capturar de manera detallada y precisa las diferentes dimensiones de la motivación y su relación con la AF y otras variables relacionadas en los adolescentes.

Por otro lado, existen estudios recientes de revisiones sistemáticas que analizan la motivación desde teorías específicas, como el de Salazar-Ayala & Gastélum-Cuadras (2020), que observa estudios basados en la teoría de la autodeterminación dentro de las clases de EF y el efecto de la intervención docente en las NPB del estudiante. Otro estudio analiza factores sociales de la teoría de metas de logro y la teoría de la autodeterminación, las necesidades psicológicas básicas y las regulaciones motivacionales sobre la inteligencia emocional (Fernández-Espínola y Almagro-Torres, 2019). Por otro lado, el trabajo de González-Valero et al. (2017), estudian estas variables desde una perspectiva teórica, con resultados y métodos de evaluación realizados entre 2007 y 2017. El trabajo de Lacerda et al. (2021) en el cual identificaron las medidas más utilizadas para examinar el clima motivacional. Por último, el trabajo de Cachón et al. (2023) analiza qué países lideran la investigación sobre la motivación de

los adolescentes hacia la AF y los hábitos saludables. Estos estudios muestran el interés en sistematizar la investigación sobre estas variables. Nuestros hallazgos proporcionan información sobre las diferentes variables utilizadas para evaluar la motivación hacia la práctica de la AF y la CDV de los adolescentes, así como sobre aspectos metodológicos como las muestras, instrumentos y el número de centros educativos involucrados. Esto aporta una mayor amplitud de ideas metodológicas para futuros estudios.

Otro dato que llama la atención encontrado en algunos estudios, es la utilización de partes de algún instrumento, para dar respuesta a sus objetivos, como es el caso de Samperio et al. (2016) que en el CNAAQ-2 utiliza solo el factor creencia incremental con el motivo de medir la percepción de habilidad. En la investigación de Pulido et al. (2021) usan una pregunta del cuestionario IPAQ para medir el tiempo de sesión diario de los estudiantes con la pregunta: *Durante el último mes ¿cuánto tiempo te sentaste en un día de la semana?* También en el de Jankauskiene et al. (2022) sobre la aptitud física (PPF) se evaluó con una sola pregunta *¿Cómo evaluarías tu propia aptitud física al compararla con otros?*

Otro dato relevante es que, si bien la búsqueda se realizó en los dos buscadores con mayor nivel, los artículos fueron publicados en 23 revistas científicas de las cuales 8 están escritas en español (34.78%) y el resto en inglés (65.22%), la mayoría de las cuales requieren cuotas económicas para ser publicadas. El mayor número de publicaciones se encuentra en la International Journal of Environmental Research and Public Health (IERPH) con 5 artículos (en la Tabla 1: Moreno-Murcia et al., 2018, Vaquero-Solís et al., 2019, Trigueros, Aguilar et al., 2019, Trigueros, Cangas et al., 2019, Pulido et al., 2021) equivalentes al 21.73% del total de revistas. En segundo lugar se encuentra la Journal of Sport and Health Science Sciencedirect (JSHSS) con 3 artículos (Tabla 1: Kalajas-Tilga et al., 2020; Van Doren et al., 2021; Kiyani et al., 2021), a la que siguen 2 publicaciones en tres revistas: 1. Cuadernos de Psicología del Deporte (Tabla 1: Samperio et al., 2016, Trigueros, Navarro et al., 2019), 2. BioMed Central (BMC) Public Health (Tabla 1: Chen et al., 2020, Mata et al., 2021), y 3.

European Physical Education Review, EPER (Tabla 1: Huhtiniemi et al., 2021, Murfay et al., 2022). El resto de los artículos se encuentran distribuidos en 18 revistas.

Por tanto, este análisis revela una amplia variedad de enfoques y métodos utilizados para investigar la motivación hacia la AF y la CDV en adolescentes. Los estudios revisados destacan la importancia de múltiples variables y enfoques teóricos para entender y fomentar la motivación en este grupo demográfico. Además, se resalta la necesidad de incluir una diversidad de instrumentos y metodologías para capturar de manera integral los aspectos motivacionales y sus efectos en la salud y el bienestar de los adolescentes.

Por último, los hallazgos de esta revisión son relevantes para los profesionales que trabajan con adolescentes, proporcionando una mejor comprensión de la compleja interacción de variables que influyen en su motivación para practicar AF. Estas variables deben considerarse al diseñar intervenciones para fomentar un estilo de vida activo y mejorar la CDV de los adolescentes.

Se concluye que, de los 32 artículos analizados, se encontraron un total de 16 variables utilizadas para evaluar la motivación hacia la práctica de la AF y la CDV, de las cuales, 6 están relacionadas con la motivación: clima motivacional, apoyo a la autonomía, meta de logro, satisfacción con las NPB (necesidades psicológicas básicas), motivación autodeterminada y motivación en la clase de EF. Las otras 10 son: AF, condición física, estado nutricional, imagen corporal, CDV, hábitos deportivos, importancia de la clase de EF, rendimiento académico, satisfacción con la vida y datos sociodemográficos.

Las variables más utilizadas son la AF con 27 artículos y clima motivacional con 23 artículos. El promedio de variables analizadas por artículo es de 4. Mientras la muestra total de los participantes en los estudios fue de 22.080 adolescentes, con un promedio de 690 sujetos por estudio, siendo el máximo de 2.134 y el mínimo de 25. En cuanto al sexo, el porcentaje está equilibrado al 50%. Los estudios se realizaron en más

de 242 establecimientos, un promedio de 10 centros educativos, con un máximo de 38 y un mínimo de 1.

Los 32 artículos analizados utilizan diversos métodos de recolección de información para evaluar la incidencia de la práctica de AF y hábitos saludables, como cuestionarios, test físicos, evaluaciones del estado nutricional/IMC, acelerómetros, datos sociodemográficos, entrevistas y preguntas diseñadas específicamente para el estudio. Se identificaron 90 mecanismos de análisis de las variables, de los que se encuentran validados 70 instrumentos.

Se forma general, se concluye que la mayoría de los artículos utilizaron diversas variables y perspectivas para evaluar la motivación hacia la práctica de la AF y la CDV en los adolescentes. Las teorías contemporáneas destacan la importancia de la autodeterminación, la autoeficacia y el clima motivacional en el fomento de la motivación intrínseca y el bienestar. Esta evolución refleja una comprensión cada vez más matizada de cómo y por qué los individuos se motivan en diversos contextos.

Por último, los estudios continúan demostrando los múltiples beneficios de la AF y el deporte, abarcando aspectos físicos, psicológicos, cognitivos y sociales. La promoción de la AF en todas las etapas de la vida es esencial para mejorar la salud y el bienestar general, subrayando la importancia de incorporarla a las rutinas diarias para maximizar sus beneficios.

Fortalezas, limitaciones y perspectivas de futuro

Se considera una fortaleza el rango de búsqueda, ya que los estudios empleados se acotaron a los últimos siete años con el fin de proporcionar una visión actualizada del estado de la cuestión, lo que es suficientemente amplio. Dichos trabajos recogen la mayoría de las publicaciones relevantes a nivel nacional e internacional hasta esas fechas.

Sin embargo, se podría considerar una limitación el haber realizado la búsqueda solo en dos bases de datos (WoS y JSR), aunque sean las que contienen la mayor y mejor información disponible, porque existen otras que podrían aportar datos

complementarios (Ebsco, Sage, Redalyc, Scielo, Doaj, Latindex, Eric, High Wire, Dialnet, Redib, Sidalc, Wiley). Su inclusión se considera una perspectiva para futuros estudios.

Además, sería beneficioso transmitir este tipo de estudios al futuro profesorado de EF para que conozcan la importancia de las revisiones sistemáticas aplicadas a sus Trabajos de Fin de Grado y de Máster.

Agradecimientos

El estudio general, del que forma parte este artículo, ha sido apoyado por las Universidades de Los Lagos (Chile) y de Jaén (España), mediante el Grupo de Investigación HUM653, cuyos miembros han colaborado en el diseño y desarrollo del trabajo.

Referencias

- Aguilera-Eguía, R. (2014). ¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis? *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 21(6), 359-360.
- Ames, C. & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260-267. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.260>
- Batista-Lemes, V. B., Brand, C., Felin-Fochesatto, C., Araujo-Gaya, A. C., & Reis-Gaya, A. (2021). The adolescent's perceptions and reasons for enjoyment at physical education classes in four elementary Brazilian schools. *Balt. J. Health Phys. Act.*, 2, 89-97. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.09>.
- Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: a systematic review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
- Carrasco-Beltrán, H., Fernández-Urbe, S. E., Reigal, R., Leiva-Olmos, J., & Amador-Ramírez, F. (2019). Influencia de las necesidades psicológicas básicas en los hábitos de práctica físico-deportiva de escolares de la Comuna de Valparaíso. *Rev. Iberoam. Psicol. Ejerc. Deporte*, 14, 121-125. <http://hdl.handle.net/10553/75604>
- Castro-Cisterna, S. I., Ochoa-Araya, S. I., & Amoretti-Arévalo, E. P. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física

- y alimentación saludable. Un estudio cualitativo. *Retos: Nuevas Perspectivas de EF, Deporte y Recreación*, 50, 1079-1084. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99028>
- Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A., & Pérez-Cortés, A. J. (2017). Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios. *Saúde e Sociedade*, 26, 29-39. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902017166561>
- Chen, R., Wang, L., Wang, B., & Zhou, Y. (2020). Motivational Climate, Need Satisfaction, Self-Determined Motivation, and Physical Activity of Students in Secondary School Physical Education in China. *BMC Public Health*, 20, 1687. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09750-x>
- Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte-Mendes, P., Teixeira, D. S., Moutão, J. M., & Monteiro, D. (2019). Motivational Determinants of Physical Education Grades and the Intention to Practice Sport in the Future. *PLoS ONE*, 14, e217218. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217218>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653137>
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *Amer. Psychologist*, 41(10), 1040.
- Fernández-Espínola, C. & Almagro-Torres, B. J. (2019). Relación entre motivación e inteligencia emocional en EF: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en EF, Deporte y Recreación*, 36, 584-589. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64968>
- Franco-Álvarez, E., Corterón-López, J., Gómez, V., Brito, J., & Martínez-González, H. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico -deportiva en adolescentes de cuatro países . *Retos. Nuevas Tendencias en EF, Deporte y Recreación*, 31, 46-51.
- Franco, M. & Menescardi, C. (2020). Análisis de factores motivacionales en la práctica de AF del alumnado de educación secundaria obligatoria en un centro de Valencia. *Sportis*, 6(2), 266-285. <https://doi.org/10.17979/spor-tis.2020.6.2.5555>
- Fuentes, G. & Lagos, R. (2020). Motivaciones hacia la práctica de AF-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20, 1-13. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>

- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Rev. Chilena de Pediatría*, 86, 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Gonzales, C. (1999). *La motivación académica : sus determinantes y pautas de intervención* (2ª ed.). Ciencias de la Educación. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/27741>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., & Martínez-Martínez, A. (2017). Panorama motivacional y de AF en estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA-Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 41-58.
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Tolvanen, A., Watt, A., & Jaakkola, T. (2022). The Relationships among Motivational Climate, Perceived Competence, Physical Performance, and Affects during Physical Education Fitness Testing Lessons. *European Physical Education Review*, 28, 594-612. <https://doi.org/10.1177/1356336X211063568>
- Jankauskiene, R., Urmanavicius, D., & Baceviciene, M. (2022). Associations between Perceived Teacher Autonomy Support, Self-Determined Motivation, Physical Activity Habits and Non-Participation in Physical Education in a Sample of Lithuanian Adolescents. *Behav. Sci.*, 12, 314. <https://doi.org/10.3390/bs12090314>
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). Motivational Processes in Physical Education and Objectively Measured Physical Activity among Adolescents. *J. Sport. Health Sci.*, 9, 62-71. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
- Kiyani, T., Kayani, S., Kayani, S., Batool, I., Qi, S., & Biasutti, M. (2021). Individual, Interpersonal, and Organizational Factors Affecting Physical Activity of School Adolescents in Pakistan. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 7011. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137011>
- Kristjánisdóttir, H., Matthíasdóttir, Á., & Saavedra, J. M. (2022). Orientation and motivational climate in elite handball players: Multivariate modeling of performance. *Nordic Psychology*, 74(2), 125-137. <https://doi.org/10.1080/19012276.2021.1922304>
- Lacerda, A., Filgueiras, A., Campos, M., Keegan, R., & Landeira-Fernández, J. (2021). Motivational climate measures in sport: A systematic review. *The Spanish Journal of Psychology*, 24, e27. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.13>
- Maehr, M. L. & Braskamp, L. A. (1986). *The motivation factor: A theory of personal investment*. Lexington Books/DC Heath and Com.
- Martín, D., González, C., Zagalaz, M. L., & Chinchilla, J. J. (2018). Extracurricular physical activities: Motivational climate, sportspersonship, disposition and context A study with primary 6th grade students. *Journal of Human Sport & Exercise*, 13(2) 466-486. <https://doi.org/10.14198/jhse201813218>

- Mata, C., Onofre, M., Costa, J., Ramos, M., Marques, A., & Martins, J. (2021). Motivation and Perceived Motivational Climate by Adolescents in Face-to-Face Physical Education during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 13, 13051. <https://doi.org/10.3390/su132313051>
- Mayorga, D., Parra, M., & Viciano, J. (2018). Condición física, actividad física, conducta sedentaria y predictores psicológicos en adolescentes chilenos: Diferencias por género. *Cult. Cienc. Deporte*, 14, 233-241.
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Tadeu, P., Ubago-Jiménez, J. L., & Alonso-Vargas, J. M. (2024). Los descansos activos como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo. Una revisión sistemática y meta-análisis. *Revista de Psicodidáctica*, 29, 147-157. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.01.002>
- Micha, R., Shulkin, M. L., Penalvo, J. L., Khatibzadeh, S., Singh, G. M., Rao, M., Fahimi, S., Powles, J., & Mozaffarian, D. (2017). Etiologic effects and optimal intakes of foods and nutrients for risk of cardiovascular diseases and diabetes: systematic reviews and meta-analyses from the Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). *PLoS one*, 12, e0175149. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175149>
- Moral-García, J. E., López-García, S., Urchaga, J. D., Maneiro, R., & Guevara, R. M. (2021). Relación entre motivación, sexo, edad, composición corporal y AF en escolares. *Apunt. Educ. Fis. Deportes*, 144, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.01)
- Moral-García, J. E., Román-Palmero, J. R., López-García, S., Rosa-Guillamón, A., Pérez-Soto, J. J., & García-Cantó, E. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de EF y su relación con nivel de práctica de AF extraescolar. *Retos: Nuevas Tendencias en EF, Deporte y Recreación*, 36, 283-289. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67783>
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar-Hernández, E., & Ruiz, L. (2018). Perceptions of controlling teaching behaviors and the effects on the motivation and behavior of high school physical education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2288. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102288>
- Mujica, F. N. & Orellana, N. C. (2019). Emociones en EF desde la perspectiva constructivista: análisis de los currículos de España y Chile. *Praxis & Saber*, 10(24), 297-319. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8468>
- Murfay, K., Beighle, A., Erwin, H., & Aiello, E. (2022). Examining High School Student Perceptions of Physical Education. *Eur. Phys. Educ. Rev.*, 28, 4-19. <https://doi.org/10.1177/1356336X211072860>

- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.510>
- Nicholls, J. G. & Miller, A. T. (1984). Reasoning about the ability of self and others: A developmental study. *Child development*, 55, 1990-1999. <https://doi.org/10.2307/1129774>
- Nurmi, J., Hagger, M. S., Haukkala, A., Araújo-Soares, V., & Hankonen, N. (2016). Relations between autonomous motivation and leisure-time physical activity participation: The mediating role of self-regulation techniques. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(2), 128-137. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0222>
- OMS (2019). *Comunicado de prensa sobre AF*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- OMS (2020). *Directrices sobre AF y hábitos sedentarios*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Ornelas-Contreras, M., Ornelas-Contreras, L. H., Conchas-Ramírez, M., Rangel-Ledezma, Y. S., & Rodríguez-Villalobos, J. M. (2019). Locus Percibido de Causalidad en adolescentes mexicanos. Comparaciones por género. *Educ. Fís. Cienc.*, 21, 1-7. <https://doi.org/10.24215/23142561e077>
- Ortiz-Sánchez, J. A., Pozo-Cruz, J. D., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos: Nuevas Tendencias en EF, Deporte y Recreación*, 40, 404-412. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I40.83028>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L.A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A.C., Welch, V. A., Whiting P., Moher, D., Yepes-Nuñez, J. J., Urrútia, G., Romero-García, M., & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Rev. Esp. Cardiol.*, 74, 90-99. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Planas-Anzano, A., Reig, F., Palmi-Guerrero, J., Arco-Bravo, I., & Prat-Subirana, J.A. (2020). Motivaciones, barreras y condición física en adolescentes según el estadio de cambio en ejercicio físico. *Rev. Psicol. Deporte*, 29, 125-134.
- Pulido, J. J., Tapiá-Serrano, M. Á., Díaz-García, J., Ponce-Bordón, J. C., & López-Gajardo, M. Á. (2021). The Relationship between Students' Physical Self-Concept and Their Physical Activity Levels and Sedentary Behavior: The Role of Students' Motivation. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 7775. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157775>

- Rokka, S., Kouli, O., Bebetos, E., Goulimaris, D., & Mavridis, G. (2019). Effect of Dance Aerobic Programs on Intrinsic Motivation and Perceived Task Climate in Secondary School Students. *International Journal of Instruction*, 12(1), 641-654.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological inquiry*, 11(4), 319-338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Säfvenbom, R., Haugen, T., & Bulie, M. (2015). Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Phys. Educ. Sport. Pedagog*, 20, 629-646. <https://doi.org/10.1080/17408989.2014.892063>
- Salazar-Ayala, C. M. & Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de EF: Una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en EF, Deporte y Recreación*, 38, 838-844. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72729>
- Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M., & Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de. Psicología del Deporte*, 16, 65-76. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S157884232016000200008&lng=es
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Amado, D., Pulido, J. J., & Sánchez-Oliva, D. (2017). Relationships between physical activity levels, self-identity, body dissatisfaction and motivation among spanish high school students. *J. Hum. Kinet.*, 59, 29-38. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0145>
- Trigueros, R., Aguilar, J. M., Cangas, A. J., López-Liria, R., & Álvarez, J. F. (2019) Influence of Physical Education Teachers on Motivation, Embarrassment and the Intention of Being Physically Active During Adolescence. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 2295. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132295>
- Trigueros, R., Cangas, A. J., Aguilar, J. M., Álvarez, J. F., & García-Más, A. (2019). No More Bricks in the Wall: Adopting Healthy Lifestyles through Physical Education Classes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 4860. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234860>
- Trigueros, R., Mínguez, L. A., González-Bernal, J. J., Aguilar, J. M., Padilla, D., & Álvarez, J. F. (2019). Validation of the satisfaction scale of basic psychological needs in physical education with the incorporation of the novelty in the Spanish context. *Sustainability*, 11(22), 6250. <https://doi.org/10.3390/su11226250>
- Trigueros, R., Navarro, N., Aguilar, J. M., & León, I. (2019). Influencia del docente de EF sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19, 222-232. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/347631>
- Valero-Valenzuela, A., Merino-Barrero, J. A., Manzano-Sánchez, D., Belando-Pedreño, N., Fernández-Merlos, J. D., & Moreno-Murcia, J. A. (2020). Influencia del estilo

docente en la motivación y estilo de vida de adolescentes en EF. *Univ. Psychol*, 19, 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.iedm>

Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and sport sciences reviews*, 15(1), 389-426.

Van Doren, N., De Cocker, K., De Clerck, T., Vangilbergen, A., Vanderlinde, R., & Haerens, L. (2021). The Relation between Physical Education Teachers' (De-)Motivating Style, Students' Motivation, and Students' Physical Activity: A Multilevel Approach. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 7457. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147457>

Vaquero-Solís, M., Sánchez-Miguel, P. A., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Iglesias-Gallego, D. (2019). Physical Activity as a Regulatory Variable between Adolescents' Motivational Processes and Satisfaction with Life. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 2765. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152765>

Vargas-Viñado, J. F. & Herrera-Mor, E. (2020). Motivación hacia la EF y AF habitual en adolescentes. *Ágora EF Deporte*, 22, 187-208. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>

Woolfolk, A. (2014). *Psicología Educativa* (7^a ed.). Prentice Hall Hispanoamericana. <https://saberrespsi.files.wordpress.com/2016/09/psicologia-educativa-woolfolk-7c2aa-edicion.pdf>

Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Cachón-Zagalaz, J., Cofré-Bolados, C., Knox, E., & Muros, J. (2018). Analysis of the Psychometric Properties of Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire and Its Relationship to Physical Activity and Gender Using Structural Equation Modelling. *Sustainability*, 10, 632. <https://doi.org/10.3390/su10030632>

Conflictos de intereses: Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores: Javier Cachón-Zagalaz dirige esta investigación como tutor y director de la tesis doctoral del profesor Hanriette Del Pilar Carrasco-Venturelli. ha recopilado y analizado los trabajos incluidos en esta revisión sistemática. El profesor Amador J. Lara Sánchez ha colaborado en la realización de este estudio en asesoría metodológica y revisión. María Luisa Zagalaz-Sánchez es la Investigadora Principal del Grupo de Investigación HUM653 que ha apoyado este estudio y al que pertenecen la mayoría de los autores. Ella ha revisado todo el estudio y ha aprobado su publicación. Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.