

## Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática

### Leisure-time in physical activity in university students and school transition to university from behavioral theories: a systematic review

\*Mabel Gómez-Mazorra, \*\*Tomás Reyes-Amigo, \*Hernán Gilberto Tovar Torres, \*\*\*David Sánchez-Oliva, \*\*\*\*Antonio Labisa-Palmeira

\*Universidad del Tolima (Colombia), \*\*Universidad Playa Ancha (Chile) \*\*\*Universidad de Extremadura (España), \*\*\*\*Universidad Lusófona (Portugal)

**Resumen.** Introducción: Cambios en las conductas o adopción de estilos de vida poco saludables están presentes con la evolución de la edad y la modificación de entornos educativos. Esta revisión tiene como objetivo identificar la evidencia científica existente en torno al comportamiento hacia la actividad física en tiempo libre y la evolución de la intención de ser físicamente activo durante la transición escolar a la universidad en estudiantes universitarios desde la Teoría de la Autodeterminación, la Teoría de Comportamiento Planeado y el Modelo Trans-Contextual. Método: 472 artículos originales en SPORTDiscus y búsqueda manual, hasta junio del 2019, de los cuales 54 estudios cumplieron criterios de inclusión. La Teoría de la Autodeterminación fue la más implementada en los estudios seleccionados. Resultados: La combinación de teorías ha ampliado la posibilidad de analizar el comportamiento hacia la actividad física desde otros constructos. Conclusiones: Asociaciones significativas y positivas entre el apoyo social, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada, favorecen la intención y la práctica real de la actividad física, si se aminoran las barreras percibidas y se tiene en cuenta las diferencias de género y de contexto; los procesos de transición escolar favorecen la adherencia hacia un estilo de vida activo, si se cuenta con experiencias positivas percibidas en la clase de educación física, la actividad física extraescolar y la actividad física promovida en el entorno universitario.

**Palabras clave:** estudiantes universitarios, teorías comportamentales, actividad física, transición escolar, intención, físicamente activo.

**Abstract.** Introduction: Changes in behaviors or adoption of unhealthy lifestyles are present with the evolution of age and the modification of educational environments. This review aims to identify the existing scientific evidence around the behavior toward physical activity in leisure time and the evolution of the intention to be physically active during the school transition to university in university students from the Theory of Self-determination, the Theory of Behavior Planned and the Trans-Contextual Model. Method: 472 original articles in SPORTDiscus and manual search, up to June 2019, of which 54 studies met inclusion criteria. Results: The Self-determination Theory was the most widely implemented in the selected studies. The combination of theories has expanded the possibility of analyzing behavior towards physical activity from other constructs. Conclusions: Significant and positive associations between social support, the satisfaction of basic psychological needs and self-determined motivation, favor the intention and actual practice of physical activity, if perceived barriers are reduced and gender and context differences are taken into account; School transition processes favor adherence to an active lifestyle, if there are positive experiences perceived in physical education class, extracurricular physical activity and physical activity promoted in the university environment.

**Keywords:** university students, behavioral theories, physical activity, school transition, intention, physically active.

### Introducción

La práctica regular de actividad Física (AF) en tiempo libre y limitados comportamientos sedentarios han sido identificados como conductas que generan benefi-

cios para la salud, lo cual contribuye a la disminución de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y la mortalidad en la población adulta (Bauman et al., 2012; Nordstoga, et al., 2019; Young Deborah et al., 2016). A pesar de ello, desde la edad escolar y en la etapa universitaria se genera una disminución progresiva del tiempo semanal dedicado a la AF (Dishman, et al., 2018; Haase et al., 2004) incluida la AF moderada-vigorosa (AFMV) (Farooq et al., 2020), lo que conlleva

a la adopción de conductas sedentarias en niños y jóvenes, afectando el cumplimiento de las recomendaciones mundiales de AF para la salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020), que propicia cambios en el estilo de vida (Ramírez-Vélez et al., 2015) y en la intención de mantenerse físicamente activo durante la edad adulta (Hagger, 2019).

Un momento crucial en la disminución significativa de la AF, ocurre en la transición de la etapa escolar a la etapa universitaria (Molina-García et al., 2015; Wengreen & Moncur, 2009) o para otros autores en la transición del final de la adolescencia e inicio de la edad adulta (Duan et al., 2015; Telama et al., 2014); lo que ha llevado a evidentes cambios antropométricos (peso e índice de masa corporal) (Butler et al., 2004; Edmonds et al., 2008) y disminución en la percepción de calidad de vida y bienestar (Bray & Born, 2004); cambios que se ven incrementados por la modificación de hábitos nutricionales, la adopción de conductas de riesgo, como el consumo de tabaco y alcohol (Butler et al., 2004; Davy et al., 2006; Lee & Yuen, 2005) junto a la percepción de mayores barreras para su práctica, sumado a cambios ambientales y sociales (Ullrich-French et al., 2013) como la disminución del desplazamiento activo, aumento de las responsabilidades académicas, falta de interés o disfrute hacia la AF y no contar con el apoyo social para la práctica de la misma (Gunnell et al., 2015; Martínez Lemos, 2014), siendo estos los motivos más frecuentes que afectan la práctica regular de AF durante esta etapa.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Ryan & Deci, 2020) y la Teoría de Comportamiento Planeado (TCP) (Ajzen, 1985, 1991; Fishbein & Ajzen, 2010) usadas individualmente o en combinación de ellas, como ocurre en el Modelo Trans-Contextual (MTC) (Hagger & Chatzisarantis, 2012; Hagger et al., 2003), ha contribuido a la comprensión de estos cambios y la influencia que ejerce un contexto a otro; es así como la TAD macroteoría que estudia la motivación humana, busca explicar cómo los factores internos, externos y sociales, median los procesos de internalización de la conducta, conducentes a un mejor compromiso, aprendizaje y bienestar percibido, es por ello que esta teoría ha tenido gran aceptación y aplicabilidad en diferentes contextos como el educativo, laboral y de salud; por su parte la TCP predice como las personas pueden determinar la intención de su comportamiento, guiado por tres constructos psicosociales: las expectativas de otras personas desde su percepción de aprobación o desaprobación (Normas subjetivas), la creencia o valoración per-

sonal y sus posibles consecuencias (Actitud) y las expectativas de los demás o creencias de control, (Control conductual Percibido) que pueden influenciar la adopción y el mantenimiento de conductas, dichos constructos han sido utilizados como marco teórico para predecir comportamientos y determinar posibles intervenciones.

Algunas Revisiones Sistemáticas (RS) y Meta-Análisis previos, dan cuenta de la implementación de las teorías de comportamiento psicosocial en diferentes etapas de la vida y han contribuido de manera importante a la comprensión de la conducta humana; es así como se referencian antecedentes en diferentes contextos como: la práctica de AF (Hagger et al., 2002); en contextos para la salud (Hagger & Chatzisarantis, 2009) analizando el papel de la educación física (EF) y las actividades fuera de la escuela (Hagger & Chatzisarantis, 2016; Vasconcellos et al., 2019); de igual forma, ha sido analizada en niños y adolescentes, desde los determinantes del cambio y la motivación hacia la AF (Craggs et al., 2011; Owen et al., 2014) y desde intervenciones orientadas a promover la AF en el adulto joven, luego de la escuela o para disminuir los comportamientos sedentarios en dicha población (Atkin et al., 2011; Biddle et al., 2014). Es por ello que se hace necesario identificar la evidencia científica existente en torno al comportamiento hacia la actividad física en tiempo libre y la evolución de la intención de ser físicamente activo durante la transición escolar a la universidad en estudiantes universitarios desde la TAD, la TCP y MTC; para lo cual se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Pueden las teorías comportamentales definidas, explicar el comportamiento hacia la práctica de la AF en tiempo libre y la evolución de la intención de ser físicamente activo durante la transición escolar a la universidad en estudiantes universitarios?.

## Método

Para la revisión y la presentación de este informe se siguieron los ítems de la declaración PRISMA (Moher et al., 2009). Se realizó búsqueda electrónica en la base de datos SPORTDiscus, durante el periodo comprendido entre el mes de febrero y junio de 2019, así como búsqueda manual en la lista de referencias y otros estudios que habían sido seleccionados previamente por uno de los investigadores.

Para la búsqueda se utilizó la estrategia PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome), para lo cual se definieron los siguientes descriptores o pala-

bras clave: **(Población):** «University students, College Students, Undergraduate Students, Youth Adults, Transition to college, Transition to university, Adolescents, Teenagers, adulthood, young people». **(Intervención):** «Self – Determination Theory – SDT, Theory of Planned Behavior – TPB y Trans-Contextual Model – TCM». **(Resultado):** «physical activity intention, physical activity behavior, predicting physical activity, leisure-time physical Activity, Motivation physical Activity, Behavioral change of physical Activity, behavioral mediators, psychosocial factors». Algunos ejemplos de combinaciones de palabras clave fueron: «University Students» AND «Self-Determination Theory» AND «Physical activity behavior» («College Students» AND «Theory of Planned Behavior» AND «Motivation physical Activity») («Transition to university» AND «Trans-Contextual Model» AND «physical activity intention»), entre otras.

Los estudios debían cumplir los siguientes criterios de inclusión: a) población: escolares de último año de secundaria o Educación Secundaria obligatoria (ESO), estudiantes universitarios, adultos jóvenes o adolescentes, b) edad: comprendidas entre 17 y 25 años c) estudios que dieran cuenta de la transición escolar a la vida universitaria o la experiencia universitaria frente a la práctica de AF en tiempo libre o como tiempo curricular, d) idioma: publicaciones en inglés, portugués o español, e) tiempo: artículos publicados hasta junio de 2019, f) artículos originales con diseños: observacionales, experimentales o cuasiexperimentales.

### Selección de estudios

La búsqueda electrónica reportó 984 estudios obtenidos en la base de datos y 15 estudios adicionales por

búsqueda manual; se eliminaron los archivos duplicados, para un total de 472 estudios, que se sometieron a selección por título y resumen por dos investigadores de manera independiente que dirimieron las diferencias con un tercer investigador, de los cuales 54 estudios cumplieron con los criterios de inclusión para esta revisión como lo muestra la figura 1.

### Calidad de estudio

Los artículos originales seleccionados en fase final, fueron leídos y revisados exhaustivamente, por cuatro investigadores, que llevaron a cabo la revisión a texto completo y evaluación de los mismos, utilizando una herramienta que consolida dos listas de verificación: la Declaración de la Iniciativa STROBE y la declaración CONSORT, utilizando como hoja de evaluación la implementada en la RS y Meta-Análisis publicada por Vasconcellos et al. (2019). Los ítems incluidos fueron: (a) Criterios de elegibilidad de los participantes y/o descripción suficiente de la muestra; (b) procedimiento de muestreo; (c) fiabilidad y validez de las herramientas de evaluación de las variables; (d) Cálculo de potencia informado y (e) covariables ajustadas en los análisis. Los estudios se categorizaron según riesgo total de sesgo (A= > 50%; B= <50%), las discrepancias evaluativas de los ítems se discutieron entre los evaluadores hasta llegar a un consenso.

### Resultados

La evidencia científica actual da cuenta como los estudios seleccionados reportan la vinculación de población perteneciente a países como: Estados Unidos 22.2%, seguido de Reino Unido y España cada uno 9.2% y final-

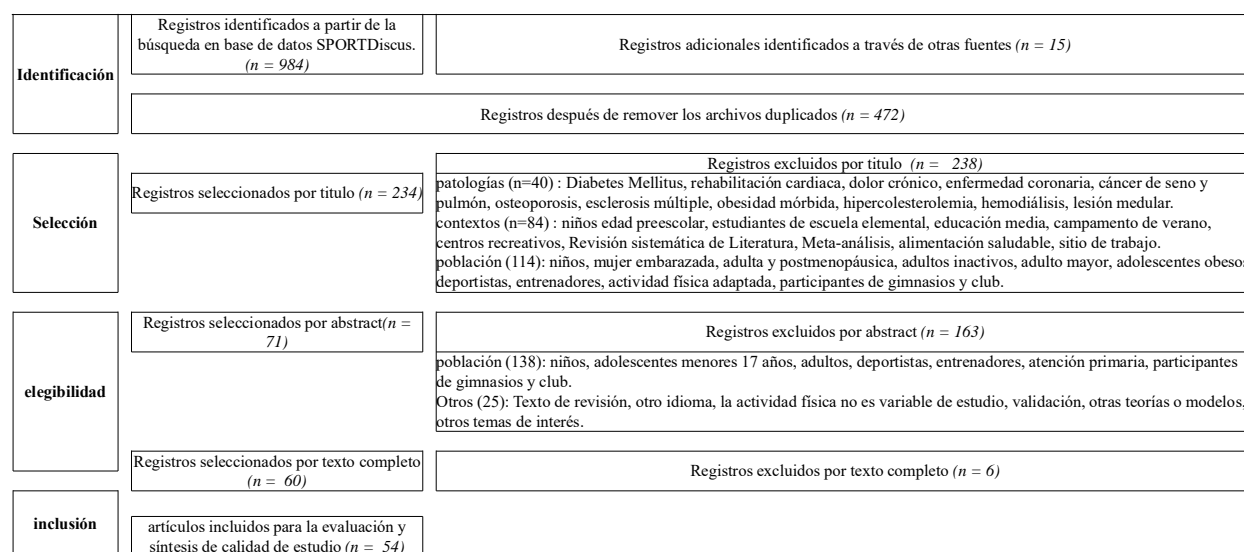


Figura 1. Diagrama de flujo: Proceso de selección de los artículos para la RSL

Tabla 1  
Descripción de los estudios incluidos en la Revisión Sistemática y que se apoyan de la Teoría Autodeterminación (TAD)

Autor	Objetivo	Participantes	Instrumentos / Variables	Resultados	Conclusiones	Puntuación (/100%) Calidad (A= > 50% B= <50%)
	Examinar las regulaciones autónomas asociadas con las consecuencias motivacionales en el dominio del ejercicio.	Estudiantes universitarios (n=276) físicamente activos Hombres (n=98) mujeres (n=178) 18 a 48 años (M = 20.37 hombres M= 20.75 mujer)	BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada e Intrínseca LITEQ: METS Intención de comportamiento IMI: Esfuerzo e importancia	La regulación autónoma del ejercicio predice más consecuencias y beneficios en ambos sexos. La regulación introyectada tiene una contribución (+) moderada-fuerte, para predecir cada consecuencia motivacional en mujeres, pero no en hombres.	Las regulaciones de ejercicio predicen las consecuencias motivacionales diferencialmente entre los sexos	75 A
	Investigar la relación entre la motivación de los estudiantes para Educación Física (EF) y nivel de Actividad Física (AF) en la universidad.	Estudiantes universitarios (n=2617) hombres (n=878) mujeres (n=1734) Edad: (M = 20.6 + 1.9 años)	BREQ-2: Motivación autónoma, Motivación controlada y Desmotivación FPAQ: Nivel AF (a) transporte activo, (b) deportes tiempo libre (c) AF trabajo o educación. Transferencia concurrente (AF escuela secundaria) y transferencia retrasada (AF la universidad)	Estudiantes con perfiles motivacionales más autónomos, informaron más transferencia y reportaron ser más activos en la escuela secundaria y en la edad adulta temprana; aunque la transferencia auto informada promedio fue baja.	Mejorar los procesos de transferencia del aprendizaje de la EF a la vida más allá de la escuela desde un perfil motivacional autodeterminado con énfasis en las niñas como grupo de riesgo.	82,5 A
	Explorar la motivación para la AF a lo largo de la vida adulta, examinando las relaciones entre las regulaciones motivacionales y la AF.	Adultos jóvenes y adultos de mediana edad (n=571) Adultos jóvenes (n=349) 63% mujeres 18 a 24 años (M= 19.38 años)	BREQ-2: Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Intrínseca y Motivación autónoma. LITEQ: METS	Los adultos jóvenes niveles más altos de motivación intrínseca, regulación introyectada y AF auto informada. La motivación autónoma, correlato positivo para la AF en cada grupo de edad. La AF autor reportada fue del 25% para adultos jóvenes.	Las asociaciones entre las regulaciones motivacionales y el comportamiento de la AF varían según los grupos de edad	95 A
	Comprobar como la necesidad de competencia, la motivación intrínseca y la desmotivación son factores predictores de la intención de ser físicamente activo.	Estudiantes universitarios (n=116) practicantes actividades físico deportivas Hombres (n=89) mujeres (n=27) 18 a 29 años (M = 20.9 años)	BPNS: Competencia percibida BREQ-3: Regulación Intrínseca, Desmotivación MFAI: Intención.	La competencia percibida, la motivación intrínseca y la desmotivación predijeron la intención de ser físicamente activo 46% de la varianza explicada. El factor de competencia el principal predictor de la intención de ser físicamente activo	La competencia percibida y la motivación intrínseca predijeron (+) la intención de seguir siendo físicamente activo.	85 A
	Explorar las relaciones entre las regulaciones conductuales y las consecuencias conductuales y afectivas al ejercicio.	Estudiantes universitarios (n=516) Hombres (n=198) mujeres (n=318) 19 a 28 años (M = 21.16 años)	BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada e Intrínseca I-PANAS-SF: Afecto positivo y negativo GLTEQ: METS, AF total, AF vigorosa, AF moderada, AF leve	La motivación intrínseca y la regulación identificada juegan diferentes roles en la predicción del comportamiento en el ejercicio vigoroso y son predictores positivos en ambos sexos.	Las regulaciones motivacionales pueden llevar a variar las consecuencias afectivas, nivel de esfuerzo y la intención de comportamiento hacia el ejercicio	75 A
	Examinar cómo la competencia percibida, la autonomía, la relación, las regulaciones de motivación y el comportamiento de la AF cambian durante la transición de la escuela secundaria a la universidad.	Preuniversitarios (n=382) y estudiantes universitarios (n=244) Mujeres (70%) 18 a 20 años (M=18.65 años)	BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación intrínseca BPNS: Competencia, autonomía y relación LITEQ: AF vigorosa	La transición secundaria a la universidad, pequeña disminución regulación identificada y AF y pequeño aumento regulación introyectada y desmotivación. Las regulaciones de motivación autodeterminadas fueron predichas (+) por satisfacción competencia y la AF predicha (+) por la motivación intrínseca.	La satisfacción de necesidades psicológicas predeciría (+) las regulaciones de motivación autodeterminadas y estas a la AF a lo largo de la transición universitaria	100 A
(Madonia et al., 2014)	Probar roles mediadores competencia percibida y autonomía, explicar papel modos de AF pasada (escuela secundaria) en la predicción de la motivación AF estudiantes universitarios primer año.	Estudiantes universitarios (n=124) Mujeres (n=91) (M= 18.42 años)	BREQ-2: Motivación autónoma BPNS: Percepción de autonomía, competencia AF previa: Deporte competitivo, deporte recreativo, ejercicio aeróbico, ejercicio resistencia, AF organizada y AF recreativa	Correlaciones moderadas y (+) significativas entre competencia percibida, autonomía y motivación autónoma. deporte competitivo, deporte recreativo y el ejercicio de resistencia demostraron relaciones (+) significativas con las percepciones competencia y autonomía y la motivación autónoma.	Los diferentes modos AF en el pasado determinan motivación más autónoma con apoyo de sentimientos de competencia o autonomía y ayudan a mantener los niveles de AF durante la transición a la universidad.	65 A
(Quartiroli & Maeda, 2014)	Examinar los procesos motivacionales que regulan los comportamientos de AF, relacionados con el comportamiento sedentario.	Estudiantes universitarios (n=875) Mujeres (65.1%) 17 a 30 años (M= 20.29 años)	IPAQ - SF: METS, AFMV, Inactivo, Moderadamente activo, Muy activo, Cumplimiento recomendaciones AF BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca, RAI BPNS: Competencia, autonomía y relación	Las necesidades psicológicas y variables regulación del comportamiento explicaron 2.8% varianza para comportamiento sedentario; 14.3% para AFMV y 10.6% para los METS min / semana. Comportamiento sedentario leve y (-) relacionado con todas las medidas AF, más alta correlaciones con nivel de compromiso AFMV.	A pesar de los altos niveles de AF, hay un considerable tiempo a comportamientos sedentarios, es por ello que podrían explicarse por factores motivacionales únicos	80 A
(Wang et al., 2015)	Examinar efectos interacciones redes sociales en un programa de intervención AF (Facebook), como herramienta de motivación para aumentar nivel AF y mejorar consecuencias psicológicas AF	Estudiantes universitarios (n=62) Distribución equitativa de género 19 a 25 años (M = 22.30 años)	IPAQ - SF: METS, AFMV IMI: Competencia, autonomía y relación Escala subjetiva de vitalidad: Disfrute y vitalidad	El uso de redes sociales solo mejoró la competencia y el disfrute de la actividad, sin que esto sea la causa de la mejora en el nivel de AF en los grupos intervenidos.	El uso de sitios de redes sociales no tuvo ningún efecto material en los programas de intervención AF, pero sí efectos psicológicos positivos.	75 A
(Lauderdale et al., 2015)	Investigar relaciones entre la motivación para el ejercicio (regulaciones motivacionales) y la participación semanal en AF, examinando diferencias de género en su motivación al ejercicio.	Estudiantes universitarios (n=96) Físicamente activos Hombres (n=33) mujeres (n=63) 18 a 24 años (M = 20.76 años)	BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca WHO self-report PA: Inactivo, Moderadamente activo, Muy activo	Estudiantes físicamente activos están más intrínsecamente motivados hacia el ejercicio en comparación con estudiantes inactivos; los varones niveles significativamente más altos motivación intrínseca que las mujeres.	La motivación autodeterminada está fuertemente vinculada a una mayor participación de la AF, siendo significativamente más alto en hombres.	65 A
(Milroy et al. 2015)	Examinar las relaciones entre la regulación de la motivación del ejercicio y los comportamientos de AF entre las mujeres universitarias.	Estudiantes universitarios (n=762) Mujeres (n=470) 18 a 19 años (39.1%)	BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca, RAI Niveles y tipos AF (AF moderada, AF vigorosa, Entrenamiento fuerza y Flexibilidad).	La regulación identificada fue predictiva del entrenamiento de fuerza y la AF moderada y explicó el 22% y 5 % de la varianza total respectivamente y la regulación identificada e intrínseca fue predictiva del estiramiento y la AF vigorosa y explicó el 19% y 25 % del total de la varianza respectivamente.	Niveles más altos de autodeterminación, están asociados con niveles más altos de AF entre las mujeres universitarias, siendo la culpa y la vergüenza un factor motivador para el ejercicio.	80 A
(Sibley & Bergman, 2016)	Examinar las relaciones entre los contenidos de meta del ejercicio, la regulación del comportamiento, la AF y la aptitud aeróbica en el contexto de los cursos universitarios de EF durante ocho semanas.	Estudiantes universitarios (n=461) Hombres (39.9%) mujeres (59.2%) 18 a 48 años (M = 20.2 años)	BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca, RAI GCEQ: Afiliación social, imagen, apariencia, reconocimiento social, y desarrollo habilidades e índice relativo de objetivos intrínsecos PAQ-AD: AF PACER test: VO <sub>2</sub> max	Los objetivos específicos relacionados con el manejo de la salud y el desarrollo de habilidades predicen la AF y la aptitud aeróbica a través de una ruta completamente mediada a través de la regulación identificada e intrínseca.	El objetivo intrínseco relativo predice la AF indirectamente y la aptitud aeróbica a través de la regulación del comportamiento.	85 A
(Lim et al., 2016)	Examinar las regulaciones de comportamiento de los estudiantes universitarios durante la EF y determinar sus perfiles de motivación.	Estudiantes universitarios junior (n=344) hombres: (n = 149) mujeres: (n = 191) y no especifica sexo (n=4) 16 a 19 años (M = 17 años)	PLOC: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca, SCQ: Apoyo o autonomía percibida en la EF IMI: Disfrute y esfuerzo Intención de ser físicamente activo fuera del colegio SAPAC: METS	La motivación intrínseca y regulación identificada fue (+) correlacionado con las percepciones de autonomía-apoyo, disfrute, esfuerzo, intención y AF. Mientras que la regulación introyectada solo se correlacionó (+) con las percepciones de autonomía-apoyo y esfuerzo.	Puntajes altos de introyección pueden usurpar los efectos positivos de la motivación autónoma de los estudiantes hacia la EF y AF fuera de la escuela, evitando la desaprobar social y lograr la mejora del ego.	80 A
(Nurmi et al. 2016)	Investigar si las personas que están motivadas de manera autónoma para participar en el comportamiento de AF en el tiempo libre tienen más probabilidades de adoptar técnicas de autorregulación que serán fundamentales para que participen en el comportamiento.	Adolescentes (n = 411) completaron cuestionario inicial y de seguimiento (n = 177) Mujeres (63%) 17 a 19 años (M = 17.7 años)	Cuestionario autorregulación: Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca, Motivación controlada, Motivación Autónoma Planificación de la acción, Planificación de afrontamiento, Autocontrol Nord-PAQ measure: AF actual, AF pasada, METS	Hubo efectos directos estadísticamente significativos de la motivación autónoma en la planificación de la acción y la planificación de afrontamiento y el autocontrol de la AF. Efectos indirectos estadísticamente significativo de la motivación autónoma en el autocontrol a través de la planificación de afrontamiento.	La relación de la motivación autónoma y la AF se encontró parcialmente mediada por las técnicas de autorregulación, particularmente la autocontrol.	80 A
(Práxedes et al., 2016)	Conocer los niveles de AFMV, así como la motivación hacia la práctica físico-deportiva, según titulaciones.	Estudiantes universitarios (n=901) hombres: (n = 408) mujeres: (n = 493) 18 a 49 años (M = 22.59 años)	BREQ-3: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Integrada, motivación intrínseca, motivación extrínseca IPAQ - SF: AFMV, Cumple o no las recomendaciones de práctica AF	El cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF fue 48,61%. Las titulaciones relacionadas, directamente y medianamente con la AFD se asociaron de manera (+) y significativa con el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF y en las regulaciones motivacionales hacia la AF más autodeterminadas	La promoción de AF a lo largo de toda la etapa universitaria y el desarrollo de procesos motivacionales en aquellas titulaciones medianamente relacionadas con la AF, es clave conseguir mejorar los niveles AFMV y la adherencia a un estilo de vida más activo.	80 A
(Concha-Vieira et al., 2017)	Identificar las diferencias en la autodeterminación de los universitarios según el sexo y si practican o no de manera regular o mantenida AF. Así como conocer el nivel de actividad física y su relación con los tipos de regulación.	Estudiantes universitarios (n = 208) Hombres (35.1%) Mujeres (64.9%) 18 a 31 años (M=20.16 años)	BREQ-3: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Integrada e Intrínseca Cuestionario de Hábitos de AF Nivel de AF: (insuficiente, regular y excelente) Práctica de AF: Ejercicio, Deporte o ambos y sedentarios	Mayor regulación identificada e intrínseca y menos regulación externa y desmotivación. Motivación integrada superior hombres con respecto mujeres. Diferencias significativas autodeterminación entre grupos practican AF y los que no realizar ninguna AF y diferencias significativas escala total autodeterminación entre nivel AF excelente, insuficiente y regular.	Relación (+) entre la autodeterminación y el nivel de AF, siendo esta que a mayor nivel o calidad de AF, mayor regulación autodeterminada.	65 A

(Sevil et al., 2018)	Examinar la relación entre la motivación intrínseca, la desmotivación y los niveles de AF entre la escuela secundaria y la universidad.	Estudiantes (n = 2699) secundaria (n = 1833) universitarios (n = 866) Hombres (n = 481) Mujeres (n = 385) 14 a 49 años (M = 21.34 años)	BREQ-3: Desmotivación, Motivación intrínseca IPAQ - SF: METs caminando, METs actividad moderada, METs actividad vigorosa, METs Total.	Los estudiantes de secundaria, informaron una motivación intrínseca significativamente mayor y niveles de AF más altos para cada tipo de intensidad de AF (caminar, moderada y vigorosa) y METs Total; además de una significativamente menor desmotivación que los estudiantes universitarios.	Transición escuela secundaria a la universidad periodo crítico para mantener niveles AF que generalmente disminuyen. La motivación intrínseca fundamental en los esfuerzos para aumentar niveles de AF durante la transición a la vida universitaria.	95 A
(Behzadnia et al., 2018)	Examinar si el apoyo autónomo frente al control de los docentes de EF se relacionaría con el bienestar, el conocimiento, el rendimiento y las intenciones de los estudiantes universitarios para persistir en la actividad física más allá de las clases de EF.	Estudiantes universitarios (n = 140) Hombres (n = 46) Mujeres (n = 94) 18 a 25 años (M = 21.69 años)	LCQ y CTS: Apoyo a la autonomía y comportamientos de control BPNSFS: Necesidades satisfacción y frustración (Autonomía Competencia y Relación) SRQ-L: Motivación Autónoma y Motivación Controlada Wellness: Afecto positivo y Negativo GPAI: Rendimiento Conocimiento e Intención	Percepciones sobre apoyo autonomía maestros asociaron (+) resultados positivos estudiantes. Las percepciones sobre control de los maestros se relacionaron (-) con el bienestar, el conocimiento y (+) con el afecto negativo. La satisfacción de necesidades psicológicas fue significativa y (+) relacionada con motivación autónoma y marginalmente con motivación controlada.	El apoyo a la autonomía de los maestros es importante para la satisfacción de las necesidades psicológicas de los estudiantes, el tipo de motivación y sobre los resultados de bienestar, conocimiento, rendimiento e intención de persistir los programas de EF en la universidad	80 A
(Yusiny et al., 2019)	Papel de la atención plena y el autocontrol como moderador asociativo entre la motivación autónoma y la AF.	Estudiantes universitarios (n = 411) Hombres (n = 120) mujeres (n = 290) y no reporta sexo (n = 1) 17 a 25 años (M = 20.20)	SRAS-PA: Actividad Física TSRQ-PA: Motivación autónoma, Motivación Controlada y Desmotivación MAAS: Atención y conciencia Brief SCS: control mental, emocional, de impulsos, regulación del desempeño y cambio habitual.	La asociación entre la motivación autónoma y la AF se fortalece por el rasgo de autocontrol, pero a la inversa, se debilita por el rasgo de la atención plena.	Los programas promocionales para aumentar la AF dentro del marco de la TAD deben realizarse considerando las dinámicas cognitivas y afectivas entre la atención plena y el autocontrol.	80 A
(Ball et al., 2018)	Examinar las relaciones entre las barreras de los estudiantes universitarios para el ejercicio y la motivación entre los estudiantes tradicionales y no tradicionales.	Estudiantes universitarios (n = 217) hombres (n = 60) mujeres (n = 157) 18-20 años (n = 20); 21-25 años (n = 73); 26-30 años (n = 39); 31-35 años (n = 25); 35+ años (n = 60)	PNSSE: Satisfacción Autonomía, Competencia y Relación. IPAQ - SF: AF vigorosa, AF Moderada, Caminando Barreras para la AF: Tiempo, Influencia social, Energía, Fuerza de voluntad, Lesiones, Habilidad, Recursos	No diferencias entre motivación o barreras percibidas para ejercicio entre estudiantes tradicionales y no tradicionales. Mujeres reportaron barreras significativamente más altas que hombres, pero con más competencia. Personas con barreras más bajas para ejercicio participaron en AF vigorosa y moderada durante más días a la semana y durante un periodo tiempo más largo (minutos) por día.	Quienes participan en más días y minutos de AF vigorosa y moderada presumiblemente han establecido comportamientos saludables que ayudan a salvar las barreras que pueden inhibir o limitar la AF.	75 A

Nota: TAD = Teoría Autodeterminación; BREQ-2 = Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2; LTEQ = Leisure Time Exercise Questionnaire; METs = Equivalencia metabólica; IMI = Intrinsic Motivation Inventory; EF = Educación Física; IPAQ = Flemish Physical Activity Questionnaire; AF = Actividad Física; BPNSFS = The Basic Psychological Needs Satisfaction in Exercise Scale; BREQ-3 = Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3; MIFAU = Medida de la Intencionalidad para ser Fisicamente Activo en el contexto Universitario; I-PANAS-SF = International Positive and Negative affect Schedule Short Form; GLTEQ = Godin Leisure Time Exercise Questionnaire; IPAQ-SF = International Physical Activity Questionnaire - Short Form; AFMV = Actividad Física Moderada-Vigorosa; RAI = Relative Autonomy Index; WHO = World Health Organization; PA = Physical Activity; GCEQ = Goal Content for Exercise Questionnaire; PAQAD = Physical Activity Questionnaire for Adults; PACE test = Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run test; VO<sub>2</sub>max = Maximal Oxygen Consumption; PLOC = Perceived Locus of Causality scale; SCQ = modified Sport Climate Questionnaire; SAPIC = Modified Self-Administered Physical Activity Checklist; Nord-PAQ measure = Nord-Physical Activity Questionnaire measure; LCQ = Learning Climate Questionnaire; CTS = Controlling Teacher Scale; BPNSFS = Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale; SRQ-L = Learning Self-Regulation Questionnaire; GPAI = Game Performance Assessment Instrument; SRAS-PA = Self-Reported Adherence Scale for Physical Activity; TSRQ-PA = Treatment Self-Regulation Questionnaire for Adequate Physical Activity; MAAS = Mindfulness Attention Awareness Scale; Brief SCS = Brief Self-Control Scale; PNSSE = Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale.

mente Canadá y China con 7.4% respectivamente; el único país de Latinoamérica, con estudios de interés para esta RS fue México que representa el 1.8% de las publicaciones con estudiantes universitarios. El idioma que prevalece en los estudios es el inglés con 92.6% frente a los estudios publicados en habla hispana 7.4%, estos últimos asociados con la participación de autores de origen español y mexicano.

### Teoría de la Autodeterminación

Desde la TAD se identificaron 20 estudios descritos en la tabla 1, de los cuales 25% son transversales, 20% retrospectivos, 10% prospectivos y 5% correlacional, 40% de ellos no reportaron el tipo de diseño de la investigación. El instrumento más implementado, es el Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio, *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-2 y BREQ-3) con el 50% y 20% respectivamente y la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio, *The Basic Psychological Needs Satisfaction in Exercise Scale* (BPNES) identificado en el 30% de los estudios. En el 25% de los estudios que se fundamentaron en la TAD tuvo en consideración el Cuestionario Internacional de Actividad Física, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), para evaluar el nivel de AF de la población.

Los resultados de los estudios basados en la TAD, identifican como la motivación autodeterminada (motivación intrínseca) y la regulación identificada son predictores positivos y significativos para la práctica y nivel de la AF en tiempo libre en población universitaria (Concha-Viera et al., 2017; Expósito González et al., 2012; Lauderdale et al., 2015), situación semejante

en adultos jóvenes (Brunet & Sabiston, 2011), mientras que los modos de práctica y el mayor nivel de AF fueron más altos en la escuela secundaria (Haerens et al., 2010; Sevil et al., 2018) y se suman hallazgos como correlaciones positivas entre perfiles motivacionales autónomos y activos, con sentimientos de satisfacción percibidos principalmente altas que competencia y autonomía (Fernández-Ozcorta et al., 2019), con efecto en la intención futura y la persistencia de la conducta (Fernández-Ozcorta et al., 2015; Madonia et al., 2014; Ullrich-French et al., 2013).

Por su parte, percibir apoyo a la autonomía del docente (Behzadnia et al., 2018; Chatzisarantis et al., 2008), garantiza la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y una motivación autodeterminada (Liu & Chung, 2016), sumado a la percepción de experiencias positivas, afectivas y de bienestar, lo que predispone a una mejor intención futura y el mantenimiento de la práctica de la AF fuera de la escuela (Madonia et al., 2014; Müftüler & Ynce, 2015). De esta manera, ser físicamente activo y cumplir con las recomendaciones de AF durante la secundaria (Sevil et al., 2018), ayuda a mantener por más tiempo el nivel de AF, la intención y la sensación de bienestar durante la transición escolar a la universidad y la etapa adulta temprana (Lim et al., 2016). Se sigue reconociendo la importancia del abordaje desde la perspectiva de género (Lauderdale et al., 2015; Milosis et al., 2015), las mujeres evidencian razones introyectadas (culpa y la vergüenza) (Milroy et al., 2015; Wilson et al., 2004) y refieren mayores barreras para la práctica de AF en tiempo libre (Ball et al., 2018), lo que puede afectar el establecimiento de comportamientos saludables, durante esta etapa crítica.



Tabla 2  
Descripción de los estudios incluidos en la Revisión Sistemática y que se apoyan de la Teoría de Comportamiento Planeado (TCP)

Autor	Objetivo	Participantes	Instrumentos / Variables	Resultados	Conclusiones	Puntuación (/100%) Calidad (A= > 50% B= <50%)
(Rhodes et al., 2006)	1) Evaluar validez discriminante elementos de motivación, intención e intención / planificación de implementación. 2) Integrar distintos conceptos de motivación y planificación en modelo TCP, en el dominio de la AF.	Estudiantes pregrado (n =252) completaron cuestionario inicial y de seguimiento (n = 230) mujeres (70%) (M = 22.26 años)	TCP: Actitud afectiva, Actitud instrumental, Normas Subjetivas (NS), Control Conductual Percibido (CCP). Motivación Intenciones de implementación / planificación GLTEQ: AF	La planificación no moderaba la relación motivación-AF. La actitud afectiva tuvo un gran efecto sobre la motivación, seguido de pequeños efectos de la actitud instrumental, la NS y el CCP, que colectivamente explicaron el 64% de la varianza en la motivación.	La AF no fue aumentada por la adición del constructo planificación en el modelo y solo la motivación, explicó el constructo de planificación. La TCP funcionó bien al explicar la AF en general.	62,5 A
(Chatzisarantis et al., 2007)	Examinar la utilidad de las intenciones volitivas y forzadas para predecir la participación en AF y esfuerzos dentro de la TCP.	Estudiantes universitarios (n =444) hombres (n=184) mujeres (n=260) Edad: (M = 19.1 + 3.3 años)	TCP: Intención, Actitudes, NS, CCP, Intenciones volitivas e intenciones forzadas AF y esfuerzo: comportamiento pasado AF GLTEQ: AF Vigorosa	El análisis de regresión mostró que las intenciones volitivas y las intenciones forzadas predijeron el esfuerzo y no el comportamiento de la AF. El comportamiento pasado contribuyó a la predicción de la AF.	Medidas de intenciones volitivas y forzadas mejoraron utilidad de intenciones para predecir disposición a participar AF. Las intenciones volitivas contribuyen a la predicción AF indirectamente a través del esfuerzo.	85 A
(Blanchard et al., 2007)	Examinar utilidad TCP para explicar intenciones y comportamiento AF en estudiantes universitarios blancos y negros y si las relaciones TCP fueron moderadas por etnia.	Estudiantes universitarios (n =410) dos semanas después (n =350) Estudiantes negros (n = 170) principalmente mujeres Estudiantes blancos (n = 180) principalmente hombres mujeres (57.1% y M= 19.44 años) hombres (66.1% y M= 19 años)	TCP: Actitud afectiva, instrumental, NS, CCP, Intención. GLTEQ: AF Creencias conductuales, normativas y de control.	La actitud afectiva, NS y el CCP fueron predictores significativos de intención para ambos grupos étnicos. La relación CCP e intención significativamente más fuerte en estudiantes blancos, así como intención para AF. Se identificaron creencias comunes y étnicas específicas.	La TCP explicaba una cantidad significativa de variación en la intención y la AF donde el origen étnico tiene un papel moderador en estudiantes universitarios.	97,5 A
(Rhodes & Blanchard, 2008)	Explorar si las cogniciones conductuales sedentarias explican la intención y el comportamiento de la AF cuando se integran dentro de la TCP.	Adultos de 18 y 94 años (n =206) Estudiantes de pregrado (n =175) dos semanas de seguimiento de AF (n =174) mujeres (74%) Edad: (M = 22.73 años)	TCP: Actitud afectiva, instrumental, NS, CCP, Intención Conductas sedentarias tiempo libre (mirar televisión, usar computadoras, socialización y pasatiempos sedentarios) GLTEQ: Índice LSI para comportamiento AF	La intención de ver televisión explica una variación adicional en el comportamiento de la AF y las cogniciones de visualización de televisión también explican una variación adicional en la intención de la AF incluso después de controlar los motivos de la AF.	Agregar intervenciones de control a las cogniciones sedentarias en favor con la promoción de AF.	65 A
(Scott et al., 2009)	Examinar las creencias y motivaciones asociadas con la AF regular de intensidad moderada y vigorosa en una muestra universitaria utilizando el marco de la TCP.	Estudiantes universitarios (n = 386) dos semanas después (n = 337) Edad (M=21.98 años) Mujeres (63.7%) Hombres (36.3%)	TCP: Actitud afectiva, instrumental, NS, CCP, Intención. Comportamiento de AF: GLTEQ AF leve, moderada y vigorosa.	La apariencia y el estado físico fueron más altas para la AF vigorosa en comparación con la AF moderada. Las AF moderadas pueden percibirse como más fáciles de lograr y más eficientes que las AF vigorosas. La aprobación social se correlacionó con la intención, para la AF vigorosa. El CCP es predictor significativo de intención con efectos indirectos sobre el comportamiento como la AF.	No surgieron diferencias entre las asociaciones de construcciones de TCP con intención o AF por intensidad. La AF moderada puede ser objetivo para promover la AF más que la AF vigorosa.	85 A
(Wing Kwan et al., 2009)	1. Examinar utilidad TCP predecir en estudiantes primer año intenciones AF y comportamiento. 2. Examinar TCP y comportamiento pasado para predecir intenciones y el comportamiento AF.	Estudiantes universitarios (n = 212) Edad (M= 17.79 años) mujeres (n= 117)	TCP: Actitud, NS, CCP, Intención. Comportamiento pasado de la AF: ocho meses previos Comportamiento de la AF: últimas ocho semanas	Las actitudes, las NS, el CCP y comportamiento pasado de AF son todos predictores significativos y explicaron un total de 38.6% de la varianza de las intenciones. Los niveles más altos de AF pasada asociados con una probabilidad 1.60 veces mayor de estar físicamente activo.	TCP efectivo para predecir intenciones estudiantes físicamente activos, pero no útil para predecir el comportamiento AF. Comportamiento pasado único predictor significativo AF durante primer semestre universidad.	50 B
(Rhodes et al., 2010)	Explorar el papel del hábito en la predicción de la AF con la teoría de la TCP.	Estudiantes universitarios (n = 153) Edad: (M = 22.17 años) Mujeres (74%)	TCP: Actitud afectiva, Actitud instrumental, NS, CCP, Intención. Intención de estabilidad Comportamiento de AF: GLTEQ Hábitos	El hábito podría representar un 7% significativo de la variación en la AF después de controlar TCP y la estabilidad temporal intencional. La estabilidad temporal de la intención tuvo una interacción significativa con la intención al predecir el comportamiento.	El hábito se correlacionó significativamente (+) con los constructos de la TCP y la AF. Las correlaciones más grandes fueron entre el hábito y la intención y el comportamiento.	100 A
(Wang, 2011)	Analizar el papel moderador del comportamiento pasado en la relación entre las emociones negativas anticipadas, las intenciones y comportamientos de AF después de controlar los constructos de la TCP	Estudiantes de pregrado (n = 609) cuatro semanas después (n = 517) tasa de deserción 15.1% Mujeres (70.6%) Edad (M=20.30 años)	TCP: Actitudes, NS, CCP, Autoeficacia, Comportamiento pasado, Emociones negativas anticipadas e Intención. Interacción de las emociones negativas anticipadas y el comportamiento pasado. Comportamiento de AF: cuatro semanas después.	Variables TCP y comportamiento pasado explicaron 46.2% varianza predicción intenciones. Emociones negativas anticipadas contribuyeron 4.9% adicional y la interacción emociones negativas anticipadas y comportamiento pasado agregó más el 4.9%. Emociones negativas anticipadas relacionadas (+) con las intenciones personas con bajo nivel de ejercicio físico.	El efecto de interacción entre el comportamiento pasado y las emociones negativas anticipadas son un predictor más poderoso de intenciones.	85 A
(Dodd et al., 2012)	Examinar los efectos moderadores del género en la TCP para predecir la intención y el comportamiento de la AF en la universidad	Estudiantes universitarios (n =210) siete días después (n =151) tasa de retención 72% mujeres (n =75 y M= 21.78 años) hombres (n =76 y M= 21.08 años) Edad: 18 a 28 años	TCP: Actitudes, NS, CCP, Intención. Comportamiento de AF: GLTEQ	El modelo explicó 52% hombres y 49% mujeres. El 30% y al 23% de la varianza intención y comportamiento, respectivamente. Los predictores significativos de comportamiento fueron intención y CCP para hombres, y la intención solo para mujeres.	Se reconoce la utilidad TCP para predecir intención y el comportamiento AF, aunque la contribución y la fuerza de asociación de los constructos variaron según el género.	85 A
(Conroy et al., 2013)	1. Caracterizar proporción de variabilidad entre y dentro de la persona las intenciones diarias AF. 2. Evaluar influencias las intenciones diarias AF. 3. Evaluar posibles vínculos entre las intenciones diarias AF y la AF posterior.	Estudiantes universitarios (n = 63) Mujeres (n=37) Hombres (n=25) no informaron sexo (n=1)	TCP: Actitudes, NS descriptivas y cautelares, CCP. Intenciones diarias de AF: AFMV Creencias diarias de autoeficacia para la AF AF diaria	Las intenciones diarias y la AFMV exhibieron 46% y 33% de varianza entre personas, respectivamente, las cuales se asociaron fuertemente con las creencias de autoeficacia, y las NS para el ejercicio. Las actitudes de las personas hacia el ejercicio, las expectativas con respecto al clima y los niveles de AFMV también se asociaron con intenciones más fuertes de ser físicamente activos.	Intenciones AFMV variaron considerablemente día a día. Los factores sociocognitivos explicaron mejor fluctuaciones intenciones que las restricciones contextuales. Las fluctuaciones en intenciones predijeron la variación diaria AFMV incluso después de controlar las restricciones contextuales.	85 A
(Rebar et al., 2014)	Determinar si hubo diferencias en la regulación intencional de la AF vigorosa, AF moderada y caminar	Estudiantes de pregrado (n = 164) mujeres (n = 75) hombres (n = 87) no informar sexo (n = 2)	CCP (vigoroso, moderado, caminar) Intenciones (vigoroso, moderado, caminar) IPAQ-SF: AF vigorosa, AF moderada, caminar	Las intenciones estaban más relacionadas con la AF vigorosa más que con la AF moderada o caminar.	Intervenciones para mejorar intención pueden promover efectivamente AF vigorosa, otros procesos de motivación pueden ser más apropiados para intervenciones de caminar y AF moderada.	80 A
(Milosis et al., 2015)	1. Evaluar efectividad TCP para predecir comportamiento específico estudiantes griegos 2. Evaluar diferencias entre estudiantes femeninos y masculinos y como las variables predicen el comportamiento.	Estudiantes universitarios (n = 263) Mujeres (n =127; M = 19,54 años) Hombres (n=136; M = 19,49 años)	TCP: Actitudes, CCP, Intención. Comportamiento de AF: participación de los estudiantes en el curso de tutoría extracurricular	Las mujeres tuvieron puntajes más altos para las variables comportamiento TCP. La intención de las mujeres de participar se predijo igualmente por sus actitudes y por su CCP; la intención de los hombres de participar se predijo exclusivamente por su CCP.	El género afecta indirectamente variables que predicen participación AF, así como su participación real. Se reconoce utilidad TCP para predecir actitudes, intención, CCP y comportamiento hacia diferentes deportes y AF.	85 A
(Allom et al., 2016)	Determinar la eficacia de la TCP en la predicción de la intención y el comportamiento y determinar si el hábito contribuye a la predicción de la AF.	Estudiantes universitarios (n = 188) segunda recolección (n = 101) Tasa de deserción (46.28%) Mujeres (n = 153) edad: 17 a 54 años; (M = 19.6)	TCP: actitudes, NS, CCP, intención. Hábito Comportamiento de AF	El modelo final representó el 46.9% de la varianza en la AF, la intención y el hábito predictores significativos del comportamiento. La intención fuerte predictor significativo de la AF y el hábito explica la variación adicional en la AF, pero no modera la relación entre la intención y el comportamiento.	La intención y el hábito ejercen efectos independientes sobre la AF dentro de esta población y son objetivos adecuados para la intervención.	70 A
(Linder et al., 2017)	Examinar si los determinantes de la TCP explican la AF entre los estudiantes universitarios de las universidades de Carolina del Norte.	Estudiantes universitarios (n = 100) mujeres (64%) hombres (36%) Edad: 18 a 24 años	TCP: Actitud, NS, Norma descriptiva, CCP, Intención. CCP-autoeficacia, y CCP - control personal Comportamiento de AF: GLTEQ, METS	La intención tuvo un impacto significativo sobre los estudiantes universitarios que si realizaban AF. La actitud hacia la AF afectó la decisión del estudiante universitario de realizar o no AF.	La intención y actitud los principales predictores AF en comparación con otros determinantes TCP en estudiantes universitarios que participaban en el ejercicio.	65 A

Nota: TCP= Teoría de Comportamiento Planeado; AF= Actividad Física; NS = Normas Subjetivas; CCP = Control Conductual Percibido GLTEQ = Godin Leisure Time Exercise Questionnaire; LSI = Leisure Score Index; IPAQ-SF = International Physical Activity Questionnaire – Short Form; AFMV = Actividad Física Moderada-Vigorosa; METS= Equivalente metabólico.

Tabla 3

Descripción de los estudios incluidos en la Revisión Sistemática y que se apoyan en la combinación de teorías

Autor	Objetivo	Participantes	Instrumentos / Variables	Resultados	Conclusiones	Puntuación (/100%) Calidad (A= > 50% B= <50%)
(Dzewaltowski et al., 1990)	Comparar Teoría Acción Razonada (TAR), Teoría Comportamiento Cognitiva (TSC) en la predicción de la participación en la actividad física (AF).	Estudiantes universitarios (n = 254) Hombres (n = 121) Mujeres (n = 133)	Participación en AF: AF Vigorosa, AF Moderada, AF leve, METs TAR y TCP: Actitud, Normas Subjetivas (NS), Control conductual percibido (CCP), Intención. TSC: Autoeficacia, Expectativa resultado, Autoevaluación resultados, Autoevaluación comportamiento.	La autoeficacia, mejor predictor de la participación en la AF. Intención, utilidad predictiva limitada en comparación con la autoeficacia en el dominio de AF.	Las variables de la TSC fueron mejores predictores de la AF que las variables de las teorías de la TAR y la TCP.	70 A
(Courneya & Bobick, 2000)	Examinar un modelo de cambio de comportamiento en el ejercicio físico que integraba la TCP con los procesos y etapas de cambio del Modelo Transteórico (MTT).	Estudiantes universitarios (n = 427) Edad (M=19,7 años) Mujeres (73%)	PCQ: Concienciación, alivio dramático, reevaluación ambiental, autoevaluación, liberación social, auto liberación, gestión contingencias, contra condicionamiento, control estímulos, relaciones de ayuda TCP: Actitud, NS, CCP, intención. Etapas del Cambio: Precontemplación, Contemplación, Preparación, Acción, Mantenimiento.	Procesos de cambio explicaron 46% de la varianza en la actitud, que es el doble que la explicada por el CCP o las NS. La intención, el CCP, la actitud, el contra condicionamiento y la reevaluación ambiental resultaron útiles para explicar las diferencias de las etapas de cambio.	La TCP puede proporcionar una mayor mediación de las relaciones entre los procesos y las etapas de cambio, pero en la mediación de las relaciones entre los procesos de cambio y la intención de hacer ejercicio físico, funcionó moderadamente bien.	60 A
(Daley & Duda, 2006)	Examinar las interdependencias entre las regulaciones de ejercicio, la frecuencia informada de la AF y las etapas de cambio con respecto a la AF en una muestra de estudiantes universitarios.	Estudiantes universitarios (n = 409) Edad: 18 a 30 años (M = 19.9 años) Hombres (n = 158) Mujeres (n = 251)	BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Intrínseca Etapas del Cambio: Precontemplación, Contemplación, Preparación, Acción, Mantenimiento. Participación AF previa: últimos 3 meses: Inactivo, Bajo, Moderado, Alto.	Regulaciones ejercicio autodeterminadas evidentes en participantes activos en comparación con sedentarios o activos menos de dos veces por semana. Regulaciones de motivación variarían y se alinearían de una manera conceptualmente acorde con etapas de disposición para el cambio y nivel AF reportado.	La autodeterminación con respecto al comportamiento del ejercicio puede desempeñar un papel en la configuración de la preparación de las personas para hacer ejercicio y los patrones de AF posteriores.	55 A
(Kin-Kit & Chan, 2008)	Examinar cómo el conflicto de metas influye en el patrón del efecto moderador de la estabilidad de la intención sobre la fuerza de la relación intención-comportamiento.	Adultos jóvenes la mayoría eran estudiantes universitarios (n = 179) Completaron la segunda y tercera encuesta (n = 136) mujeres (66%) (M = 20.7 años)	TCP: Actitud, NS, CCP e Intención Conflicto de metas GLTEQ: Comportamiento de AF en las últimas 2 semanas en tres tiempos comportamiento de AF pasada o en los últimos 2 a 3 años	Interacción significativa entre la intención, el conflicto de metas y la estabilidad de la intención al explicar la AF de intensidad vigorosa.	El patrón del efecto moderador de la estabilidad de la intención en la relación intención-comportamiento depende del nivel de conflicto de metas.	55 A
(Chatzisarantis et al., 2008)	Examinar las influencias del apoyo a la autonomía percibida (TAD) en las intenciones y el comportamiento de la AF dentro de la TCP.	Alumnos, adultos y estudiantes universitarios (n = 235) Estudiantes universitarios (n = 86) 5 semanas reducción 19.24% Estudiantes universitarios hombres (n = 23) mujeres (n = 40) Edad: (M = 20.01 años)	TCP: Intención, Actitudes, NS, CCP Cuestionario Clima de atención médica adaptado: Apoyo a la autonomía percibida Cuestionario de ejercicio físico de tiempo libre adaptado: AF vigorosa realizada en el tiempo libre	Autonomía percibida contribuyó a la predicción de intenciones AF. Autonomía percibida mediada por intenciones e independiente de efectos que las actitudes, las percepciones de control y el comportamiento pasado ejercieron sobre las intenciones y el comportamiento de la AF.	El apoyo a la autonomía percibida y las normas subjetivas miden diferentes tipos de influencia social. El apoyo a la autonomía percibida ayuda a identificar las influencias que otras personas significativas ejercen sobre las intenciones.	80 A
(Keatley et al., 2012)	Evaluar el papel de las medidas implícitas y explícitas de la motivación autodeterminada en la predicción de los comportamientos de salud (uso del condón, AF y alimentación saludable).	Estudiantes universitarios (n = 162) completaron seguimiento (n = 1029) hombres (n = 61) mujeres (n = 101) 18 a 44 años (M = 22.12 años)	PLOC: Motivación autónoma (explícita), Motivación controlada (explícita) IAT (implícito) Intención: intención y planificación para conducir el comportamiento durante un periodo de 4 semanas. Comportamiento: actuación conductual auto informada durante un periodo de 4 semanas.	Motivación implícita solo predijo comportamiento AF. La intención medió significativamente la relación entre las motivaciones (autónoma y controlada) y el comportamiento medidos explícitamente. El efecto significativo para la motivación autónoma medía implícitamente para comportamiento AF.	La realización de la AF, implica rutas implícitas y explícitas, mediada desde la motivación autónoma y a través de las intenciones para la ejecución del comportamiento.	80 A
(Prohlan et al., 2012)	Explorar el comportamiento de la AF entre los jóvenes de 18 a 25 años con factores influyentes que incluyen actitudes, motivadores y barreras.	Jóvenes (n = 1313) pertenecen a universidades y colegios (n = 1029) integran la comunidad (n = 284) Edad: 18 a 25 años	Comportamientos de AF: (ejercicio activo, horas de televisión y tiempo dedicado a la computadora / consola de juegos) TCP: actitudes, NS, CCP, intención AF SCT: Barreras y facilitadores para la AF	28% alcanzaron niveles recomendados AF que disminuyeron con la edad. Actitudes positivas hacia AF fueron fuertes predictores de la AF. Fuertes intenciones de hacer ejercicio no se asociaron con comportamiento real. Hacer AF para sentirse bien y divertirse era más importante para jóvenes y "el miedo a su salud futura" no es factor para cambiar comportamiento actual.	Los jóvenes de 18 a 25 años es un grupo de edad vulnerable, se hace necesario mejorar los niveles de AF A y promover una vida saludable.	60 A
(Gao et al., 2012)	Examinar relaciones y papel predictivo entre orientaciones de objetivos 2 x 2, la motivación situacional y esfuerzo / persistencia estudiantes universitarios en clases AF.	Estudiantes universitarios (n = 249) Hombres (n = 109) mujeres (n = 140) 18 a 29 años (M = 21.6 años)	AGQS: Objetivos de logro: enfoque de dominio (MAp), evitación de dominio (MAv), enfoque de desempeño (PAP), evitación de desempeño (PAV). SIMS: Motivación situacional (Motivación intrínseca, regulación identificada, externa, demotivación) Esfuerzo / persistencia.	MÁp y PÁp predictores positivos significativos para motivación intrínseca. MAP único predictor positivo de la regulación identificada. MAP, PAP, regulación identificada, predictores positivos significativos en relación con el esfuerzo / persistencia.	Las orientaciones de objetivos de logro, así como la motivación autodeterminada (motivación intrínseca e identificada) tenían utilidad predictiva en el esfuerzo / persistencia de los estudiantes universitarios	95 A
(Farmanbar et al., 2013)	Evaluar un modelo teórico integrado de comportamiento de salud basado en construcciones del MTT y la TAD.	Estudiantes universitarios (n = 418) Edad: 18 a 30 años (M=19.9 años) Hombres (n = 140) y mujeres (n = 278)	SECQS: Etapas del cambio (Precontemplación, Contemplación, Preparación, Acción, Mantenimiento). LTEQ: comportamiento AF METs PCQ: Proceso del Cambio ESS: Autoeficacia DBSE: Pro - Contras del comportamiento. BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Regulación Introyectada, Regulación Identificada, Regulación Intrínseca, RAI. PNSES: Satisfacción Autonomía, Competencia y Relación.	El constructo proceso del cambio fue el predictor más fuerte de la AF en ambos modelos y la autonomía fue el predictor más fuerte de la motivación. La relación fue un predictor moderado de la motivación autodeterminada.	Un modelo integrado de comportamiento de salud basado en MTT y TAD es un excelente predictor de comportamiento de AF	60 A
(Beville et al., 2014)	Examinar diferencias de género en AF tiempo libre de estudiantes universitarios utilizando TCP y inclusión norma descriptiva y la autoeficacia del modelo comportamiento integrado.	Estudiantes universitarios (n = 775) muestra final (n = 621) (80,1 % de las encuestas retornadas) Mujeres (n = 421; 67,8%) Edad (M = 20.18 años)	TCP: actitud, NS, CCP, intención IBM: Norma descriptiva y Autoeficacia GLTEQ: Comportamiento AF tiempo libre	Varones: actitud, CCP, intención, norma descriptiva y autoeficacia correlacionaron con comportamiento AF tiempo libre. Mujeres: todos los constructos se correlacionaron (+) con AF en tiempo libre. Para ambos sexos, la intención fue el correlato más fuerte para la AF en tiempo libre, seguido de la autoeficacia.	El desarrollo e implementación de materiales educativos y promocionales dirigidos a aumentar la AF en tiempo libre de los estudiantes universitarios debe ser en función del género, apoyando la inclusión de ambas teorías.	80 A
(Fernández-Ozorta et al., 2015)	Integrar la teoría de metas de logro 2x2, las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada en el marco del ejercicio, para predecir la intención de seguir siendo físicamente activo.	Estudiantes universitarios (n = 1036) físicamente activos (n = 422) Hombres (n = 240) mujeres (n = 182) 17-51 años (M = 21.47)	HPAQ: nivel de AF BPNSE: Autonomía, Competencia, Relación BREQ-3: IAD AGQS: Aproximación a la tarea, Aproximación al rendimiento, Evitación a la tarea, Evitación del rendimiento MIFAU: Intención	Meta de aproximación a la maestría predictor de necesidades psicológicas básicas y motivación autodeterminada. El clima motivacional y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas no predicen, de forma directa, la intención futura y la persistencia en la práctica, pero la motivación autodeterminada sí.	Sujetos activos con un alto nivel de aproximación a la maestría son más eficaces en satisfacer sus necesidades psicológicas básicas, aumentando así la motivación más autodeterminada y consiguiendo que exista una mayor intención de seguir practicando AF.	80 A
(Mufüler & Ince, 2015)	Examinar la efectividad de un curso de AF basado en el Modelo Trans-Contextual (MTC) y como afecta las variables determinantes del comportamiento de AF en el tiempo libre en estudiantes universitarios.	Estudiantes universitarios (n = 70) Edad (M = 23.3 años) grupo Experimental y grupo control (n = 35 y) Mujeres (n = 15) hombres (n = 20) igual grupo experimental y grupo control Grupo control intervención AF 12 semanas	PANSES: Apoyo percibido autonomía del profesor y compañeros BPNSes: Autonomía, Competencia, Relación BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca PLOC: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca TCP: actitudes, NS, CCP, intención IPAQ: Total METs PASCQ: Precontemplación, Contemplación, Preparación, Acción, Mantenimiento	Aumentos significativos durante el periodo de 12 semanas para el apoyo de autonomía percibido por parte del profesor y los compañeros y la motivación autónoma, la intención positiva y CCP sobre el comportamiento de la AF en el tiempo libre; más satisfacción de las necesidades psicológicas, y más participación en el comportamiento de AF en el tiempo libre en el grupo experimental.	La intervención basada en el MTC fue efectiva para aumentar la AF en el tiempo libre entre los estudiantes universitarios.	80 A
(Ersöz et al., 2016)	Determinar las orientaciones motivacionales, la satisfacción de las necesidades básicas para el ejercicio y el bienestar psicológico en el enfoque de la TAD.	Estudiantes universitarios (n = 387) hacen ejercicio físico regularmente Hombres (n = 206) mujeres (n = 181) 17-35 años (M = 26.59)	BPNSes: Autonomía, Competencia, Relación BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Regulación Introyectada, Regulación Identificada, Motivación Intrínseca PWBS: Bienestar Psicológico PASCQ: Precontemplación, Contemplación, Preparación, Acción, Mantenimiento	Hombres motivados por razones introyectadas y extrínsecas y mayor competencia a diferencia mujeres. Participantes en última etapa ejercicio, puntajes regulación externa más bajos que participantes etapa inicial. Participantes etapa de mantenimiento puntuaciones más altas de competencia, autonomía, relación y bienestar psicológico.	Satisfacción necesidades psicológicas básicas y orientaciones motivacionales está asociada (+) con bienestar psicológico y fomentan comportamiento respecto a la etapa del cambio para el ejercicio físico.	85 A

(Quartiroli & Maeda, 2016)	Examinar construcciones motivacionales y efecto de AF en comportamientos de salud en estudiantes universitarios que debían tomar un curso obligatorio de aptitud física de 15 semanas para graduarse.	estudiantes universitarios (n = 98) completaron pre y post (n = 58) mujeres (57.5%) 17 a 23 años (M = 18.72 años)	AF vigorosa, AF moderada, AF fuerza y AF flexibilidad. MPAM - R: Disfrute, Competencia, Apariencia, Fitness, Social. BPNS: Autonomía, Competencia, Relación BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca, RAI. TCP: actitudes, NS, CCP, intención. Comportamientos de salud: Salud nutricional, alimentación saludable, Conductas de bebida y conducta del tabaco.	Comportamientos de AF y las variables de Regulaciones de comportamiento no cambiaron a lo largo del tiempo. La apariencia y el estado físico y todas variables de TCP disminuyeron con el tiempo. Los cambios en actitud hacia AF predijeron (-) cambios consumo alcohol.	Altos niveles de participación en AF mantenidos durante todo el semestre, junto con una menor atención a las razones extrínsecas para participar en la AF; podrían representar un resultado positivo de la participación en el curso.	55 A
(Liu & Chung, 2016)	Examinar percepción estudiantes sobre apoyo a la autonomía maestros y la satisfacción necesidades psicológicas en clases EF se asociaría con su motivación intrínseca al ejercicio	Estudiantes universitarios (n = 468) Muestra 1: (n = 233) Muestra 2: (n = 235) M1: 20 a 27 años (M = 21.13) M2: 19 a 26 años (M = 21.19) Muestra 1: (mujer n = 147; hombres n = 86) Muestra 2: (mujer n = 143; hombres n = 92)	HCCQ: Soporte a la autonomía en clase EF BPNS: Autonomía, Competencia, Relación BREQ-2: Motivación intrínseca	Soporte a la autonomía del profesor generó beneficios a las necesidades psicológicas básicas en la clase de EF. Solo la satisfacción de autonomía y la competencia en la clase de EF se asoció significativamente con la motivación intrínseca al ejercicio físico fuera de la clase de EF, la satisfacción de relación no.	La relación entre las variables de interés en este estudio fue estable en dos muestras de estudiantes universitarios.	55 A
(Sevil-Serrano et al., 2016)	Analizar las relaciones existentes entre la AF realizada por estudiantes universitarios, las barreras percibidas para la AF, la motivación para la AF y las etapas de cambio.	Estudiantes universitarios (n = 901) 18 a 49 años (M = 22.59 ± 3.59) Hombres (n = 408) mujeres (n = 493)	BREQ-3: Desmotivación, Regulación Externa, Regulación Introyectada, Regulación Identificada, Regulación Integrada, Regulación Intrínseca Barreras AF: ambientales y de seguridad, limitaciones de tiempo y disgusto por la AF Etapas de Cambio: Precontemplación, Contemplación, Preparación, Acción, Mantenimiento IPAQ-SF: AFMV y Cumplimiento de las recomendaciones sobre AF	Regulación más autónoma (regulación integrada) (+) y significativamente relacionada con niveles AFMV y cumplimiento recomendaciones AF y significativamente (-) con todas barreras AF. Individuos etapas mantenimiento, acción y preparación, valores más altos regulaciones autodeterminadas y más bajas barreras (tiempo y al rechazo AF).	Promover formas de motivación más autodeterminadas y reducir barreras de participación para AF, se asocia a mayores niveles AFMV y un evidente cumplimiento de recomendaciones AF.	95 A
(Ersöz & Eklund, 2017)	Examinar las regulaciones de comportamiento y el flujo de disposición en el ejercicio entre los estudiantes universitarios en términos de género y etapa de cambio.	Estudiantes universitarios (n = 251) 19 y 35 años Hombres (n = 195; M=23.57) Mujeres (n = 147; M=22.76)	BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca DFS-2: Equilibrio desafío-habilidad, fusión de acción y conciencia, objetivos claros, retroalimentación inequívoca, concentración total, sentido de control, pérdida de autoconciencia, transformación del tiempo y experiencia autotélica. PASQ: Preparación, Acción, Mantenimiento	Motivación autodeterminada y flujo disposicional, La promoción motivación más altas últimas etapas cambio. Variables flujo disposicional asociaron significativa y (+) motivación autodeterminada. Personas con adherencia programa ejercicio físico regular tienen objetivos claros, concentración total tarea y experiencia autotélica. No diferencias significativas género flujo disposicional.	La promoción motivación autodeterminada y la experiencia de flujo en contextos de ejercicio físico puede servir para fomentar el comportamiento del ejercicio físico entre los estudiantes universitarios	95 A
(Langdon et al., 2017)	Identificar la influencia del apoyo a la autonomía de los padres, la satisfacción de las necesidades básicas y la motivación en el nivel de AF y los comportamientos de ejercicio de los adultos emergentes.	Estudiantes universitarios (n = 1147) Tasa de respuesta 38% (n = 435) 18 y 25 años Hombres (n = 195; 44.8%) Mujeres (n = 240; 55.2%)	POPS: Autonomía y satisfacción de relación (involucramiento - calidez) padres BPNS: Autonomía, Competencia, Relación PCS: Competencia percibida ejercicio físico regular SRQ-E: Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca SOC: Precontemplación, Contemplación, Preparación, Acción, Mantenimiento (parental y estudiante) Comportamiento AF: Nivel y cumplimiento AF (parental y estudiante)	AF padres, el calor y apoyo a la autonomía significativa y directamente relacionados con autonomía y competencia percibida. La autonomía se relacionó con regulación identificada y motivación intrínseca al igual que la competencia percibida con motivación intrínseca. La regulación identificada y motivación intrínseca, relacionadas con ambas etapas de cambio y motivación intrínseca con comportamiento AF.	El impacto del apoyo a la autonomía y la competencia promueve la motivación intrínseca de los adultos emergentes, lo que en consecuencia afectó la AF real.	95 A
(Kim & Cardinal, 2019)	Examinar diferencias motivación AF, competencia percibida y METs del ejercicio semanal entre universidades con diferentes políticas de educación de AF (obligatorio y electivo).	Estudiantes universitarios (n = 953) Completaron la encuesta (n = 845) política obligatorio (n = 579) (M = 21.12 años) política electiva (n = 374) (M = 20.6 años)	BREQ-2: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Motivación Intrínseca Competencia percibida WLTEQ: Nivel de AF METs	los estudiantes con AF obligatoria expresaron más entusiasmo que aquellos que no lo hicieron. Aquellos estudiantes inscritos en cursos AF electivos tenían una regulación de introyección más alta.	Política educativa AF requisito para asegura acceso para todos, llegando a estudiantes con motivación autodeterminadas más bajas, creando igualdad de oportunidades para la participación en propuestas de AF efectivas, inclusivas, positivas y seguras en particular.	100 A
(Fernández-Ozorta et al., 2019)	Determinar perfiles motivacionales, incluidas variables TAD y la inteligencia emocional de estudiantes universitario activos y examinar su relación con la AF.	Estudiantes universitarios activos (n = 615) 18-30 años (M = 21.42) Hombres (n = 334) mujeres (n = 281)	BPNS: Autonomía, Competencia, Relación BREQ-3: Desmotivación, Regulación Externa, Introyectada, Identificada, Integrada e Intrínseca TMMs: Atención emocional, claridad emocional, reparación emocional HPAQ: Actividades de ocio y locomoción y ejercicio físico en el tiempo libre	participantes con altos niveles de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y motivación autodeterminada (intrínseca, integrada e identificada) y tiene consecuencias más favorables para mantener la AF y una mayor regulación emocional durante los años universitarios.	la satisfacción de la autonomía es la necesidad que tendría los efectos predictivos más importantes sobre la adherencia a la AF (entre otros factores), para el desarrollo de motivación autodeterminada	65 A

Nota: TAR = Teoría de la Acción Razonada; TCP = Teoría de Comportamiento Planeado; TSC = Teoría Social Cognitiva; AF = Actividad Física; METs = Equivalente metabólico; NS = Norma; Subjetivas; CCP = Control Conductual Percibido; TTM = Modelo Transteórico; PCQ = Processes of Change Questionnaire; BREQ-2 = Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2; GLTEQ = Godin Leisure Time Exercise Questionnaire; PLOC = Perceived Locus of Causality scale; IAT = Implicit Association Test; SCT = Social Cognitive Theory; AGQS = Achievement Goals Questionnaire for Sport; MAP = enfoque de dominio; MAV = evitación de desempeño; PIV = evitación de desempeño; SIMS = The Situational Motivation Scale; SECQS = Stage of Exercise Behaviour Change Questionnaire; LIEQ = Leisure Time Exercise Questionnaire; ESS = Exercise Self-Efficacy Scale; DBSE = Decision Balance Scale for Exercise; RAI = Relative Autonomy Index; PENSE = Psychological Need Satisfaction in Exercise scale; IBM = integrated behavioral model; MTC = Modelo Transteórico; PASSES = Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings; BPNS = Basic Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale; IPAQ = International Physical Activity Questionnaire; PASQ = Physical Activity Stages of Change Questionnaire; HPAQ = Habitual Physical Activity Questionnaire; BREQ-3 = Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3; BPNS = Basic Psychological Need Satisfaction in Exercise; MFAU = Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo en el contexto Universitario; PWBS = Psychological Well-Being Scale; MPAM-R = Motivation for Physical Activity Measure - Revised; EF = Educación Física; HCCQ = Health Care Climate Questionnaire; IPAQ-SF = International Physical Activity Questionnaire - Short Form; AFMV = Actividad Física Moderada-Vigorosa; POPS = Perceptions of Parents Scale; PCS = Perceived Competence Scale; SRQ-E = Exercise self-regulation questionnaire; SOC = Stage-Of-Change; DFS-2 = Dispositional Flow in Exercise Scale; WLTEQ = Weekly Leisure Time Exercise Questionnaire; TMMs = Trait Meta-Mood Scale.

## Teoría de Comportamiento Planeado

Desde la TCP se identificaron 14 estudios, donde el 64.3% fueron de tipo retrospectivo. El 92.8% informaron un proceso de recolección de información en etapa pre y post apoyados de cuestionario de auto reporte de diligenciamiento manual y/o en línea y la totalidad de estos estudios implementaron las variables de la TCP. Para el caso del comportamiento hacia la AF, el instrumento que se integró a las variables psicológicas en el 57% de los estudios fue el Cuestionario Godin de Ejercicio en Tiempo Libre, *Godin Leisure Time Exercise Questionnaire* (GLTEQ); esta información se describe en la tabla 2.

Los estudios basados en la TCP, dan cuenta como la población universitaria está influenciada principalmente por la intención, la actitud, el control percibido de comportamiento y la autoeficacia, (Linder et al., 2017; Milosis et al., 2015); la intención medió entre la motivación autónoma y el comportamiento real durante la transición a la fase universitaria, pero el comportamiento pasado o el realizado en su etapa escolar, contribuyó en mayor medida a esa predicción (Chatzisarantis et al.,

2007; Wang, 2011; Wing Kwan et al., 2009), de igual forma el hábito se correlacionó significativa y positivamente con los constructos de la TCP y la AF (Allom et al., 2016; Rhodes et al., 2010) y se destaca como el género afecta la predicción de la práctica de AF (Milosis et al., 2015) o influye en la fuerza de asociación entre los constructos de la TCP (Dodd et al., 2012).

## Combinación de Teorías comportamentales

En la tabla 3 se reportan 20 estudios que integran teorías de comportamiento, el 50% de los estudios corresponden a investigaciones de corte transversal; la TAD fue la más implementada en el 70% de ellos, seguida de la TCP y el Modelo Transteórico (MTT) y los instrumentos más utilizados fueron el cuestionario BREQ-2, BPNS, TCP y el Cuestionario de Etapas del Cambio de AF.

El análisis del comportamiento hacia la AF desde la combinación de teorías comportamentales, se plantea en estudios como el propuesto por Chatzisarantis et al. (2008), autores que se interesaron en predecir la intención y el comportamiento para la práctica de AF desde



la TCP y la influencia del apoyo a la autonomía percibida desde la TAD. Por su parte Ersöz et al. (2016), analizaron la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y las orientaciones motivacionales de la TAD y las etapas del cambio del MTT así como su relación con el bienestar psicológico; mientras que otros estudios plantean como las regulaciones motivacionales de la TAD y la disposición o las etapas del cambio, son predictores para el comportamiento hacia la AF (AFMV y cumplimiento de las recomendaciones de AF), resultados reportados en el estudio de Farmanbar et al. (2013) y Sevil-Serrano et al. (2016).

## Discusión

Esta RS sintetiza la evidencia científica, sobre los procesos psicosociales para la práctica de la AF en tiempo libre en estudiantes universitarios, durante la transición escolar a la universidad; los estudios seleccionados, usan la TAD como principal constructo de análisis donde enfatiza la relación entre los procesos motivacionales y sus posibles consecuencias para la práctica de la AF y el ejercicio físico, es así como las regulaciones motivacionales dan cuenta del grado de autodeterminación y como contribuyen a la internalización, el crecimiento psicológico y el bienestar percibido por los estudiantes. Para el contexto de la EF desde la TAD, Vasconcellos et al. (2019) identificó como los maestros tienen un mayor impacto en las experiencias de autonomía y competencia en el aula, mientras que los compañeros y los maestros influyen la relación en la clase de EF. Es por ello que la TAD es un marco de referencia útil para mejorar los aprendizajes y las experiencias desde la clase de EF y de interés para ser implementado en el contexto latinoamericano y del caribe para corroborar la trasculturalidad de la teoría (Salazar-Ayala & Gastélum-Cuadras, 2020).

Por su parte la TCP se ha orientado a analizar los constructos para predecir la intención, el comportamiento para la AF y el ser físicamente activo como conducta actual y futura. La teoría plantea, que participar en un comportamiento futuro, presupone una construcción motivacional y de intenciones que son mediados por las creencias, las capacidades y los recursos necesarios para el logro del comportamiento esperado, siendo esta teoría base para procesos de intervención orientados a promover la AF en la universidad y en gente joven, donde los constructos psicológicos han mediado la conducta esperada (Maselli et al., 2018; McIntosh et al., 2017).

La combinación de teorías comportamentales, ha

dado la posibilidad de ampliar el análisis del comportamiento desde otros referentes, en donde los mediadores psicológicos de la etapa escolar, son una influencia social positiva para la motivación autodeterminada y la intención de ser físicamente activo durante la etapa presente o futura, aunque a veces independiente de la práctica real de AF (Liu & Chung, 2016). El MTT reportó hallazgos importantes en diferentes estudios analizados en esta RS y cuenta con una aceptación generalizada para analizar diferentes conductas en múltiples contextos con antecedentes de buen impacto en la salud pública, que se sustenta en la combinación de comportamientos e intenciones reales como se plasma para el caso del ejercicio físico y la AF (Glanz et al., 2008).

Por su parte el MTC es una propuesta que se ha centrado en los procesos por los cuales la motivación se transfiere a través de la experiencia que proporciona el contexto de la EF al extraescolar y al tiempo libre (Hagger & Chatzisarantis, 2016), para este caso, aunque solo se identificó un único estudio para la transición universitaria (Müftüler & Ynce, 2015), este logró demostrar la efectividad para aumentar la AF en tiempo libre en estudiantes universitarios, convirtiéndose en el modelo que conjugaría el interés de la presente revisión en función de las teorías de análisis.

Es por ello, que favorecer la transferencia de estos comportamientos, difícil de mantener a lo largo del tiempo, implica mediar o atenuar las barreras percibidas y los tiempos sedentarios que se reconocen son mayores durante la vida universitaria. Se hace necesario contar con mayor información sobre las características y factores que inciden sobre la población, lo cual puede ser insumo para el diseño de programas orientados a incrementar el nivel de AF, clave en esta etapa de adopción o afianzamiento de conductas de salud (Mella Norambuena et al., 2020), pero también reconociendo los hallazgos previos, como la diferencias de género y las características del contexto, factores que influyen sobre los comportamientos que asumen los estudiantes universitarios ante la AF (Gómez-Mazorra et al., 2020) sin desconocer la vulnerabilidad que prevalece en la población frente a diferentes conductas de riesgo.

Para esta RS las limitaciones se relacionan con la utilización de una única base de datos, lo que pudo haber excluido otros estudios relevantes; la selección de los estudios no tuvo como criterio el tamaño de efecto que dé cuenta de la fuerza y la significancia de los resultados publicados. La mayoría de los estudios seleccionados, son de tipo observacional, que impide inferir los resultados obtenidos frente a la pregunta de interés

como una causa – efecto, la utilización de medidas de reporte auto informadas para la AF pueden sobredimensionar los procesos psicosociales y la percepción sobre su práctica y finalmente se encontraron limitados estudios en países latinoamericanos, resultados que no son contrastables con los países que primaron en esta revisión; es por ello que se hace necesario ampliar los hallazgos de investigación en estos constructos para que puedan dar cuenta de manera más precisa sobre las características sociales, económicas y educativa de los países y como estos factores influyen la práctica de la AF y la intención de ser físicamente activo durante la transición escolar a la universidad.

## Conclusiones

El objetivo de la presente RS fue identificar la evidencia científica existente en torno al comportamiento hacia la AF en tiempo libre en estudiantes universitarios y la evolución de la intención de ser físicamente activo durante la transición escolar a la universidad desde los predictores motivacionales, la intención y la transferencia de contextos. Los resultados respaldan los constructos de la TAD, la TCP y la combinación de las mismas, que postula como al promover experiencias positivas, afectivas y de bienestar desde la EF, garantiza la transferencia del aprendizaje y generar la internalización de dichos comportamientos hacia la adopción de estilos de vida activos y saludables, desde el apoyo social, los sustratos psicológicos básicos para la motivación, que son predictores positivos para la intención futura y el mantenimiento de la AF fuera de la escuela o en tiempo libre. Este fundamento teórico ha sido útil para la comprensión de esta etapa de transición y será base para futuras intervenciones desde la clase de EF, la AF extraescolar y las oportunidades que genere el entorno universitario hacia una transición efectiva y activa durante la vida universitaria.

## Referencias

- Ajzen, I. (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action Control: SSSP Springer Series in Social Psychology*.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi:doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Allom, V., Mullan, B., Cowie, E., & Hamilton, K. (2016). Physical Activity and Transitioning to College: The Importance of Intentions and Habits. *American Journal of Health Behavior*, 40(2), 280-290. doi:10.5993/AJHB.40.2.13
- Atkin, A. J., Gorely, T., Biddle, S. J. H., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Interventions to Promote Physical Activity in Young People Conducted in the Hours Immediately After School: A Systematic Review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(3), 176-187. doi:10.1007/s12529-010-9111-z
- Ball, J. W., Bice, M. R., & Maljak, K. A. (2018). Exploring the relationship between college students' barriers to exercise and motivation. *American Journal of Health Studies*, 33(2), 61-69.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., Martin, B. W., & Group, L. P. A. S. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380(9838), 258-271. doi:10.1016/S0140-6736(12)60735-1
- Behzadnia, B., Adachi, P. J. C., Deci, E. L., & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 39, 10-19. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.003
- Biddle, S. J. H., Petrolini, I., & Pearson, N. (2014). Interventions designed to reduce sedentary behaviours in young people: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 182-186. doi:10.1136/bjsports-2013-093078
- Blanchard, C. M., Kupperman, J., Sparling, P., Nehi, E., Rhodes, R. E., Courneya, K. S., ... Hunt, T. (2007). Ethnicity as a Moderator of the Theory of Planned Behavior and Physical Activity in College Students. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 78(5), 531-541. doi:10.1080/02701367.2007.10599452
- Bray, S. R., & Born, H. A. (2004). Transition to University and Vigorous Physical Activity: Implications for Health and Psychological Well-Being. *Journal of American College Health*, 52(4), 181-188. doi:10.3200/JACH.52.4.181-188
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport & Exercise*, 12(2), 99-105. doi:10.1016/j.psychsport.2010.09.006
- Butler, S. M., Black, D. R., Blue, C. L., & Gretebeck, R. J. (2004). Change in diet, physical activity, and body weight in female college freshman. *American Journal of Health Behavior*, 28(1), 24-32. doi:https://doi.org/10.5993/AJHB.28.1.3
- Chatzisarantis, N. L. D., Frederick, C., Biddle, S. J. H., Hagger, M. S., & Smith, B. (2007). Influences of volitional and forced intentions on physical activity and effort within the theory of planned behaviour. *Journal of Sports Sciences*, 25(6),

- 699-709. doi:10.1080/02640410600818523
- Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., & Brickell, T. (2008). Using the construct of perceived autonomy support to understand social influence within the theory of planned behavior. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(1), 27-44. doi:10.1016/j.psychsport.2006.12.003
- Chung, P. K., & Liu, J. D. (2013). Motivational Regulations as Predictors of Exercise Behavioral and Affective Consequences of Chinese University Students. *Journal of Sport Behavior*, 36(3), 243-256. doi:repository.hkbu.edu.hk/pe\_ja/71
- Concha-Viera, A. M., Cuevas-Ferrera, R., Campos-Romero, P., & González-Hernández, J. (2017). Recursos motivacionales para la autorregulación en la actividad física en edad universitaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 27-34. doi:https://www.researchgate.net/publication/319250089
- Conroy, D. E., Elavsky, S., Doerksen, S. E., & Maher, J. P. (2013). A Daily Process Analysis of Intentions and Physical Activity in College Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(5), 493-502. doi:10.1123/jsep.35.5.493
- Courneya, K. S., & Bobick, T. M. (2000). Integrating the theory of planned behavior with the processes and stages of change in the exercise domain. *Psychology of Sport & Exercise*, 1(1), 41-56. doi:10.1016/S1469-0292(00)00006-6
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M. F., & Griffin, S. J. (2011). Determinants of Change in Physical Activity in Children and Adolescents A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(6), 645-658. doi:10.1016/j.amepre.2011.02.025
- Daley, A. J., & Duda, J. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Sciences*, 6. doi:10.1080/17461390601012637
- Davy, S. R., Benes, B. A., & Driskell, J. A. (2006). Sex Differences in Dieting Trends, Eating Habits, and Nutrition Beliefs of a Group of Midwestern College Students. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(10), 1673-1677. doi:doi.org/10.1016/j.jada.2006.07.017
- Dishman, R. K., Mciver, K. L., Dowda, M., & Pate, R. R. (2018). Declining Physical Activity and Motivation from Middle School to High School. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(6) JUN 2018, 1206-1215. doi:10.1249/MSS.0000000000001542
- Dodd, L. J., Forshaw, M. J., & Ward, T. (2012). Predicting physical activity behaviour in male and female young adults. An application of the theory of Planned Behaviour. *International Journal of Sport Psychology*, 43(6), 542-555. doi:10.7352/IJSP.2012.43.542
- Duan, Y., Brehm, W., Wagner, P., Chung, P. K., Graf, S., Zhang, R., & Si, G. (2015). Transition to Adulthood: Relationships Among Psychosocial Correlates, Stages of Change for Physical Activity, and Health Outcomes in a Cross-Cultural Sample. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(11), 1461-1468. doi:10.1123/jpah.2014-0389
- Dzewaltowski, D. A., Noble, J. M., & Shaw, J. M. (1990). Physical Activity Participation: Social Cognitive Theory versus the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(4), 388-405. doi:10.1123/jsep.12.4.388
- Edmonds, M. J., Ferreira, K. J., Nikiforuk, E. A., Finnie, A. K., Leavey, S. H., Duncan, A. M., & Randall Simpson, J. A. (2008). Body Weight and Percent Body Fat Increase during the Transition from High School to University in Females. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(6), 1033-1037. doi:doi.org/10.1016/j.jada.2008.03.002
- Ersöz, G., & Eklund, R. C. (2017). Behavioral regulations and dispositional flow in exercise among American college students relative to stages of change and gender. *Journal of American College Health*, 65(2), 94-102. doi:10.1080/07448481.2016.1239203
- Ersöz, G., Özaker, M., & Sasur, S. (2016). A self-determination theory approach to motivational orientations, basic needs satisfaction and psychological well-being in exercise. *Journal of Physical Education & Sports Science / Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 306-317.
- Expósito González, C., Fernández Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & Sáenz López, P. (2012). Validación de la escala de medida de la intencionalidad para ser físicamente activo adaptada al contexto universitario. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 49 -56. doi:revistas.um.es/cpd/article/view/170321
- Farmanbar, R., Niknami, S., Lubans, D. R., & Hidarnia, A. (2013). Predicting exercise behaviour in Iranian college students: Utility of an integrated model of health behaviour based on the transtheoretical model and self-determination theory. *Health Education Journal*, 72(1), 56-69. doi:10.1177/0017896911430549
- Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A.-M., Hughes, A., & Reilly, J. J. (2020). Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1), e12953. doi:10.1111/obr.12953
- Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., & Saenz-López, P. (2015). Predicción de la intención de seguir siendo físicamente activos en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 275-284. doi:https://revistas.um.es/cpd/article/view/223481/173811
- Fernández-Ozcorta, E. J., Ferriz, R., Arbinaga, F., & García-Martínez, J. (2019). Physically active undergraduates: Motivational and emotional profiles. *Journal of American College Health*, 67(7), 706-716. doi:10.1080/

07448481.2018.1506789

- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and Changing Behavior: The Reasoned Action Approach*. (P. Press Ed. Taylor & Francis ed.). New York
- Gao, Z., Podlog, L. W., & Harrison, L. (2012). College Students' Goal Orientations, Situational Motivation and Effort/Persistence in Physical Activity Classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(3), 246-260. doi:10.1123/jtpe.31.3.246
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). *Health behavior and health education: theory, research, and practice* (4th Edition ed.). doi:ssu.ac.ir/cms/fileadmin/user\_upload/Daneshkadaha/dbehdasht/Asadeghi/kar\_dar\_khane/1\_Kar\_Glz\_Brba\_K\_Rmr\_K\_Viswath\_Hal\_Bokfig.pdf
- Gunnell, K. E., Brunet, J., Wing, E. K., & Bélanger, M. (2015). Measuring Perceived Barriers to Physical Activity in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 27(2), 252-261. doi:10.1123/pes.2014-0067
- Gómez-Mazorra, M., Sánchez-Oliva, D., & Labisa-Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos (Leisure-time physical activity in Colombian university students). *Retos*(37), 181-189. doi:doi.org/10.47197/retos.v37i37.71495
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182-190. doi:10.1016/j.ypmed.2004.01.028
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117-139. doi:10.1177/1356336X10381304
- Hagger, M. S. (2019). Habit and physical activity: Theoretical advances, practical implications, and agenda for future research. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 118-129. doi:doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.007
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2009). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: a meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 275-302. doi:10.1348/135910708X373959
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). The Trans-Contextual Model of Autonomous Motivation in Education: Conceptual and Empirical Issues and Meta-Analysis. *Review of Educational Research*, 86(2), 360-407. doi:10.3102/0034654315585005
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2012). Transferring motivation from educational to extramural contexts: a review of the trans-contextual model. *European Journal of Psychology of Education*, 27(2), 195-212. doi:10.1007/s10212-011-0082-5
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(1), 3-32. doi:10.1123/jsep.24.1.3
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. H. (2003). The Processes by Which Perceived Autonomy Support in Physical Education Promotes Leisure-Time Physical Activity Intentions and Behavior: A Trans-Contextual Model *Journal of Educational Psychology*, Vol 95(4), Dec 2003, 784-795. doi:10.1037/0022-0663.95.4.784
- Keatley, D., Clarke, D. D., & Hagger, M. S. (2012). Investigating the predictive validity of implicit and explicit measures of motivation on condom use, physical activity and healthy eating. *Psychology & Health*, 27(5), 550-569. doi:10.1080/08870446.2011.605451
- Kim, M. S., & Cardinal, B. J. (2019). Differences in university students' motivation between a required and an elective physical activity education policy. *Journal of American College Health*, 67(3), 207-214. doi:10.1080/07448481.2018.1469501
- Kin-Kit, L., & Chan, D. K. S. (2008). Goal Conflict and the Moderating Effects of Intention Stability in Intention—Behavior Relations: Physical Activity Among Hong Kong Chinese. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(1), 39-55. doi:10.1123/jsep.30.1.39
- Langdon, J., Johnson, C., & Melton, B. (2017). Factors contributing to the uptake and maintenance of regular exercise behaviour in emerging adults. *Health Education Journal*, 76(2), 182-193. doi:10.1177/0017896916654934
- Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., & Layne, T. E. (2015). Gender Differences Regarding Motivation for Physical Activity Among College Students: A Self-Determination Approach. *Physical Educator*, 72, 153-172. doi:doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-15-4682
- Lee, R. L. T., & Yuen Loke, A. J. T. (2005). Health-Promoting Behaviors and Psychosocial Well-Being of University Students in Hong Kong. *Public Health Nursing*, 22(3), 209-220. doi:10.1111/j.0737-1209.2005.220304.x
- Lim, B. S. C., How, Y. M., Tan, S. H., Wang, C. K. J., & Kamarova, S. (2016). Adolescents' self-determination profiles in physical education: Introjection and its implications. *International Sports Studies*, 38(2), 4-20.
- Linder, A. D., Harper, A., Jinhong, J., & Woodson-Smith, A. (2017). Ajzen's theory of planned behaviors attitude and intention and their impact on physical activity among college students enrolled in lifetime fitness courses. *College Student Journal*, 51(4), 550-560.
- Liu, J. D., & Chung, P.-K. (2016). Students' Perceived



- Autonomy Support and Psychological Needs Satisfaction in Physical Education and Exercise Intrinsic Motivation. *Journal of Sport Behavior*, 39(4), 409-425. doi:psycnet.apa.org/record/2016-53001-004
- Madonia, J. S., Cox, A. E., & Zahl, M. L. (2014). The Role of High School Physical Activity Experience in College Students' Physical Activity Motivation. *International Journal of Exercise Science*, 7(2), 98-109. doi:digitalcommons.wku.edu/ijes/vol7/iss2/1/
- Martínez Lemos, R. I. P. R., A.; García García, O. (2014). Perceived Barriers to Physical Activity and Related Factors in Spanish University Students. *Open Journal of Preventive Medicine*, 4, 164-174 doi:dx.doi.org/10.4236/ojpm.2014.44022
- Maselli, M., Ward, P. B., Gobbi, E., & Carraro, A. (2018). Promoting Physical Activity Among University Students: A Systematic Review of Controlled Trials. *American Journal of Health Promotion*, 32(7), 1602-1612. doi:10.1177/0890117117753798
- McIntosh, J. R. D., Jay, S., Hadden, N., & Whittaker, P. J. (2017). Do E-health interventions improve physical activity in young people: a systematic review. *Public Health*, 148, 140-148. doi:10.1016/j.puhe.2017.04.001
- Mella Norambuena, J., Nazar Carter, G., Sáez Delgado, F., Bustos Navarrete, C., López-Angulo, Y., & Cobo Rendón, R. (2020). Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos (Sociocognitive variables and their relationship with physical activity in Chilean university students). *Retos*(40), 76-85. doi:doi.org/10.47197/retos.v1i40.77921
- Milosis, D., Papaioannou, A. G., Siatras, T. A., Proios, M., & Proios, M. (2015). Gender Differences on Attitudes and Participation in an Extracurricular Gymnastics Course Among Greek University Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), 424-441. doi:10.1123/jtpe.2013-0226
- Milroy, J. J., Orsini, M. M., D'Abundo, M. L., Sidman, C. L., & Venezia, D. (2015). Physical activity promotion on campus: using empirical evidence to recommend strategic approaches to target female college students. *College Student Journal*, 49(4), 517-526.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264-269. doi:10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135
- Molina-García, J., Queralt, A., Castillo, I., & F. Sallis, J. (2015). Changes in Physical Activity Domains During the Transition Out of High School: Psychosocial and Environmental Correlates. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(10), 1414-1420. doi:10.1123/jpah.2014-0412
- Müftüler, M., & Ynce, M. L. (2015). Use of trans-contextual model-based physical activity course in developing leisure-time physical activity behavior of university students. *Perceptual & Motor Skills*, 121(1), 31-55. doi:10.2466/06.PMS.121c13x1
- Nordstoga, A. L., Zotcheva, E., Svedahl, E. R., Nilsen, T. I. L., & Skarpsno, E. S. (2019). Long-term changes in body weight and physical activity in relation to all-cause and cardiovascular mortality: the HUNT study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 45. doi:10.1186/s12966-019-0809-2
- Nurmi, J., Hagger, M. S., Haukkala, A., Araújo-Soares, V., Hankonen, N., & Araújo-Soares, V. (2016). Relations Between Autonomous Motivation and Leisure-Time Physical Activity Participation: The Mediating Role of Self-Regulation Techniques. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(2), 128-137. doi:10.1123/jsep.2015-0222
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. doi:who.int/es/publications/i/item/9789240014886
- Owen, K., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 67, 270-279. doi:10.1016/j.yjmed.2014.07.033
- Poobalan, A. S., Aucott, L. S., Clarke, A., & Smith, W. C. (2012). Physical activity attitudes, intentions and behaviour among 18-25 year olds: a mixed method study. *BMC Public Health*, 12, 640. doi:10.1186/1471-2458-12-640
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Villar, F. d., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física y motivación en estudiantes universitarios. Diferencias en función del perfil académico vinculado a la práctica físico-deportiva. *Journal of Sport and Health Research*, 8(3), 191-204. doi:www.researchgate.net/publication/308878708
- Quartiroli, A., & Maeda, H. (2014). Self-determined Engagement in Physical Activity and Sedentary Behaviors of US College Students. *International Journal of Exercise Science*, 7(1), 87-97. doi:.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831897/
- Quartiroli, A., & Maeda, H. (2016). The Effects of a Lifetime Physical Fitness (LPF) Course on College Students' Health Behaviors. *International Journal of Exercise Science*, 9(2), 136-148.
- Ramírez-Vélez, R., Triana-Reina, H. R., Carrillo, H. A., Ramos-Sepúlveda, J. A., Rubio, F., Poches-Franco, L., . . . Correa-Bautista, J. E. (2015). A cross-sectional study of Colombian University students' self-perceived lifestyle. *Springerplus*, 4, 289. doi:10.1186/s40064-015-1043-2
- Rebar, A. L., Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., & Conroy, D. E. (2014). Intention-behavior gap is wider for walking and moderate physical activity than for vigorous physical activity in university students. *Journal of Science & Medicine*



- in *Sport*, 19(2), 130-134. doi:10.1016/j.jsams.2014.11.392
- Rhodes, R. E., & Blanchard, C. M. (2008). Do sedentary motives adversely affect physical activity? Adding cross-behavioural cognitions to the theory of planned behaviour. *Psychology & Health*, 23(7), 789-805. doi:10.1080/08870440701421578
- Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., Matheson, D. H., & Coble, J. (2006). Disentangling motivation, intention, and planning in the physical activity domain. *Psychology of Sport & Exercise*, 7(1), 15-27. doi:10.1016/j.psychsport.2005.08.011
- Rhodes, R. E., Matheson, D. H., & Mark, R. (2010). Evaluation of Social Cognitive Scaling Response Options in the Physical Activity Domain. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 14(3), 137-150.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. doi:https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860
- Salazar-Ayala, C. M., & Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática (Self-determination Theory in the Physical Education context: A systematic review). *Retos*, 38(38), 838-844. doi:https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72729
- Scott, F., Rhodes, R. E., & Downs, D. S. (2009). Does Physical Activity Intensity Moderate Social Cognition and Behavior Relationships? *Journal of American College Health*, 58(3), 213-222. doi:10.1080/07448480903295326
- Sevil, J., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido, J. J., Práxedes, A., & Sánchez-Oliva, D. (2018). Motivation and Physical Activity: Differences Between High School and University Students in Spain. *Perceptual & Motor Skills*, 125(5), 894-907. doi:10.1177/0031512518788743
- Sevil-Serrano, J., Práxedes, A., Abarca-Sos, A., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Levels of physical activity, motivation and barriers to participation in university students. *J Sports Med Phys Fitness*, 56(10), 1239-1248. doi:www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26554859
- Sibley, B. A., & Bergman, S. M. (2016). Relationships Among Goal Contents, Exercise Motivations, Physical Activity, and Aerobic Fitness in University Physical Education Courses. *Perceptual and Motor Skills*, 122(2), 678-700. doi:10.1177/0031512516639802
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., . . . Raitakari, O. T. (2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5). doi:10.1249/MSS.0000000000000181
- Ullrich-French, S., Cox, A. E., & Bumpus, M. F. (2013). Physical activity motivation and behavior across the transition to university. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(2), 90-101. doi:10.1037/a0030632
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., . . . Lonsdale, C. (2019). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis [doi:10.1037/edu0000420]. US: American Psychological Association.
- Wang, X. (2011). The role of anticipated negative emotions and past behavior in individuals' physical activity intentions and behaviors. *Psychology of Sport & Exercise*, 12(3), 300-305. doi:10.1016/j.psychsport.2010.09.007
- Wengreen, H. J., & Moncur, C. (2009). Change in diet, physical activity, and body weight among young-adults during the transition from high school to college. *Nutrition Journal*, 8(1), 32. doi:10.1186/1475-2891-8-32
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., & Murray, T. C. (2004). Relationship between exercise regulations and motivational consequences in university students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(1), 81-91. doi:10.1080/02701367.2004.10609136
- Wing Kwan, M. Y., Bray, S. R., & Martin Ginis, K. A. (2009). Predicting Physical Activity of First-Year University Students: An Application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of American College Health*, 58(1), 45-55. doi:10.3200/JACH.58.1.45-55
- Young Deborah, R., Hivert, M.-F., Alhassan, S., Cambi Sarah, M., Ferguson Jane, F., Katzmarzyk Peter, T., . . . Yong Celina, M. (2016). Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 134(13), e262-e279. doi:10.1161/CIR.0000000000000440
- Yusainy, C., Chan, D. K. C., Hikmiah, Z., & Anggono, C. O. (2019). Physical activity in Indonesian University students: the contradictory roles of dispositional mindfulness and self-control. *Psychology, Health & Medicine*, 24(4), 446-455. doi:10.1080/13548506.2018.1546015

