

## **Motivación autodeterminada y su relación con el disfrute en la práctica de bailoterapia en adultos de 30 a 55 años**

*Self-Determined Motivation and its Relationship With Enjoyment in the Practice of Dance Therapy in Adults Aged 30 to 55 Years*

**Evelyn Lizbeth Zapata Guamanquispe, Edgar David Sánchez Encalada**

### **Resumen**

La adherencia a la actividad física en la adultez continúa siendo un desafío relevante para la salud pública, especialmente en prácticas comunitarias en las que la permanencia depende, en gran medida, de factores motivacionales y afectivos. En este contexto, el objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre la motivación autodeterminada y el disfrute en la práctica de bailoterapia en adultos de 30 a 55 años. Se desarrolló una investigación cuantitativa, no experimental, transversal y de alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 188 practicantes de bailoterapia de la ciudad de Puyo, Ecuador ( $M = 38,7$ ;  $DE = 6,94$ ). Para la recolección de datos se emplearon la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) y el Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3 (BREQ-3). Se calcularon estadísticos descriptivos, coeficientes alfa de Cronbach y correlaciones de Pearson. Los resultados mostraron un perfil motivacional predominantemente autodeterminado, con medias más altas en regulación intrínseca, integrada e identificada, y puntuaciones más bajas en regulación externa y desmotivación. Asimismo, el disfrute total alcanzó una media elevada ( $M = 4,39$ ;  $DE = 0,45$ ). Las correlaciones evidenciaron asociaciones positivas, de magnitud baja a moderada, entre la regulación integrada, intrínseca e identificada y los indicadores de disfrute, mientras que la regulación externa y la desmotivación se asociaron negativamente con dichos indicadores. Se concluye que una mayor autodeterminación motivacional se vincula con una experiencia de práctica más placentera en la bailoterapia. Los hallazgos sugieren que esta modalidad puede constituir un contexto favorable para promover la permanencia en la actividad física en adultos de mediana edad, aunque se requieren estudios longitudinales que evalúen la adherencia de forma directa.

Palabras clave: motivación autodeterminada; disfrute; bailoterapia; actividad física; adultos; ejercicio comunitario.

---

### **Evelyn Lizbeth Zapata Guamanquispe**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | [evenlyn.zapata@psg.ucacue.edu.ec](mailto:evenlyn.zapata@psg.ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0000-9599-2839>

### **Edgar David Sánchez Encalada**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | [edgar.sanchez@ucacue.edu.ec](mailto:edgar.sanchez@ucacue.edu.ec)  
<http://orcid.org/0000-0002-6624-5663>

## Abstract

Adherence to physical activity in adulthood continues to be a significant public health challenge, especially in community-based practices where continued participation depends largely on motivational and affective factors. In this context, the aim of the present study was to analyze the relationship between self-determined motivation and enjoyment in the practice of bailotherapy among adults aged 30 to 55 years. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, correlational study was conducted. The sample consisted of 188 bailotherapy practitioners from the city of Puyo, Ecuador ( $M = 38.7$ ;  $SD = 6.94$ ). Data were collected using the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) and the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3 (BREQ-3). Descriptive statistics, Cronbach's alpha coefficients, and Pearson correlations were calculated. The results showed a predominantly self-determined motivational profile, with higher mean scores for intrinsic, integrated, and identified regulation, and lower scores for external regulation and amotivation. Likewise, total enjoyment reached a high mean score ( $M = 4.39$ ;  $SD = 0.45$ ). The correlations revealed positive associations, ranging from low to moderate in magnitude, between integrated, intrinsic, and identified regulation and the enjoyment indicators, whereas external regulation and amotivation were negatively associated with those indicators. It is concluded that greater motivational self-determination is linked to a more enjoyable practice experience in bailotherapy. The findings suggest that this modality may provide a favorable context for promoting sustained participation in physical activity among middle-aged adults, although longitudinal studies are needed to assess adherence directly.

Keywords: self-determined motivation; enjoyment; bailoterapia; physical activity; adults; community exercise.

## Introducción

La actividad física constituye uno de los pilares de la salud pública contemporánea por su contribución a la prevención de enfermedades no transmisibles, al mantenimiento de la funcionalidad y al bienestar psicológico. No obstante, la participación insuficiente en ejercicio regular continúa siendo un problema de alcance mundial. La Organización Mundial de la Salud informó que, en 2022, cerca del 31 % de la población adulta no alcanzó los niveles recomendados de actividad física, lo que refuerza la necesidad de comprender no solo los beneficios del ejercicio, sino también los procesos que favorecen su mantenimiento en el tiempo (Bull et al., 2020; World Health Organization, 2024).

Este problema adquiere especial relevancia en la adultez media, etapa caracterizada por una alta densidad de demandas laborales, familiares y sociales. Entre los 30 y los 55 años, la práctica de actividad física suele competir con responsabilidades cotidianas que reducen el tiempo disponible y aumentan el cansancio percibido. En este grupo etario, la permanencia en el ejercicio depende menos del simple conocimiento de sus beneficios y más de procesos psicológicos capaces de integrar la práctica a la vida diaria como una conducta valiosa, viable y sostenible (Ingledeew & Markland, 2008; Teixeira et al., 2012).

Desde esta perspectiva, el estudio de la adherencia ha desplazado progresivamente el foco desde la mera prescripción del ejercicio hacia la calidad de la experiencia subjetiva que acompaña su realización. Iniciar una práctica física es importante, pero sostenerla exige razones suficientemente sólidas para continuar y, además, consecuencias afectivas positivas durante la ejecución. Cuando el ejercicio se vive como obligación o sacrificio, su continuidad se vuelve frágil; cuando se

percibe como significativo, placentero y coherente con la identidad personal, aumentan las probabilidades de persistencia (Ryan & Deci, 2000, 2017).

En este marco, la Teoría de la Autodeterminación se ha consolidado como uno de los enfoques más robustos para comprender la motivación en el ámbito del ejercicio físico. Esta teoría sostiene que la motivación no debe entenderse solo en términos de cantidad o intensidad, sino también de calidad. De este modo, distingue formas más autónomas y más controladas de regulación conductual, organizadas en un continuo que va desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca. Esta diferenciación ha resultado especialmente útil para explicar por qué algunas personas sostienen la actividad física en el tiempo y otras la abandonan, aun cuando todas reconozcan sus beneficios generales (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

Las formas más autodeterminadas de motivación —motivación intrínseca, regulación identificada y regulación integrada— suelen asociarse con mayor persistencia, compromiso y bienestar. En cambio, las formas más controladas —regulación externa e introyectada—, así como la amotivación, tienden a vincularse con una participación más vulnerable al abandono. Esta lógica ha sido ampliamente respaldada en contextos de educación física, deporte y ejercicio recreativo, donde la motivación autónoma se relaciona de manera consistente con consecuencias más adaptativas y estables (Ntoumanis, 2001; Teixeira et al., 2012).

La Teoría de la Autodeterminación también plantea que la calidad motivacional depende de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. La autonomía remite a la percepción de actuar desde la propia voluntad; la competencia, a la sensación de eficacia y progreso; y la relación, al sentimiento de conexión con otras personas significativas. Cuando estas necesidades son satisfechas en el contexto de la actividad física, aumenta la probabilidad de que emerjan formas más autodeterminadas de motivación y, con ellas, resultados afectivos y conductuales más favorables (Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste et al., 2020). En el dominio del ejercicio, se ha mostrado que estas necesidades se asocian con regulaciones más autónomas y con una mayor disposición a mantenerse activo (Edmunds et al., 2006; Vlachopoulos & Michailidou, 2006).

Dentro de las modalidades de actividad física con mayor crecimiento en espacios comunitarios, la bailoterapia destaca por su carácter grupal, musical y expresivo. A diferencia de otras formas de ejercicio más centradas en el rendimiento, la bailoterapia se apoya en el ritmo, la interacción colectiva y el placer del movimiento. Estas características la convierten en una práctica potencialmente atractiva para personas adultas que no se identifican con formatos tradicionales de entrenamiento y que buscan actividades que combinen beneficios corporales con disfrute y socialización. Desde una perspectiva psicológica, su estructura parece especialmente apta para favorecer experiencias de autonomía, competencia y relación (Karageorghis & Priest, 2012; Ryan & Deci, 2017).

El componente musical de la bailoterapia merece una atención especial, dado que la música puede modular tanto la percepción del esfuerzo como la respuesta afectiva al ejercicio. La revisión

de Karageorghis y Priest (2012), mostró que la música influye en el estado de ánimo, la activación, la sincronización del movimiento y la vivencia subjetiva de la práctica. De manera complementaria, la evidencia reciente sobre intervenciones basadas en danza sugiere beneficios psicológicos, motivacionales y de bienestar que refuerzan el valor de este tipo de experiencias corporales.

Junto con la motivación, el disfrute ha sido reconocido como una de las variables más importantes para explicar la continuidad de la actividad física. El disfrute puede definirse como una respuesta afectiva positiva que integra placer, agrado, satisfacción y compromiso subjetivo con la experiencia de movimiento. No se reduce a la ausencia de malestar, sino que implica vivir la práctica como algo intrínsecamente valioso. Esta dimensión es especialmente relevante porque funciona como reforzador natural de la conducta: cuanto más disfruta una persona de una actividad, mayor es la probabilidad de que desee repetirla e incorporarla a su rutina (Kendzierski & DeCarlo, 1991; Scanlan & Simons, 1992).

La relación entre motivación autodeterminada y disfrute ha sido documentada de manera consistente en la literatura. En la validación española de la Physical Activity Enjoyment Scale, Moreno et al. (2008), hallaron que el disfrute se asociaba positiva y significativamente con la regulación intrínseca y la regulación identificada, y negativamente con la regulación externa y la desmotivación. A su vez, la literatura sobre el BREQ-3 ha permitido refinar el análisis de la motivación en el ejercicio al incorporar la regulación integrada, ampliando la comprensión del continuo de autodeterminación en este dominio (González-Cutre et al., 2010; Moreno et al., 2008).

Pese a estos avances, la mayor parte de la evidencia empírica se ha producido en contextos deportivos, escolares o de ejercicio convencional, mientras que siguen siendo menos frecuentes los estudios centrados en prácticas físico-expresivas y musicalizadas en población adulta. Esta brecha es relevante porque la bailoterapia posee particularidades que podrían modificar tanto la forma en que se configura la motivación como la intensidad del disfrute experimentado. Su carácter recreativo, grupal y culturalmente cercano podría hacerla especialmente adecuada para adultos de mediana edad, quienes suelen priorizar bienestar, socialización y alivio del estrés por encima de metas competitivas o de rendimiento (Ingledeew & Markland, 2008; Teixeira et al., 2012).

En atención a lo expuesto, el objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre la motivación autodeterminada y el disfrute en la práctica de bailoterapia en adultos de 30 a 55 años. De manera específica, se buscó identificar los tipos de regulación motivacional predominantes y establecer cómo estos se asocian con la experiencia afectiva positiva durante la práctica. Se plantearon las siguientes hipótesis: (a) las regulaciones intrínseca, integrada e identificada se asociarían positiva y significativamente con el disfrute; (b) la regulación externa y la desmotivación se asociarían negativamente con el disfrute; y (c) la regulación introyectada mostraría asociaciones débiles o no consistentes.

## **Metodología**

### ***Diseño***

La investigación se desarrolló con enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, mediante un diseño transversal y de alcance descriptivo-correlacional. Este diseño permitió analizar, en un único momento temporal, el comportamiento de las variables psicológicas estudiadas y establecer la relación existente entre la motivación autodeterminada y el disfrute en la práctica de bailoterapia, sin manipulación deliberada de las variables (Ato et al., 2013; Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La variable de criterio fue el disfrute durante la práctica de bailoterapia, mientras que la variable explicativa estuvo constituida por los tipos de regulación motivacional propuestos por la Teoría de la Autodeterminación: regulación intrínseca, integrada, identificada, introyectada, externa y desmotivación.

### ***Participantes***

La población de referencia estuvo conformada por adultos de 30 a 55 años que practicaban bailoterapia de forma regular en distintos barrios de la ciudad de Puyo, provincia de Pastaza, Ecuador. De acuerdo con los registros del Departamento de Cultura y Deportes del GAD Municipal de Pastaza, el universo activo estimado fue de aproximadamente 4.200 personas. Con base en esa población, se estimó un tamaño muestral de 188 participantes mediante la fórmula para poblaciones finitas, con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 7%.

La muestra efectiva estuvo integrada por 188 practicantes de bailoterapia no competitiva, reclutados en espacios comunitarios activos de práctica. Del total, 133 correspondieron al sexo femenino (70,7 %) y 55 al masculino (29,3 %). La edad osciló entre los 30 y los 55 años ( $M = 38,7$ ;  $DE = 6,94$ ). En cuanto a la distribución etaria, 72 participantes tenían entre 30 y 38 años, 81 entre 39 y 47 años y 35 entre 48 y 55 años. Respecto a la frecuencia de práctica, 37 participantes asistían menos de dos días por semana, 84 practicaban entre dos y tres días semanales y 67 asistían más de tres días por semana. Se consideraron como criterios de inclusión la participación voluntaria, la pertenencia al rango etario definido y la asistencia habitual a sesiones de bailoterapia en los barrios seleccionados.

### ***Instrumentos***

El disfrute durante la práctica de bailoterapia fue evaluado mediante la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), en su adaptación al contexto español realizada por Moreno et al. (2008). Esta escala evalúa la respuesta afectiva positiva asociada a la actividad física a través de ítems directos e inversos relacionados con agrado, bienestar, aburrimiento, frustración y satisfacción durante la práctica. Para la aplicación del presente estudio se trabajó con 13 ítems en formato Likert de cinco puntos, donde valores más altos indican mayor disfrute.

La motivación autodeterminada se evaluó mediante el Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3 (BREQ-3), en la adaptación española reportada por González-Cutre et al. (2010). Este instrumento consta de 23 ítems distribuidos en seis dimensiones: regulación intrínseca, regulación integrada, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y desmotivación. Los ítems se responden en una escala tipo Likert de cinco alternativas, que permiten estimar el grado en que cada forma de regulación caracteriza la práctica de ejercicio del participante.

Adicionalmente, para la caracterización de la muestra se utilizó una ficha de datos generales elaborada para el estudio, en la que se registró información sobre sexo, edad y frecuencia semanal de participación en bailoterapia. En la presente muestra, las subescalas del BREQ-3 mostraron coeficientes alfa de Cronbach entre .625 y .892, mientras que el puntaje global de disfrute del PACES presentó un alfa de .869. En consecuencia, la mayor parte de las dimensiones exhibió niveles aceptables a altos de fiabilidad, aunque la subescala de desmotivación mostró una consistencia interna limítrofe y debe interpretarse con cautela.

### ***Procedimiento***

El estudio se desarrolló en tres fases. En la primera se realizó la planificación del trabajo de campo, la coordinación con los responsables de los espacios comunitarios de bailoterapia y la definición de los criterios logísticos para la aplicación de los cuestionarios. Asimismo, se elaboró la ficha de datos generales y se organizó la secuencia de aplicación para garantizar condiciones homogéneas en todos los grupos participantes.

En la segunda fase se llevó a cabo la recolección de la información en distintos barrios de la ciudad de Puyo. La aplicación fue presencial y colectiva, en los mismos espacios destinados habitualmente a la práctica de bailoterapia. Antes de responder, los participantes recibieron una explicación clara sobre los propósitos del estudio, el carácter voluntario de su participación y la confidencialidad de los datos. Posteriormente, se solicitó el consentimiento informado y se procedió a la administración de los instrumentos en presencia del investigador, quien permaneció disponible para aclarar dudas y asegurar la correcta comprensión de los ítems.

En la tercera fase se realizó la depuración, codificación y organización de la base de datos para su posterior análisis estadístico. Se verificó que los cuestionarios estuvieran completos y se revisó la consistencia de las respuestas registradas. En el caso de la escala de disfrute, los ítems formulados en sentido inverso fueron recodificados previamente al cálculo del puntaje total, de modo que valores elevados expresaran consistentemente un mayor nivel de disfrute durante la práctica de bailoterapia.

### ***Análisis de datos***

El procesamiento y análisis de los datos se realizó mediante IBM SPSS Statistics, versión 25 (IBM Corp., 2017). En una primera etapa se aplicó estadística descriptiva para resumir la infor-

mación sociodemográfica y las variables principales del estudio. Para las variables categóricas se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes, mientras que para las variables cuantitativas se estimaron valores mínimos y máximos, medias y desviaciones estándar.

Posteriormente, se evaluó la consistencia interna de las escalas mediante el coeficiente alfa de Cronbach. En una segunda etapa se calcularon correlaciones bivariadas de Pearson entre las dimensiones de la motivación autodeterminada y el disfrute, tanto a nivel global como en relación con los ítems del PACES, con el fin de identificar la dirección y magnitud de las asociaciones entre las variables. La interpretación de los resultados se realizó considerando niveles de significación de  $p < .05$  y  $p < .01$ .

## Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas y de práctica de la muestra

Variable	Categoría	n	%
Sexo	Hombre	55	29,3
	Mujer	133	70,7
Grupo de edad	30-38 años	72	38,3
	39-47 años	81	43,1
	48-55 años	35	18,6
Frecuencia de práctica	< 2 días/semana	37	19,7
	2-3 días/semana	84	44,7
	> 3 días/semana	67	35,6

Fuente: elaboración propia.

Nota. N = 188. Edad media = 38,7 años; DE = 6,94.

En la Tabla 1 se observa que la muestra estuvo conformada por 188 practicantes de bailoterapia, con una edad media de 38,7 años (DE = 6,94). Predominó el sexo femenino (70,7 %), lo que evidencia una mayor participación de mujeres en esta práctica. Por grupos de edad, la mayor proporción se concentró entre 39 y 47 años (43,1 %), seguida del grupo de 30 a 38 años (38,3 %). En cuanto a la frecuencia de práctica, el 80,3 % de los participantes asistía al menos dos veces por semana, lo que indica una participación relativamente regular en la actividad.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y consistencia interna de las variables del estudio

Variable	n	Mín.	Máx.	M	DE	$\alpha$ de Cronbach
Regulación intrínseca	188	1,50	4,00	3,31	0,54	0,700
Regulación integrada	188	0,25	4,00	3,14	0,68	0,812
Regulación identificada	188	1,33	4,00	3,21	0,67	0,787
Regulación introyectada	188	0,00	4,00	1,63	0,93	0,892
Regulación externa	188	0,00	3,50	1,20	0,80	0,853
Desmotivación	188	0,00	2,25	0,73	0,49	0,625

Variable	n	Mín.	Máx.	M	DE	$\alpha$ de Cronbach
Disfrute total (PACES)	188	2,85	5,00	4,39	0,45	0,869

Fuente: elaboración propia.

Nota. BREQ-3: rango 0–4. PACES: rango 1–5. Los ítems inversos del PACES fueron recodificados antes del cálculo del puntaje global.

En la Tabla 2 se evidencia un perfil motivacional predominantemente autodeterminado. Las medias más altas se observaron en regulación intrínseca ( $M = 3,31$ ), regulación identificada ( $M = 3,21$ ) y regulación integrada ( $M = 3,14$ ), mientras que las puntuaciones más bajas correspondieron a regulación externa ( $M = 1,20$ ) y desmotivación ( $M = 0,73$ ). Asimismo, el disfrute total alcanzó una media elevada ( $M = 4,39$ ), lo que indica una experiencia afectiva positiva durante la práctica de bailoterapia. En términos de fiabilidad, la mayor parte de las dimensiones presentó coeficientes alfa aceptables a altos, con valores entre 0,700 y 0,892, excepto desmotivación, que mostró consistencia interna limítrofe (0,625).

Tabla 3. Correlaciones de Pearson entre tipos de regulación motivacional y disfrute

Ítem PACES	Reg. intrínseca	Reg. Integrada	Reg. Identificada	Reg. introyectada	Reg. externa	Desmotivación
P1. Disfrute	,310**	,372**	,194**	0,099	-,273**	-,226**
P2. Lo encuentro agradable	,266**	,459**	,247**	0,029	-,249**	-,355**
P3. Me siento bien	,217**	,362**	,222**	-0,007	-,193**	-,285**
P4. Me da energía	,285**	,427**	,207**	0,034	-,225**	-,301**
P5. Es muy agradable	,191**	,392**	,328**	0,093	-,276**	-,303**
P6. Me aburro (recod.)	0,136	,165*	,215**	-0,038	-,191**	-0,122
P7. Me deprime (recod.)	,146*	,179*	,200**	0,071	-,173*	-,213**
P8. Me frustra (recod.)	,219**	,239**	,169*	-0,098	-,173*	-,172*
P9. No me gusta (recod.)	0,087	,179*	,234**	-0,037	-0,094	-,196**
P10. Es muy excitante	,245**	,355**	,280**	0,125	-,274**	-,352**
P11. Mi cuerpo se siente bien	,172*	,348**	,171*	0,026	-,188**	-,342**
P12. Obtengo algo extra	,249**	,377**	,204**	0,046	-,174*	-,293**
P13. Me proporciona fuertes sentimientos	,255**	,401**	,263**	0,083	-,163*	-,319**

Fuente: elaboración propia.

Nota.  $N = 188$ .  $p < ,05^*$ ;  $p < ,01^{**}$ .

En la Tabla 3 se aprecia que las formas de motivación más autodeterminadas se asociaron positivamente con el disfrute en la bailoterapia. La regulación integrada presentó las correlaciones positivas más altas, especialmente con “Lo encuentro agradable” ( $r = .459, p < .01$ ), “Me da energía” ( $r = .427, p < .01$ ) y “Me proporciona fuertes sentimientos” ( $r = .401, p < .01$ ). La regulación intrínseca también mostró relaciones positivas con “Disfruto” ( $r = .310, p < .01$ ) y “Me da energía” ( $r = .285, p < .01$ ), mientras que la regulación identificada se asoció con “Es muy agradable” ( $r = .328, p < .01$ ) y “Es muy excitante” ( $r = .280, p < .01$ ). En conjunto, las asociaciones observadas fueron mayoritariamente de magnitud baja a moderada.

En contraste, la regulación externa y la desmotivación se relacionaron negativamente con varios indicadores de disfrute. Destacan las correlaciones de la regulación externa con “Es muy agradable” ( $r = -.276, p < .01$ ) y “Disfruto” ( $r = -.273, p < .01$ ), así como las de la desmotivación con “Lo encuentro agradable” ( $r = -.355, p < .01$ ) y “Es muy excitante” ( $r = -.352, p < .01$ ). La regulación introyectada mostró asociaciones débiles y no significativas en la mayoría de los casos. En conjunto, los resultados confirman que, en esta muestra, a mayor motivación autodeterminada, mayor disfrute durante la práctica de bailoterapia.

## Discusión

El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la motivación autodeterminada y el disfrute en la práctica de bailoterapia en adultos de 30 a 55 años. De forma general, los resultados mostraron un perfil motivacional predominantemente autodeterminado y un alto nivel de disfrute, lo que respalda la idea de que la experiencia psicológica positiva durante el ejercicio constituye un elemento central para favorecer su continuidad. En particular, las puntuaciones más elevadas en regulación intrínseca, integrada e identificada sugieren que los participantes practican bailoterapia porque la disfrutan, la valoran y la perciben como coherente con su estilo de vida, patrón consistente con lo propuesto por la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2017; Teixeira et al., 2012).

El predominio de regulaciones autónomas coincide con investigaciones previas que relacionan la motivación de mayor autodeterminación con mayor persistencia, compromiso y bienestar en contextos de actividad física y ejercicio. En este estudio, la bailoterapia aparece como una modalidad especialmente compatible con esos procesos de internalización, probablemente por su carácter recreativo, grupal y expresivo. No se trata solo de una actividad orientada al gasto energético, sino de una experiencia socialmente compartida y emocionalmente estimulante, capaz de dotar de sentido personal a la práctica (Ingledeew & Markland, 2008; Ryan & Deci, 2000).

Un hallazgo particularmente relevante fue que la regulación integrada presentó las asociaciones positivas más altas con los indicadores de disfrute. Esto sugiere que, cuando la bailoterapia se incorpora a los valores, metas personales e identidad del practicante, la experiencia afectiva positiva se intensifica. La regulación intrínseca y la regulación identificada también mostraron relaciones favorables con el disfrute, lo que indica que esta experiencia se nutre tanto del placer

inmediato del movimiento como del valor personal atribuido a la actividad. En términos aplicados, ello refuerza la importancia de promover contextos de práctica que favorezcan la elección, el sentido de logro y la conexión interpersonal (Edmunds et al., 2006; Vansteenkiste et al., 2020).

En sentido opuesto, la regulación externa y la desmotivación se asociaron negativamente con el disfrute. Este patrón sugiere que, cuando la participación depende de presiones externas o carece de sentido personal, la experiencia emocional se debilita. La regulación introyectada mostró asociaciones débiles, lo que refuerza la idea de que la culpa, la autoexigencia o la evitación del malestar pueden activar la conducta de manera transitoria, pero no sostienen una experiencia positiva ni estable. Estos resultados son coherentes con la literatura que diferencia claramente las consecuencias de las regulaciones autónomas frente a las regulaciones controladas en el dominio del ejercicio (Ntoumanis, 2001; Ryan & Deci, 2017).

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos sugieren que los programas comunitarios de bailoterapia deberían priorizar no solo la dosificación del ejercicio, sino también la calidad motivacional y afectiva de la experiencia. En términos concretos, resulta recomendable favorecer climas de práctica que apoyen la autonomía (por ejemplo, ofreciendo opciones de movimiento o variaciones de intensidad), la competencia (retroalimentación positiva, progresiones ajustadas al nivel del grupo) y la relación (interacción social, cohesión y sentido de pertenencia). Asimismo, el componente musical y expresivo de la bailoterapia puede aprovecharse como recurso para incrementar el agrado, la activación positiva y la percepción de energía durante la práctica (Karageorghis & Priest, 2012).

## Conclusiones

Los hallazgos del estudio permiten concluir que la práctica de bailoterapia en adultos de 30 a 55 años se caracteriza por un perfil motivacional predominantemente autodeterminado, expresado en mayores niveles de regulación intrínseca, integrada e identificada, junto con bajos niveles de regulación externa y desmotivación. Esto indica que los participantes se vinculan a esta actividad principalmente por el placer que les genera, por el valor que le atribuyen y por su coherencia con su estilo de vida.

Asimismo, se concluye que el disfrute durante la práctica de bailoterapia es elevado, lo que confirma que esta modalidad de actividad física constituye una experiencia afectiva positiva. La alta puntuación global en disfrute muestra que los participantes perciben la bailoterapia como una actividad agradable, energizante y emocionalmente gratificante, condición especialmente relevante para sostener la participación a lo largo del tiempo.

Uno de los principales aportes del estudio fue demostrar una relación consistente entre la motivación autodeterminada y el disfrute. Las formas más autónomas de regulación, especialmente la regulación integrada, seguida de la intrínseca y la identificada, se asociaron positivamente con los indicadores de disfrute, mientras que la regulación externa y la desmotivación mostraron relaciones negativas. En consecuencia, puede afirmarse que cuanto más internalizada,

valorada y placentera es la práctica de bailoterapia, mayor es la experiencia de disfrute que genera en los adultos participantes.

Por lo que la bailoterapia puede considerarse una alternativa comunitaria valiosa para promover experiencias psicológicas favorables asociadas al mantenimiento de la actividad física en adultos de mediana edad. No obstante, futuras investigaciones deberían incorporar medidas directas de adherencia, diseños longitudinales y muestras más diversas para consolidar la evidencia en este campo.

## Referencias

- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240-2265. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x>
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- IBM Corp. (2017). *IBM SPSS Statistics for Windows (Versión 25.0)* [Software de computadora]. <https://n9.cl/bqz18c>
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. A. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, 23(7), 807-828. <https://doi.org/10.1080/08870440701405704>
- Karageorghis, C. I., & Priest, D.-L. (2012). Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44-66. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026>
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 50-64. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.50>
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso Villodre, N., & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180. <https://doi.org/10.1174/021093908784485093>

- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. En G. C. Roberts, (ed.). *Motivation in sport and exercise* (pp. 199-215). Human Kinetics.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201. [https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4)
- World Health Organization. (2024, 26 de junio). Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. <https://n9.cl/8stlw>

## Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.