

**Revisión sistemática de la influencia de los estilos de motivación en la adherencia
deportiva en personas con discapacidad intelectual**

Sebastian Cedeño Rivas

Universidad Miguel Hernández (España)

Juan Antonio Moreno Murcia

Universidad Miguel Hernández (España)



Introducción

Contextualización del tema e importancia

Las personas con discapacidad intelectual enfrentan múltiples barreras para la participación en actividades físicas, lo que aumenta su riesgo de sedentarismo, obesidad y enfermedades asociadas (World Health Organization, 2021). La exclusión de estas actividades no solo afecta su salud física, sino también su bienestar emocional y social, limitando sus oportunidades de integración y desarrollo personal. En este contexto, el análisis de los estilos de motivación es clave, ya que comprender qué factores impulsan o dificultan su adherencia deportiva permite diseñar estrategias más efectivas para fomentar su participación sostenida, reduciendo así los efectos negativos del sedentarismo y la exclusión.

Planteamiento del problema objeto de estudio

A pesar de los beneficios físicos, psicológicos y sociales que aporta la actividad física, las personas con discapacidad intelectual presentan altas tasas de inactividad y abandono deportivo, lo que las expone a mayores riesgos de enfermedades crónicas, deterioro funcional y exclusión social (WHO, 2021). Uno de los factores clave en esta problemática es la falta de estrategias efectivas para fomentar su adherencia deportiva, siendo la motivación un elemento determinante en su compromiso con la práctica. Sin embargo, existe una brecha en la comprensión de cómo los diferentes estilos de motivación influyen en la continuidad de la actividad física en esta población, lo que limita la implementación de programas adecuados para su inclusión y bienestar.

Descripción de objetivo/s y/o hipótesis

Esta revisión tiene como objetivo identificar la evidencia disponible sobre la influencia de los estilos de motivación para generar una adherencia deportiva en personas con discapacidad intelectual a través de la literatura científica. Se ha reconocido que los estilos de motivación autónoma favorecen una mayor adherencia deportiva en personas neurotípicas, mientras que estilos más controladores se asocian con un menor nivel de adherencia a la práctica física (González, 2011). Sin embargo, para población con personas con discapacidad intelectual los efectos de un estilo autónomo y un estilo controlador se convierte en un tema a investigar.

Descripción de las preguntas de la investigación

Para la población de personas con discapacidad intelectual, ¿Cómo influyen los diferentes estilos de motivación en la adherencia a la práctica deportiva?

Para responder a esta cuestión, el estudio busca:

- **Identificar los principales estilos de motivación existentes** para personas con discapacidad intelectual según la literatura científica.
- **Analizar la relación entre los estilos de motivación y la adherencia a la práctica deportiva** en esta población.

Método

En primer lugar, se procedió a tramitar el código de autorización COIR (TFM.MRD.JAMM.SCR.250128) de la mano de la oficina de investigación responsable de la universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) para poder realizar esta revisión sistemática (RS) que se llevó a cabo siguiendo las directrices PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021), asegurando un proceso riguroso y transparente. El proceso incluyó la definición de los criterios de inclusión y exclusión, la realización de una búsqueda bibliográfica exhaustiva y la posterior selección de los estudios identificados. Para la síntesis de la evidencia, tras la selección de los estudios, se procedió a la extracción de los datos relevantes, los cuales fueron organizados en tablas y textos que resumen la información obtenida.

Búsqueda y selección de la literatura

Se realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos PubMed, Scopus, Web of Science, y SPORTDiscus, abarcando publicaciones desde 2019 hasta la actualidad. Se emplearon términos clave combinados mediante operadores booleanos (AND, OR), tales como: “motivación”, “teoría de la autodeterminación”, “motivación autónoma”, “deporte”, “actividad física”, “adherencia deportiva”, “ejercicio” y “discapacidad intelectual”.

El proceso de selección se realizó en tres fases: eliminación de duplicados, revisión del título y resumen, y análisis del texto completo.

Se diseñó una tabla para la extracción de datos, incluyendo información sobre: (1) autores y año de publicación, (2) diseño del estudio, (3) características de los participantes (edad, cantidad de la población), (4) principales resultados y conclusiones.

Se aplicaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión: (a) estudios publicados desde 2019 en adelante, (b) estudios con acceso al texto completo, (c) artículos publicados en español, inglés o portugués, y (d) estudios cuyo objetivo se centra en analizar la influencia de la motivación en la participación en actividad física de personas con discapacidad intelectual.

Criterios de exclusión: (a) estudios con poblaciones sin discapacidad intelectual, (b) artículos de revisión, comentarios editoriales o tesis, y (c) estudios que no midan de manera cuantitativa o cualitativa la motivación.

La calidad metodológica de los estudios incluidos se evaluó mediante el cuestionario de evaluación desarrollado por Sarmiento et al. (2018) (ver apéndice). Instrumento válido para estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos. Todos los ítems se puntuaron de manera binaria (0-1) y los estudios se clasificaron en tres categorías: (1) calidad metodológica baja, con una puntuación $\leq 50\%$; (2) buena calidad metodológica, con una puntuación entre el 51% y el 75%; y (3) excelente calidad metodológica, con una puntuación $> 75\%$. Aquellos estudios con calidad deficiente fueron excluidos del análisis final. Teniendo 16 estudios entre buena y excelente calidad. Este procedimiento garantizó la inclusión de estudios rigurosos y relevantes para responder a la pregunta de investigación.

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos PubMed, Scopus, Web of Science (WOS) y SportDiscus, arrojando un total de 304 estudios. Tras un primer filtro, 35 publicaciones fueron seleccionadas para una revisión detallada. Finalmente, 17 estudios fueron incluidos en la cohorte final al cumplir con todos los criterios de inclusión previamente definidos. Es importante señalar que se excluyeron aquellos trabajos en los que los resultados no abordaban explícitamente la motivación, ya fuera de forma cuantitativa o cualitativa, lo que impedía valorar adecuadamente su relación con la participación en la actividad física.

Referencias

- Allison, C. K., Van Puymbroeck, M., Crowe, B. M., Schmid, A. A., & Townsend, J. A. (2021). The impact of an autonomy-supportive yoga intervention on self-determination in adults with intellectual and developmental disabilities. *Complementary therapies in clinical practice*, 43, 101332. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101332>
- Behzadnia, B., Rezaei, F., & Salehi, M. (2022). A need-supportive teaching approach among students with intellectual disability in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102156. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102156>
- Bentzen, M., & Malmquist, L. K. (2022). Differences in participation across physical activity contexts between adolescents with and without disability over three years: a self-determination theory perspective. *Disability and rehabilitation*, 44(9), 1660–1668. <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1894489>
- Bossink, L. W. M., van der Putten, A. A. J., Paap, M. C. S., & Vlaskamp, C. (2019). Factors associated with direct support professionals' behaviour in the physical activity support provided to people with intellectual disabilities. *Journal of intellectual disability research : JIDR*, 63(8), 981–991. <https://doi.org/10.1111/jir.12616>

- Crespo-Eguílaz, N., Gamba, L., Varela, A., & Fraguera-Vale, R. (2024). Satisfying basic psychological needs through a recreational sports programme for people with intellectual disability: human growth and adapted sport in focus. *Frontiers in psychology*, 15, 1470411. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1470411>
- Fjellström, S., Hölttä, J., Nordström, A., Flygare Wallén, E., Lund Ohlsson, M., & Hansen, E. (2024). Increasing physical activity through an adapted web-based exercise program for people with intellectual disabilities: Support staff are crucial for feasibility. *Journal of applied research in intellectual disabilities : JARID*, 37(2), e13191. <https://doi.org/10.1111/jar.13191>
- Folgado dos Santos, J. M., Domingues, A. ., Batista, M., Serrano, J., Honório, S., Rente, I., & Petrica, J. (2023). La relación entre necesidades psicológicas básicas y motivación autónoma en el estilo de liderazgo del entrenador sobre el bienestar subjetivo de deportistas adaptados miembros de olimpiadas especiales (The relationship between basic psychological needs and autonomous motivation in the coach's leadership style on the subjective well-being of Special Olympics adapted sports athletes). *Retos*, 50, 15–24. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99633>
- González, O. M., del Valle, A. S., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: Estado de la cuestión. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287–304. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02503>
- Hansen, E., Nordén, H., & Ohlsson, M. L. (2021). Adolescents with intellectual disability (ID) and their perceptions of, and motivation for, physical activity and organised sports. *Sport, Education and Society*, 28(1), 59–72. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1969909>

- Koplin, L., & Santiago Perez, T. (2024). Pickle Squad. *Therapeutic Recreation Journal*, 58(3), 292–316.
- Noerr, K. L., & Swinford, R. (2025). The influence of assistance in home-based exercise programs for individuals with intellectual disabilities. *Journal of intellectual disability research : JIDR*, 69(1), 55–64. <https://doi.org/10.1111/jir.13191>
- Ocete Calvo, C., Pérez-Calzado, E., Berástegui, A., & Franco Álvarez, E. (2024). The role of motivation in shaping social inclusion of people with intellectual disabilities in physical-sports activity contexts. *European journal of sport science*, 24(8), 1152–1161. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12165>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893221002748>
- Pires, P. R. I., Batista, M., Mesquita, H., & Ibáñez, S. J. (2022). Relación de la formación reglada con el liderazgo y la autodeterminación de los entrenadores y el bienestar de los deportistas con discapacidad intelectual (Relationship of formal training on coaches' leadership and self-determination and well-being of athletes with intellectual disabilities). *Retos*, 46, 480–489. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93064>
- Sakalidis, K. E., Hettinga, F. J., & Ling, F. C. M. (2023). Coaching styles and sports motivation in athletes with and without Intellectual Impairments. *PloS one*, 18(12), e0296164. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296164>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What performance analysts need to know about research trends in association football

(2012-2016): a systematic review. *Sports Medicine*, 48, 799-836.

<https://doi.org/10.1007/s40279-017-0836-6>

Savage, M. N., & Colombo-Dougovito, A. M. (2023). Capabilities, Opportunities, and Motivation: Exploring Fitness Program Experiences of Adults with Intellectual and Developmental Disabilities. *International journal of environmental research and public health*, 20(10), 5771. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105771>

Westrop, S. C., Maenhout, L., Melville, C. A., & McGarty, A. M. (2024). Understanding capabilities, opportunities and motivations to engage in physical activity for adults with intellectual disabilities: A qualitative evidence synthesis. *Journal of applied research in intellectual disabilities : JARID*, 37(6), e13258. <https://doi.org/10.1111/jar.13258>

Westrop, S. C., Rana, D., Jaiswal, N., Wu, O., McGarty, A. M., Melville, C., Ells, L., Lally, P., McEwan, M., Harris, L., & Germani, E. (2024). Supporting active engagement of adults with intellectual disabilities in lifestyle modification interventions: a realist evidence synthesis of what works, for whom, in what context and why. *Journal of intellectual disability research : JIDR*, 68(4), 293–316. <https://doi.org/10.1111/jir.13120>

World Health Organization. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>