



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**BAILOTERAPIA, FACTORES MOTIVACIONALES EN USUARIOS
DE 20 - 50 AÑOS QUE ASISTEN AL PARQUE MIRAFLORES EN LA
CIUDAD DE CUENCA PERIODO 2025-2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: PAULINA CATALINA QUINTANA MOREIRA

DIRECTOR: LCDA. NANCI DE LA NUBE GONZALEZ, MGS.

AZOGUES- ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y LIBERTAD



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**BAILOTERAPIA, FACTORES MOTIVACIONALES EN
USUARIOS DE 20 - 50 AÑOS QUE ASISTEN AL PARQUE
MIRAFLORES EN LA CIUDAD DE CUENCA PERIODO
2025-2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: PAULINA CATALINA QUINTANA MOREIRA

DIRECTOR: LCDA, NANCI DE LA NUBE GONZALEZ, MGS.

CUENCA – ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Paulina Catalina Quintana Moreira portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0107356644**. Declaro ser el autor de la obra: “**Bailoterapia, factores motivacionales en usuarios que asisten al parque Miraflores de la ciudad de Cuenca periodo 2025-2026**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, 19 de enero de 2026



Firmado electrónicamente por:
**PAULINA CATALINA
QUINTANA MOREIRA**

Validar únicamente con Firm@C

F:

Paulina Catalina Quintana Moreira

C.I. 0107356644

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Bailoterapia, factores motivacionales en usuarios de 20-50 años que asisten al parque Miraflores en la ciudad de Cuenca periodo 2025-2026**", realizado por: **Paulina Catalina Quintana Moreira** con documento de identidad: **0107356644**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 19 de enero 2026



LCDA. NANCI DE LA NUBE GONZALEZ, MGS

C.I. 0301176640

DIRECTOR

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios, por brindarme la vida, la salud, la sabiduría y la fortaleza necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi formación profesional. Por darme la perseverancia para no rendirme ante las dificultades y por acompañarme en cada paso de este camino académico.

Mi más sincero agradecimiento a mi hija Analía, quien, a pesar de su corta edad, demostró una gran madurez e independencia durante este proceso. Gracias por comprender mis ausencias, por no darme dificultades y por esforzarte aun cuando yo no siempre contaba con el tiempo necesario para acompañarte en tus deberes o compartir momentos importantes. Aunque no todo fue perfecto, hiciste tu mayor esfuerzo, y eso fue invaluable para mí.

A mi familia, que fue un pilar fundamental en este proceso, a mi padre Douglas, por su apoyo oportuno en los momentos en que los recursos económicos no eran suficientes para cubrir los gastos universitarios, ayudándome a completar lo necesario para poder continuar con mis estudios. Asimismo, agradezco profundamente sus consejos de vida, fruto de su experiencia, los cuales fueron para mí un ejemplo y una guía constante. A través de su testimonio me enseñó que todo logro se alcanza con sacrificio, esfuerzo y perseverancia, valores que me impulsaron a seguir adelante en mi proceso académico. A mi madre Perla, por su ayuda incondicional en el cuidado de mi hija y por apoyarme con la alimentación tanto para ella como para mí, especialmente cuando mis horarios de trabajo y estudio se volvieron complicados y no me

permitían cumplir con todo. Gracias también por sus constantes palabras de ánimo y persistencia.

A mi hermano y hermanas Douglas, Dulce María, Doménica y Alejandra, por brindarme su apoyo cada vez que las necesité en asuntos relacionados con la universidad, por sus consejos y por motivarme a seguir adelante sin decaer.

Un agradecimiento especial a mi pareja, Andrés Vélez, quien, a pesar de los altos y bajos que atravesamos, fue un apoyo fundamental durante este proceso, brindándome acompañamiento y apoyo incondicional, fue un apoyo integral durante todo este proceso. Gracias por acompañarme no solo en lo personal, sino también en las responsabilidades relacionadas con mi hija, apoyándome en asuntos de la escuela y la academia, y buscando la manera de ayudarme económicamente y moralmente para que no me sintiera con tanto peso ante las múltiples responsabilidades que enfrentaba. Su respaldo constante fue fundamental para sobrellevar cada etapa de este camino

Expreso también mi gratitud al profesor Wilson Bravo, por su disposición constante para ayudarme ante cualquier duda o consulta, y por los conocimientos que me brindó a lo largo de este camino académico.

Finalmente, agradezco a todas las personas de mi entorno que me apoyaron moralmente con palabras de aliento, consejos y motivación, los cuales fueron esenciales para no rendirme y lograr culminar con éxito mi carrera profesional.

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía constante y mi fortaleza en cada etapa de este camino. Gracias por concederme la vida, la salud y, sobre todo, la fe y la esperanza necesarias para creer en mí misma. Por cuidarme en cada paso que di, aun en los momentos de incertidumbre, y por recordarme que nunca estuve sola.

En segundo lugar, dedico este logro a mi hija Analía, quien ha sido mi mayor inspiración y motivación. A pesar de su corta edad, fue ella quien me impulsó a retomar mis estudios y a confiar en mis capacidades cuando yo aún dudaba. Sus palabras quedaron grabadas en mi corazón: “Mamá, ¿por qué no estudias? Tú también eres capaz, yo te ayudo”. A través de ella, Dios me habló y me dio la fuerza para dar el primer paso, demostrando que el amor y la fe pueden manifestarse de las formas más inesperadas.

Mi hija fue y seguirá siendo la razón principal para no rendirme. Quise ser para ella un ejemplo de perseverancia, demostrarle que los sueños se alcanzan con sacrificio, esfuerzo y constancia, incluso cuando existen dificultades económicas, adversidades o momentos de tempestad que parecen impedir continuar. Cada obstáculo fue una prueba que enfrenté con la convicción de no fallar, porque sabía que mis acciones serían su reflejo.

Este trabajo es el resultado de una lucha personal, de la fe puesta en Dios y del amor incondicional hacia mi hija, a quienes dedico con todo mi corazón este logro académico.

Bailoterapia, factores motivacionales en usuarias de 20 - 50 años que asisten al parque
Miraflores de la ciudad de Cuenca periodo 2025-2026

Paulina Catalina Quintana Moreira, Nanci de la Nube González

Universidad Católica de Cuenca, paulina.quintana.44@est.ucacue.edu.ec

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo identificar los factores motivacionales que influyen en la práctica de la bailoterapia en damas de 20 a 50 años que asisten al parque Miraflores de la ciudad de Cuenca, durante el periodo 2025–2026. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal y un alcance descriptivo. La población estuvo conformada por 100 usuarias, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicó el cuestionario Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R), el cual evalúa cinco dimensiones motivacionales: fitness/salud, apariencia, competencia, social y disfrute. El análisis estadístico se realizó mediante el software SPSS versión 25, considerando estadísticos descriptivos, coeficientes de confiabilidad y análisis de correlación, los resultados evidenciaron que la motivación relacionada con fitness/salud presentó la media más alta, seguida de las dimensiones disfrute y competencia, lo que indica que la práctica de la bailoterapia está principalmente orientada al bienestar físico, la satisfacción personal y la superación individual. En contraste, las motivaciones asociadas a la apariencia y al factor social mostraron puntuaciones moderadas y menores, respectivamente. Asimismo, se identificaron correlaciones positivas y significativas entre las dimensiones motivacionales, destacando la relación entre competencia y disfrute. Se concluye que la bailoterapia constituye una buena alternativa para promover la actividad física y estilos de vida saludables en la población adulta, siendo fundamental fortalecer los factores motivacionales predominantes para favorecer la adherencia y continuidad en la práctica.

Palabras clave: bailoterapia, factores motivacionales, actividad física, bienestar integral

Motivational, Factors in Female Participants Aged 20 - 50 Attending Dance Fitness Sessions at Miraflores Park in Cuenca Period 2025–2026

Abstract

This study aims to identify the motivational factors influencing the practice of dance fitness among women aged 20 to 50 who attend Miraflores Park in Cuenca during the 2025–2026. The study used a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional design and a descriptive scope. The population consisted of 100 female participants selected through non-probabilistic convenience sampling. Data were collected using the Motives for Physical Activities Measure–Revised (MPAM-R) questionnaire, which assesses five motivational dimensions: fitness/health, appearance, competence, social, and enjoyment. Statistical analysis was performed using SPSS software version 25, including descriptive statistics, reliability coefficients, and correlation analysis. The results showed that motivation related to fitness/health had the highest mean score, followed by the enjoyment and competence dimensions, indicating that dance fitness practice is mainly oriented toward physical well-being, personal satisfaction, and self-improvement. In contrast, motivation associated with appearance and the social factor showed moderate and lower scores, respectively. Likewise, positive and significant correlations were identified among the motivational dimensions, highlighting the relationship between competence and enjoyment. It is concluded that dance fitness represents an effective alternative for promoting physical activity and healthy lifestyles in the adult population, and that strengthening the predominant motivational factors is essential to foster adherence and continuity in practice.

Keywords: dance fitness, motivational factors, physical activity, holistic well-being.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Introducción	1
Marco teórico	4
Actividad física y salud	4
Beneficios físicos y psicológicos de la actividad física	5
Bailoterapia como modalidad de actividad física	5
Motivación en la práctica de la Actividad física	6
Factores motivacionales en la actividad física	7
Importancia del estudio de la motivación en la bailoterapia	7
Metodología	8
Diseño	8
Población y muestra	8
Criterios de inclusión	8
Criterios de exclusión	8
Instrumentos	8
Procedimientos.....	9
Resultados.....	10
Tabla 1.....	10
Discusión	12
Conclusiones	15
Referencias bibliográficas.....	16

INTRODUCCIÓN

Según la Asociación Científica Internacional de Educación Física (2022), Ecuador ocupa el puesto 111 en el ranking mundial de condición física, y un 86,5% de los adultos ecuatorianos no realizan suficiente actividad física, no alcanzando el mínimo recomendado por la OMS de una hora diaria. En la actualidad, la sociedad enfrenta un estilo de vida cada vez más sedentario, impulsado por diversos factores. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que el sedentarismo afecta a más del 60% de la población mundial, convirtiéndose en una preocupación global, especialmente para los adultos de 20 a 50 años, quienes, debido a las cargas laborales y familiares, adoptan un estilo de vida sedentario (OMS, 2024). La falta de actividad física en este grupo aumenta el riesgo de varias enfermedades, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad, y puede afectar su bienestar mental y emocional (OMS, 2024).

La actividad física impacta de forma importante al mantener y mejorar funciones esenciales del sistema músculo-esquelético, cardio-circulatorio, respiratorio, endocrino-metabólico, inmunológico y psico-neurológico (OMS, 2018). De hecho, estudios indican que la inactividad tiene más efectos negativos en las personas mayores para realizar actividades diarias que la edad en sí. La falta de actividad física también puede incrementar las visitas al médico, hospitalizaciones y el uso de medicamentos (National Institute on Aging, 2020).

Las personas mayores que participan regularmente en actividades como caminar, trotar, nadar o jugar al tenis tienen un menor riesgo de muerte por causas diversas, incluidas enfermedades cardiovasculares y cáncer (Instituto Nacional del Cáncer, 2022). Realizar ejercicio físico es, por tanto, una inversión en la calidad de vida.

Cualquier actividad física que se practique es beneficiosa para mantener la funcionalidad y juventud del cuerpo y la mente (Beldon, 2023).

La bailoterapia, una modalidad que combina movimientos aeróbicos con música, ha ganado popularidad como una forma accesible y divertida de ejercicio. Además de mejorar la condición física, promueve la socialización y reduce el estrés. Se ha observado que la bailoterapia puede adaptarse a diferentes niveles de condición física, lo que facilita su práctica en grupos de diversas edades y habilidades (TENA, 2023).

La presente investigación busca profundizar en los motivos que impulsan a los usuarios a participar en bailoterapia en el parque Miraflores. Identificar estos factores es esencial para comprender los beneficios físicos y mentales de la actividad, como la mejora de la salud cardiovascular y la reducción del estrés. Diversos estudios han señalado que el ejercicio regular tiene un impacto positivo en la salud, especialmente en el bienestar cardiovascular y emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), la actividad física no solo mejora la salud física, sino que también es fundamental para el bienestar mental, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y promoviendo una vida más activa y saludable. Además, la bailoterapia, como actividad que combina ejercicio aeróbico y socialización, se ha identificado como una forma accesible y efectiva de combatir el sedentarismo (Tena, 2023).

Desde una perspectiva teórica, este estudio contribuirá al conocimiento sobre la actividad física y el bienestar emocional. De acuerdo con Beldon (2023), la actividad física regular no solo mejora la condición física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, aumentando la autoestima y reduciendo los niveles de estrés. Este estudio también se basa en investigaciones previas que señalan que la bailoterapia favorece la interacción social, mejora la percepción de la imagen corporal y promueve un

ambiente emocionalmente positivo que impacta de manera directa en la salud mental (Tena, 2023).

Prácticamente, se espera que este estudio genere confianza y aumente la autoestima entre los participantes, promoviendo hábitos saludables y la integración del ejercicio en su estilo de vida. Los estudios previos sobre el bienestar emocional y la actividad física, como el de National Institute on Aging (2020), destacan cómo las actividades físicas, como el ejercicio aeróbico, son esenciales para reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y promover la integración social.

La investigación cuenta con el apoyo de la Dirección de Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y del GAD Municipal del Cantón Cuenca, además de la participación desinteresada de los usuarios. No se requerirá presupuesto económico, lo que facilitará su ejecución. En definitiva, este estudio enriquecerá el conocimiento sobre la bailoterapia y ofrecerá estrategias para fomentar la participación en actividades físicas en la comunidad, siguiendo las recomendaciones de la OMS (2018), que promueve la actividad física como un eje fundamental para una vida saludable.

Este estudio permitirá comprender los factores motivacionales que promueven la integración y el sentido de pertenencia a través de la bailoterapia. Contribuirá a la comprensión de la relación entre actividad física y bienestar emocional, mostrando cómo las motivaciones varían en diferentes contextos socioculturales (Beldon, 2023; OMS, 2024). Los resultados permitirán diseñar programas de bailoterapia más efectivos, adaptados a las motivaciones de los participantes, lo que mejorará la calidad de vida de las personas. Esto contribuirá a mejorar la salud física y emocional, siguiendo estudios realizados previamente que destacan la importancia de considerar las motivaciones para mantener la participación en actividades físicas (Kudláček et al., 2017).

MARCO TEÓRICO

Actividad física y salud

La actividad física constituye un pilar fundamental para la preservación de la salud y el bienestar integral en la población adulta. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético, incluyendo actividades recreativas, laborales y domésticas. Su práctica regular se asocia con la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares y obesidad, las cuales representan las principales causas de morbilidad a nivel mundial. Asimismo, la actividad física contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico, mejora la capacidad funcional y favorece el envejecimiento activo, aspectos esenciales para una adecuada calidad de vida en la adultez. Para disminuir los peligros relacionados con el sedentarismo, la OMS aconseja que los adultos hagan un mínimo de 150 minutos por semana de ejercicio moderado.

El sedentarismo se ha consolidado como uno de los principales factores de riesgo para la salud pública. Según datos de la OMS (2024), más del 60 % de los adultos no alcanzan los niveles mínimos recomendados de actividad física, situación agravada por los estilos de vida modernos caracterizados por largas jornadas laborales, uso excesivo de tecnología y disminución del tiempo dedicado al ocio activo. Estudios realizados por Booth et al. (2017) evidencian que la inactividad física se relaciona con un incremento del estrés, deterioro de la salud mental y disminución de la autonomía funcional. En este contexto, promover alternativas accesibles y atractivas de actividad física resulta fundamental para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo.

Beneficios físicos y psicológicos de la actividad física

La práctica sistemática de actividad física genera beneficios tanto a nivel físico como psicológico. Desde el enfoque fisiológico, contribuye a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la densidad ósea y la flexibilidad, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones (OMS, 2018). Asimismo, favorece el control del peso corporal, regula el metabolismo y mejora la circulación sanguínea, aspectos clave para la prevención de enfermedades crónicas. Según Warburton y Bredin (2017), incluso niveles moderados de actividad física pueden generar adaptaciones positivas en el organismo cuando se practican de manera constante.

Desde la perspectiva psicológica, el ejercicio físico está relacionado con diversos beneficios tanto emocionales como cognitivos. Estudios realizados por Biddle y Asare en (2019) revelan que realizar actividad física de manera regular disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión, al mismo tiempo que eleva la autoestima y mejora la sensación de bienestar general. La liberación de sustancias químicas en el cerebro, como endorfinas y serotonina, ayuda a mejorar el estado de ánimo y facilita una mejor gestión emocional. De esta manera, el ejercicio no solo beneficia la salud física, sino que también se presenta como una herramienta valiosa para promover la salud mental y emocional.

Bailoterapia como modalidad de actividad física

La bailoterapia es una modalidad de actividad física que integra movimientos rítmicos, música y ejercicio aeróbico, permitiendo una práctica dinámica, recreativa y accesible para distintos grupos poblacionales. Según Tena (2023), la bailoterapia se caracteriza por su adaptabilidad a diferentes niveles de condición física, lo que facilita la participación de personas con diversas edades y capacidades. A diferencia de otras

modalidades de ejercicio estructurado, la bailoterapia incorpora elementos lúdicos y expresivos que incrementan el interés y la motivación de los participantes.

Además de sus beneficios físicos, la bailoterapia promueve la interacción social y la expresión corporal, aspectos que favorecen la adherencia a largo plazo. Estudios desarrollados por Rodríguez y Paredes (2021) señalan que los programas de bailoterapia en contextos comunitarios generan mayores niveles de compromiso en comparación con ejercicios tradicionales. La música actúa como un estímulo motivacional que reduce la percepción del esfuerzo físico y mejora la experiencia emocional durante la actividad, consolidando a la bailoterapia como una estrategia efectiva para promover estilos de vida activos y saludables.

Motivación en la práctica de la Actividad física

La motivación es un factor determinante en la adopción, mantenimiento y continuidad de la actividad física. Se define como el conjunto de procesos psicológicos que activan, orientan y sostienen la conducta hacia un objetivo específico (Deci & Ryan, 2000). En el ámbito del ejercicio físico, la motivación influye directamente en la decisión de iniciar una actividad y en la persistencia a largo plazo. La Teoría de la Autodeterminación plantea que los comportamientos más duraderos son aquellos impulsados por la motivación intrínseca, es decir, cuando la actividad se realiza por placer, disfrute o satisfacción personal (Kudláček et al., 2017).

Diversas investigaciones han demostrado que la falta de motivación constituye una de las principales causas de abandono de programas de actividad física. Según Teixeira et al. (2012), comprender los factores motivacionales permite diseñar intervenciones más efectivas, ajustadas a las necesidades e intereses de los participantes. En este contexto, actividades que combinan ejercicio, música y socialización, como la

bailoterapia, presentan mayores niveles de adherencia debido a su carácter recreativo y emocionalmente gratificante.

Factores motivacionales en la actividad física

Los factores motivacionales en la bailoterapia se refieren a las razones que impulsan a las personas a participar y mantenerse en esta modalidad de actividad física. La dimensión salud y condición física se relaciona con el interés por mejorar la resistencia cardiovascular, prevenir enfermedades y mantener un estado general de bienestar (OMS, 2024). Esta motivación es frecuente en adultos que buscan alternativas agradables para cuidar su salud sin recurrir a rutinas estrictas de ejercicio.

La dimensión apariencia física está vinculada con la mejora de la imagen corporal, el control del peso y la percepción estética del cuerpo. Según Markland e Ingledew (2007), este tipo de motivación puede influir positivamente en el inicio de la actividad, aunque su sostenibilidad depende de otros factores. Por su parte, la dimensión disfrute se considera uno de los principales predictores de continuidad, ya que el placer experimentado durante la actividad incrementa la motivación intrínseca (Kudláček et al., 2017). Por último, la importancia de la interacción en grupo, el respaldo social y la disminución del estrés, todos ellos son elementos comúnmente ligados a la bailoterapia, resaltan la dimensión social y el bienestar psicológico.

Importancia del estudio de la motivación en la bailoterapia

Analizar los factores motivacionales que influyen en la práctica de la bailoterapia permite comprender las razones que impulsan a las personas a participar y mantenerse activas. Según Kudláček et al. (2017), considerar las motivaciones individuales es clave para mejorar la adherencia y reducir el abandono en los programas de actividad física. En

espacios comunitarios como el parque Miraflores, identificar estos factores contribuye al diseño de estrategias que fomenten la participación continua y el bienestar integral de las usuarias.

METODOLOGÍA

Diseño

La investigación adoptó un diseño no experimental-transversal, con enfoque cuantitativo y descriptivo, permitiendo observar las características y motivaciones de los usuarios en un momento específico observando la realidad tal como ocurre.

Población y muestra

El estudio incluyó a varios usuarios de entre 20 y 50 años que asisten al parque Miraflores periodo Cuenca 2025. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a mujeres que cumplían con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión:

1. Firmar el consentimiento informado.
2. Edad entre 20 y 50 año
3. Asistir regularmente a las clases de bailoterapia (mínimo 3 veces por semana).

Criterios de exclusión:

1. Mujeres embarazadas.
2. Personas con discapacidad.
3. Usuaris fuera del rango de edad.

Instrumentos

✓ Para identificar los factores sociodemográficos de los usuarias, se aplicó un cuestionario mediante la plataforma Google Forms, el cual permitió

recopilar información básica de los participantes, tales como edad, sexo, nivel de instrucción, estado civil y ocupación, variables que resultan relevantes para la caracterización de la población de estudio y el análisis de los resultados obtenidos.

✓ Para medir los factores motivacionales, se utilizó el cuestionario MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure-Revised), instrumento desarrollado por Ryan et al. (1997). Este cuestionario está compuesto por 30 ítems, los cuales evalúan los motivos para la práctica de actividad física en cinco dimensiones: salud, apariencia, competencia, socialización e interés o disfrute intrínseco. Las respuestas se estructuran mediante una escala tipo Likert, lo que permite identificar el nivel de motivación de los participantes hacia la actividad física.

Procedimientos

Las encuestas fueron aplicadas a las usuarias que asisten al parque Miraflores, de forma **presencial**, según la disponibilidad y comodidad de las participantes. La encuesta consistió en una serie de preguntas en donde se realizó una escala de 30 preguntas que evalúan cada uno de los motivos, 7 preguntas sobre motivos de interés intrínseco y diversión, 7 preguntas sobre motivos de competencia, 6 preguntas sobre apariencia, 5 preguntas sobre motivos sociales y 5 preguntas sobre motivos de salud. Las usuarias que practican esta actividad deportiva y recreativa debían contestar en una escala de 7 puntos (tipo Likert) el grado en el que la pregunta que aparecía era cierta para él (7) o nada cierto para él (1). diseñadas para recopilar datos relevantes sobre el tema a tratarse a través del Cuestionario *Motives for Physical Activities Measure* (MPAM-R). El tiempo estimado para completar cada encuesta fue de aproximadamente *10 a 15 minutos*.

RESULTADOS

Tabla 1

Análisis de correlación de las dimensiones del cuestionario MPAM-R

<i>Variables</i>	<i>Media</i>	<i>Des.</i>	<i>Alfa</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
	<i>estándar</i>							
<i>1.Fitness/Salud</i>	6.7	0.74	.932	1	0.58**	.762**	.369**	.804**
<i>2.Apariencia</i>	5.64	1.24	.846		1	.646**	.646**	.588**
<i>3.Competencia</i>	6.48	0.89	.915			1	.515**	.811**
<i>4.Social</i>	5.36	1.49	.869				1	.542**
<i>5.Disfrute</i>	6.61	0.85	.88					1

La tabla 1 presenta el análisis de las motivaciones que impulsan a las damas a participar en la actividad de bailoterapia, considerando las dimensiones de *Fitness/Salud*, *Apariencia*, *Competencia*, *Social* y *Disfrute*. Los resultados evidencian diferencias claras entre las variables analizadas. La dimensión *Fitness/Salud* registra la media más alta ($M = 6.7$; $DE = 0.74$), lo que indica que la mejora de la salud física y el bienestar general constituye la principal motivación para las participantes. Este valor elevado, junto con una baja desviación estándar, refleja una alta coincidencia en las respuestas, mostrando que la mayoría de las damas otorgan gran importancia a este factor. En contraste, la dimensión *Social* presenta la media más baja ($M = 5.36$; $DE = 1.49$), lo que sugiere que la interacción social y el ambiente grupal tienen menor relevancia motivacional en comparación con otras dimensiones. La alta dispersión observada en esta variable indica una mayor heterogeneidad en las percepciones de las participantes.

De manera complementaria, la variable *Disfrute* alcanza una media elevada ($M = 6.61$; $DE = 0.85$), situándose como una de las motivaciones más importantes, lo que refleja que la satisfacción personal y la diversión desempeñan un papel relevante en la participación en la bailoterapia. Asimismo, la dimensión *Competencia* presenta una media alta ($M = 6.48$; $DE = 0.89$), evidenciando que el deseo de superación personal y el desafío también influyen significativamente en la motivación de las participantes. En comparación, la variable *Apariencia* obtiene una media moderada ($M = 5.64$; $DE = 1.24$), ubicándose por debajo de las dimensiones relacionadas con la salud, el disfrute y la competencia, lo que indica que, aunque la mejora de la imagen corporal es considerada, no representa el principal motivo de participación. La mayor desviación estándar en esta variable sugiere diferencias individuales en la valoración de la apariencia física.

En relación con la confiabilidad de los instrumentos, los coeficientes Alfa de Cronbach obtenidos para todas las dimensiones se sitúan por encima de 0.80, lo que demuestra una alta consistencia interna de las escalas utilizadas para medir las motivaciones. El valor más elevado corresponde a *Fitness/Salud*, mientras que el valor más bajo, aunque igualmente aceptable, se observa en *Apariencia*, confirmando que los instrumentos presentan niveles adecuados de fiabilidad para el análisis de los datos.

Respecto a las correlaciones entre las variables, los resultados muestran que todas las relaciones son positivas y estadísticamente significativas ($p < 0.01$), lo que indica que el aumento de una motivación se asocia con el incremento de otras. La correlación más alta se presenta entre *Competencia* y *Disfrute* ($r = .811$), evidenciando que las participantes que experimentan mayor disfrute en la actividad también manifiestan niveles elevados de motivación por la superación personal. Asimismo, se observa una relación fuerte entre *Fitness/Salud* y *Competencia* ($r = .762$), lo que sugiere que la

preocupación por la salud se vincula con el deseo de mejorar el rendimiento personal. En contraste, las correlaciones más bajas corresponden a las relaciones entre *Apariencia* y *Social* ($r = .230$) y entre *Social* y *Disfrute* ($r = .299$), aunque estas siguen siendo significativas, indicando que dichas motivaciones mantienen una asociación menos intensa en comparación con las demás dimensiones analizadas.

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio permiten analizar los factores motivacionales que influyen en la participación de las damas de 20 a 50 años en la práctica de bailoterapia en el parque Miraflores de la ciudad de Cuenca. De manera general, se evidencia que las motivaciones relacionadas con la salud, el disfrute y la competencia presentan las puntuaciones más altas, lo que confirma que la bailoterapia es percibida principalmente como una actividad orientada al bienestar físico, la satisfacción personal y la superación individual.

La dimensión Fitness/Salud, al registrar la media más elevada, demuestra que la principal razón para participar en la bailoterapia está vinculada con el mejoramiento de la salud física y el bienestar general. Este hallazgo coincide con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (2024), que destaca que los adultos tienden a involucrarse en actividades físicas principalmente por razones preventivas y de cuidado de la salud. Asimismo, Beldon (2023) afirma que la motivación relacionada con la salud constituye un factor determinante para la adherencia a programas de actividad física, especialmente en poblaciones adultas que buscan mejorar su calidad de vida.

Una investigación llevada a cabo por la Universidad de Cienfuegos en Cuba reveló que se implementó un programa de bailoterapia, adaptado a las características del grupo examinado, durante un lapso de 18 semanas, con una alta participación y asistencia

de las mujeres adultas involucradas en la investigación. Se analizó el efecto del programa de bailoterapia en la vulnerabilidad al estrés, lo cual mostró una mejora en las mujeres adultas del complejo habitacional Hermana Giralt II al pasar del pretest al postest, reduciendo de 3 a 0 aquellos considerados extremadamente vulnerables, de 21 a 5 los que eran severamente vulnerables, y logrando que 8 de ellas no presentaran vulnerabilidad al estrés. Según datos de la OMS (2024)

El Disfrute se posiciona como uno de los factores motivacionales más relevantes, evidenciando que la satisfacción personal y la diversión influyen de manera significativa en la participación de las usuarias. Este resultado respalda lo planteado por Kudláček et al. (2017), quienes señalan que la motivación intrínseca, asociada al disfrute de la actividad, es un elemento clave para la continuidad en la práctica física. En este sentido, la bailoterapia, al combinar música, movimiento y un ambiente recreativo, favorece experiencias positivas que fortalecen el compromiso de las participantes.

Por su parte, la dimensión Competencia también presenta una puntuación elevada, lo que indica que las usuarias valoran el desafío personal y la superación dentro de la actividad. Este resultado concuerda con estudios que afirman que la percepción de logro y mejora personal incrementa la motivación y la constancia en la actividad física (Kudláček et al., 2017). La fuerte correlación encontrada entre competencia y disfrute refuerza la idea de que las personas que experimentan mayor satisfacción durante la actividad también manifiestan un mayor interés por superarse.

En contraste, la dimensión Social obtuvo la puntuación más baja, aunque con una alta variabilidad en las respuestas. Esto sugiere que, si bien la interacción social no constituye el principal motivo para participar en la bailoterapia, su importancia varía considerablemente entre las participantes. Este hallazgo coincide con lo expuesto por

Tena (2023), quien señala que la socialización en actividades grupales puede ser percibida de manera distinta según las experiencias personales, el contexto sociocultural y las expectativas individuales.

La motivación relacionada con la Apariencia mostró una puntuación moderada, ubicándose por debajo de las dimensiones de salud, disfrute y competencia. Este resultado indica que, aunque la mejora de la imagen corporal es un factor considerado por las usuarias, no representa el principal motivo de participación. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que señalan que, en poblaciones adultas, las motivaciones estéticas tienden a ser secundarias frente a las relacionadas con la salud y el bienestar (OMS, 2024).

En relación con la confiabilidad del instrumento, los altos valores del coeficiente Alfa de Cronbach confirman que el cuestionario MPAM-R es adecuado para evaluar los factores motivacionales en la práctica de bailoterapia, lo que respalda la validez de los resultados obtenidos. Asimismo, las correlaciones positivas y significativas entre las variables evidencian que las distintas motivaciones no actúan de forma aislada, sino que se interrelacionan, fortaleciendo el compromiso de las participantes con la actividad física.

En conjunto, los resultados del estudio confirman que la bailoterapia constituye una alternativa eficaz para promover la actividad física en mujeres adultas, principalmente a través de motivaciones vinculadas con la salud, el disfrute y la superación personal. Estos hallazgos aportan información relevante para el diseño de programas comunitarios de bailoterapia, orientados a fortalecer los factores motivacionales predominantes y, de este modo, fomentar la adherencia y la continuidad

en la práctica, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar integral de las usuarias.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió identificar los factores motivacionales que influyen en la participación de las damas de 20 a 50 años en la práctica de bailoterapia en el parque Miraflores de la ciudad de Cuenca durante el periodo 2025–2026. Los resultados evidencian que la bailoterapia constituye una alternativa significativa para la promoción de la actividad física, destacándose como una práctica accesible, recreativa y beneficiosa para el bienestar integral de las participantes.

Se concluye que la motivación relacionada con Fitness/Salud es el factor predominante que impulsa la participación en la bailoterapia, lo que demuestra que las usuarias priorizan el cuidado de su salud física y el bienestar general. Este hallazgo confirma que la bailoterapia es percibida principalmente como una estrategia para mejorar la calidad de vida y prevenir problemas asociados al sedentarismo, alineándose con las recomendaciones de los organismos internacionales de salud.

Asimismo, el Disfrute y la Competencia se identifican como factores motivacionales relevantes, evidenciando que la satisfacción personal, la diversión y el deseo de superación influyen de manera significativa en la continuidad de la práctica. La relación positiva entre estas dimensiones indica que la experiencia agradable y el reto personal fortalecen el compromiso de las participantes con la actividad física, favoreciendo la adherencia a largo plazo.

Por el contrario, las motivaciones relacionadas con la Apariencia y el factor Social presentan menores niveles de influencia, lo que sugiere que, aunque estos aspectos están

presentes, no constituyen los principales motivos de participación. La variabilidad observada en estas dimensiones refleja diferencias individuales en la percepción de la importancia de la imagen corporal y la interacción social dentro del contexto de la bailoterapia.

Finalmente, se concluye que el cuestionario MPAM-R es un instrumento confiable y adecuado para evaluar los factores motivacionales en la práctica de bailoterapia, evidenciado por los altos niveles de consistencia interna obtenidos. En conjunto, los resultados del estudio aportan información relevante para el diseño y fortalecimiento de programas comunitarios de bailoterapia, orientados a potenciar los factores motivacionales predominantes y contribuir a la promoción de estilos de vida activos y saludables en la población adulta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Científica Internacional de Educación Física. (2022). Informe sobre la condición física mundial.
- Beldon, A. (2023). La importancia del ejercicio físico para la salud integral. <https://www.beldonfitness.com/salud-integral>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2017). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

- Instituto Nacional del Cáncer (NCI). (2022). Impacto de la actividad física en la salud de los adultos mayores. <https://www.cancer.gov/espanol/noticias/comunicados-de-prensa/2022/actividad-fisica-adultos-mayores>
- Kudláček, M., Zajac, A., & Szot, K. (2017). Factors influencing exercise adherence and dropout rates in fitness clubs. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(2), 130-138. <https://doi.org/10.1080/10572252.2017.1226845>
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (2007). The measurement of exercise motives: The Exercise Motivations Inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(3), 316–337.
- Murcia, J. A. M., et al. (2018). Motivation and adherence in dance-based physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 82–90.
- National Institute on Aging. (2020). Efectos del sedentarismo en la salud de los adultos mayores. <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). La actividad física y la salud mental: Un enfoque integral. <https://www.who.int/sedentary-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Physical activity. OMS.
- Rodríguez, L., & Paredes, M. (2021). Bailoterapia y adherencia a la actividad física en adultos. *Revista Latinoamericana de Salud*, 15(2), 45–58.
- Tena, A. (2023). La bailoterapia como estrategia de promoción de la salud. *Revista de Actividad Física y Bienestar*, 12(1), 33–47.

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.

Williams, D. M., & Rhodes, R. E. (2024). *The role of motivation and past behavior in exercise adherence. Psychology of Sport and Exercise.*

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Paulina Catalina Quintana Moreira portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0107356644**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Bailoterapia, factores motivacionales en usuarios de 20 - 50 años que asisten al parque Miraflores de la ciudad de Cuenca periodo 2025-2026”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **26 de febrero de 2026**



Firmado electrónicamente por:
**PAULINA CATALINA
QUINTANA MOREIRA**
Validez únicamente con FirmaEC

F:

Paulina Catalina Quintana Moreira

C.I. 0107356644