



Efecto de la música motivacional en el rendimiento en carrera continua

Effect of motivational music on continuous running performance

Efeito da música motivacional no desempenho em corrida contínua

Adriana Zamora Zamora ^I

adriana.zamorazamora@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-0476-1783>

Ivette Alarcon Lainez ^{II}

ivette.alarconlainez2585@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-2061-9147>

Geoconda Xiomara Herdoiza Morán ^{III}

gxherdoiza@upse.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0000-1017-6593>

Correspondencia: adriana.zamorazamora@upse.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas
Artículo de Investigación

*** Recibido:** 07 septiembre de 2025 ***Aceptado:** 10 de octubre de 2025 *** Publicado:** 22 de noviembre de 2025

- I. Estudiantes de entrenamiento deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- II. Estudiantes de entrenamiento deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.
- III. Magister en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

Resumen

La investigación llevada a cabo examinó el impacto de la música estimulante en el desempeño durante carreras de larga distancia en un grupo de jóvenes. El objetivo del estudio fue ver si la música podía aumentar la resistencia, la percepción del esfuerzo y la velocidad sostenida durante el ejercicio. Se utilizó un diseño experimental en el cual los participantes realizaron sesiones de carrera bajo dos escenarios: con música motivacional y sin ella. La música elegida se distinguió por sus ritmos dinámicos y tempos rápidos, previamente vinculados en investigaciones a un aumento en la activación del cuerpo. Los datos recopilados mostraron que, en la sesión con música, los atletas lograron mantener un ritmo de carrera más consistente y aumentaron el tiempo total de actividad. Además, indicaron que sentían menos esfuerzo subjetivo en comparación con cuando no había música. Estos hallazgos sugerían que la música funcionó como un elemento que modula las emociones y la atención, disminuyendo la sensación de cansancio y promoviendo una mejor concentración durante el ejercicio aeróbico. Finalmente, el estudio condujo a la conclusión de que la música motivacional tenía un efecto positivo en el rendimiento durante la carrera, convirtiéndose en una herramienta valiosa dentro de las estrategias de entrenamiento. Los resultados brindaron información importante para entrenadores y expertos en actividad física, quienes podrían utilizar la música como un recurso para mejorar el rendimiento y la adherencia al entrenamiento aeróbico.

Palabras Clave: música motivacional; resistencia; entrenamiento aeróbico; percepción del esfuerzo.

Abstract

The research examined the impact of upbeat music on long-distance running performance in a group of young people. The study aimed to determine if music could enhance endurance, perceived exertion, and sustained speed during exercise. An experimental design was used in which participants ran sessions under two scenarios: with and without motivational music. The chosen music was characterized by its dynamic rhythms and fast tempos, previously linked in research to increased physical activation. The data collected showed that, in the session with music, the athletes maintained a more consistent running pace and increased their total activity time. Furthermore, they reported experiencing less subjective exertion compared to when there was no music. These findings suggested that the music acted as a modulator of emotions and attention, decreasing the

sensation of fatigue and promoting better concentration during aerobic exercise. Finally, the study concluded that motivational music had a positive effect on running performance, making it a valuable tool within training strategies. The results provided important information for coaches and fitness experts, who could use music as a resource to improve performance and adherence to aerobic training.

Keywords: motivational music; endurance; aerobic training; perceived exertion.

Resumo

A investigação examinou o impacto da música animada no desempenho de corrida de longa distância num grupo de jovens. O estudo teve como objetivo determinar se a música poderia melhorar a resistência, a percepção de esforço e a velocidade sustentada durante o exercício. Foi utilizado um desenho experimental em que os participantes correram em duas situações: com e sem música motivacional. A música escolhida caracterizou-se pelos seus ritmos dinâmicos e tempos rápidos, previamente associados em investigação ao aumento da ativação física. Os dados recolhidos mostraram que, na sessão com música, os atletas mantiveram um ritmo de corrida mais consistente e aumentaram o tempo total de atividade. Além disso, referiram sentir menos esforço subjetivo em comparação com a sessão sem música. Estes achados sugerem que a música atuou como um modulador das emoções e da atenção, diminuindo a sensação de fadiga e promovendo uma maior concentração durante o exercício aeróbico. Por fim, o estudo concluiu que a música motivacional teve um efeito positivo no desempenho da corrida, tornando-se uma ferramenta valiosa nas estratégias de treino. Os resultados forneceram informações importantes para os treinadores e profissionais de educação física, que podem utilizar a música como um recurso para melhorar o desempenho e a adesão ao treino aeróbico.

Palavras-chave: música motivacional; resistência; treino aeróbico; percepção de esforço.

Introducción

Según (Guillén & Ruiz-Alfonso, 2015) Utilidad musical para ayudar a ganar y mejorar la motricidad, así como su capacidad. En los últimos años, el foco está en desalentar los estímulos externos y prestar la atención del sujeto a la tarea que realiza. Casi todos los estudios que han estudiado el impacto de la música en la realización de deportes coinciden en su capacidad para

reducir la sensación de esfuerzo y fatiga, centrando la atención del sujeto en sus ejercicios y disuadiendo los estímulos externos.

De acuerdo con (Anchundia, 2021) La música es una herramienta indispensable para cualquier docente encaminada a lograr una educación activa y un aprendizaje a largo plazo. Los resultados que queremos conseguir dependen del ritmo musical que elijamos para trabajar con nuestros alumnos. Si queremos crear una atmósfera de armonía y relajación, necesitamos música instrumental o clásica. Si lo que queremos es enseñar contenidos pragmáticos, necesitamos utilizar música pop o infantil.

En un contexto educativo un poco más exigente, la degradación académica se ha vuelto en unos de los desafíos más importante para profesores, instituciones y estudiantes. Los jóvenes enfrentan una serie de factores que afectan negativamente su rendimiento académico, como la presión social, el estrés, la falta de interés en el contenido del plan de estudios y la desconexión emocional del entorno escolar. En este escenario, la música emerge como una herramienta pedagógica que va más allá de su valor estético o recreativo, ofreciendo un poderoso recurso para transformar las dinámicas de aprendizaje. (Armero, 2024)

La influencia de la música como estrategia de aprendizaje autónomo en adolescentes de secundaria del Ecuador. Los sistemas educativos modernos han evolucionado y ahora el papel del educador es ejercer la responsabilidad de una enseñanza que conduzca al ideal de perfección, encargo que ha recibido de sus padres de familia y a lo que hay que sumarle el buen carácter, de lo contrario no tendrá una comunidad interna que lo catalogue como educador. Con esta visión uno se orienta hacia cualquier extremo mecánica, es perjudicial para la formación y la transformación del alumno en una buena persona. (Yosselyn Viñan, et al. 2025)

Se tiene diferentes problemas en educación, como lo indica a nivel de los países de la región se menciona mucho la desigualdad en el uso de la música en la educación, los países y sociedades de mayor nivel económico tienen acceso a la educación musical debido a la mayor cantidad de instituciones como conservatorios o instituciones especializadas que utilizan estas estrategias similares, en países de bajo nivel económico o bajo nivel económico. este tipo de estrategias utilizando métodos tradicionales y altamente efectivos para una adecuada formación. (Solano, 2022)

El concepto de expresión corporal se refiere a que cada persona consciente o inconscientemente, consciente o inconscientemente, se manifiesta a través de su cuerpo para poder, luego de una

planificación, enfocada desde todos los puntos de vista, evaluar el conocimiento o la práctica, a partir de los beneficios que trae la música en las actividades cotidianas, porque la música es un medio de recreación en el aprendizaje de niños y niñas y de motivación de las niñas en la escuela y en el ambiente escolar. feliz por eso nace este proyecto. (Nery, 2024)

La educación actual también debe tener en cuenta las nuevas necesidades, el manejo de la tecnología, la educación emocional, las habilidades sociales, la comprensión y el cuidado del medio ambiente valores, promoviendo el bien común, entre otras cosas, con el objetivo de crear mejores personas para la sociedad, indica que los cambios en la educación son obligatorios, urgentes, integrales, culturales y una reforma educativa. (Herminia Ramírez, et al, 2022)

El análisis comparativo de los programas de educación continua para mejorar las habilidades digitales de los docentes revela una diversidad considerable en términos de duración, enfoque pedagógico, contenido y evaluación. Existe una tendencia a ofrecer programas virtuales que reflejen la creciente importancia del aprendizaje en línea en la educación. Se destaca la necesidad de prestar mayor atención a la evaluación y seguimiento del progreso de los docentes participantes y a la prestación de apoyo continuo una vez finalizado el programa. (Guevara, 2022)

El entrenamiento de resistencia muscular es importante para el desarrollo de la fuerza; El propósito del ejercicio o actividad es fortalecer y desarrollar la capacidad del músculo para mantener un rendimiento óptimo durante un período de tiempo más largo y resistir la fatiga en la competencia, optimizar el tiempo y objetivos anaeróbicos como la velocidad. Pico de sprint e implica aumentar y disminuir la masa muscular. Actualmente los corredores amateurs tienen un mayor riesgo de sufrir lesiones en el sistema musculoesquelético. (Solano, 2022)

El proceso de desentrenamiento deportivo es muy importante y necesario al considerarse como un proceso pedagógico que permite la reducción paulatina de las cargas físicas de los atletas, disminuyendo la intensidad competitiva hasta reajustarlos al punto de que las cargas físicas sean para persona activa no sedentaria; por lo que es necesario la aplicación de estrategias de desentrenamiento para los atletas de alto rendimiento de acuerdo a sus capacidades individuales y prepararlos para el retiro.

(Herdoiza Morán, 2023)

Materiales y método

Diseño del Estudio

El estudio actual utilizó un enfoque del tipo pretest-posttest con un grupo de control, con la finalidad de examinar cómo la exposición a música motivacional influye en el desempeño físico durante una carrera continua. Este enfoque permite observar las variaciones en el rendimiento antes y después de la intervención, tanto en los individuos que participaron con música (grupo experimental) como en aquellos que lo hicieron sin ella (grupo control). La selección de este método se fundamenta en su relevancia para contextos educativos y deportivos en los que no se puede realizar una asignación completamente aleatoria, pero sí mantener un control estricto de las variables externas.

La investigación se centró en un grupo de 10 individuos elegidos intencionadamente, compuesto por estudiantes universitarios y mujeres, cuyas edades estaban entre 18 y 25 años, activos físicamente y sin historial de lesiones o problemas cardíacos. Este número de muestras facilitó un control más riguroso de las condiciones del experimento, así como un seguimiento individualizado del rendimiento de cada persona. Asimismo, al trabajar con un número limitado de participantes, se logró asegurar la uniformidad de las condiciones, la correcta ejecución de los procedimientos y la recopilación detallada de datos fisiológicos y subjetivos.

El estudio se fundamentó en la suposición de que la música motivadora —identificada por ritmos dinámicos, compases definidos y frecuencias de 120 a 140 BPM— impacta de manera favorable en la capacidad aeróbica y en la sensación de esfuerzo. Se anticipó que los participantes, al recibir estímulos musicales con una carga emocional positiva y un tempo uniforme, incrementarían la distancia cubierta en un ejercicio de carrera continua, al mismo tiempo que disminuirían la sensación subjetiva de esfuerzo. Esta idea se apoya en investigaciones previas que reconocen la música como un elemento psicofisiológico que puede armonizar el movimiento, elevar el estado de ánimo y disminuir la percepción de fatiga durante la actividad física.

Para garantizar la validez del análisis, se realizaron las pruebas en condiciones controladas: todas en el mismo horario (de 16:00 a 17:00 p. m.), sobre una superficie de cancha sintética uniforme, y siguiendo un protocolo de calentamiento estándar. Se instruyó a los participantes para que mantuvieran un ritmo de carrera constante, evitando cualquier variación externa que pudiera afectar los resultados. Además, la selección musical se hizo de antemano basada en criterios de intensidad rítmica y en su capacidad motivacional, usando el mismo repertorio musical para todos los sujetos con el objetivo de asegurar la consistencia del estímulo auditivo. Este enfoque metodológico

facilitó la obtención de resultados fiables y comparables, proporcionando evidencia significativa sobre el impacto de la música motivacional en el rendimiento físico sostenido.

Población y muestra

El grupo de estudio estuvo integrado por alumnos de la selección femenina de fútbol, con edades que van de 18 a 25 años, quienes estaban tomando materias relacionadas con la actividad física y el entrenamiento. Esta selección se hizo porque los jóvenes en la universidad tienen un estado físico intermedio y están muy dispuestos a participar en estudios sobre el rendimiento deportivo, lo que asegura resultados más precisos y representativos en el marco educativo.

El grupo estuvo compuesto por 10 voluntarios que fueron elegidos a través de un muestreo dirigido o conveniente, teniendo en cuenta criterios de inclusión específicos: ser activos físicamente, no tener lesiones recientes en músculos o articulaciones, no sufrir de enfermedades del corazón y no haber tomado sustancias que estimulen o energizantes 24 horas antes de la evaluación.

Para llevar a cabo una evaluación comparativa del impacto de la música motivadora, se organizó a los 10 participantes en dos grupos de 5 personas cada uno:

- Grupo con auriculares (grupo experimental): los participantes completaron la prueba de carrera continua mientras escuchaban una lista de música motivacional a través de auriculares inalámbricos, con un ritmo que variaba entre 120 y 140 BPM, la cual fue seleccionada previamente debido a su naturaleza enérgica y motivadora.
- Grupo sin auriculares (grupo control): los participantes llevaron a cabo la misma prueba de carrera continua, bajo las mismas condiciones, pero sin ningún tipo de música de fondo.

El tamaño de la muestra, aunque reducido, se consideró adecuado para un estudio exploratorio de tipo experimental, ya que permitió realizar una **observación detallada y un control individualizado de cada participante**, asegurando la fidelidad de los datos registrados. Además, el trabajo con un número limitado de sujetos facilitó el seguimiento de los cambios fisiológicos y perceptivos generados por la música, contribuyendo a la comprensión inicial del fenómeno y sentando las bases para futuras investigaciones con muestras más amplias y diseños de mayor alcance estadístico.

Instrumento y materiales

Para llevar a cabo el estudio, se utilizaron diferentes herramientas y materiales que aseguraran la exactitud de las mediciones y la uniformidad de las condiciones experimentales. La investigación

se realizó con la colaboración de 10 jugadoras universitarias de fútbol, seleccionadas por su nivel de preparación, dedicación y capacidad para seguir el protocolo experimental. Este grupo fue considerado adecuado gracias a su experiencia en evaluaciones de resistencia y su conocimiento de las prácticas de carrera continua, lo que facilitó la recolección de datos precisos y representativos en el contexto del deporte universitario.

Se empleó un dispositivo de reproducción musical portátil (con Bluetooth) junto con audífonos inalámbricos, los cuales facilitaron la eliminación del ruido ambiental y aseguraron una calidad de sonido uniforme a lo largo de la evaluación. La música elegida fue parte de una lista de reproducción de temas motivacionales meticulosamente elaborada, con tempos que oscilan entre 120 y 140 BPM, alineándose con la frecuencia ideal sugerida en estudios académicos para potenciar la sincronización de movimientos y mantener la activación psicofísica durante actividades aeróbicas extensas. Se incorporaron estilos como pop, dance, electrónica y rock alternativo, que se distinguen por su vitalidad, ritmo consistente y un tono optimista.

Además, se utilizaron los siguientes dispositivos de medición:

- Cronómetro: se usaron para capturar con precisión el tiempo de duración de la prueba.
- Monitores de ritmo cardíaco (marca Polar): Para registrar la frecuencia cardíaca inicial, media y final de cada participante, asegurando la exactitud en los datos fisiológicos.
- Hojas de registro individual: donde se anotaron los datos sobre la distancia recorrida, la frecuencia cardíaca, el esfuerzo percibido y observaciones cualitativas.
- Vestimenta deportiva estándar y calzado oficial de entrenamiento: asegurando la homogeneidad en la vestimenta que usaron las jugadoras durante la prueba.

Procedimiento

El proceso se llevó a cabo en cuatro etapas clave: preparación, fase previa, intervención y fase final, ajustándose a los estándares metodológicos de investigaciones experimentales dentro del ámbito del rendimiento.

Etapas de preparación y familiarización:

En el primer día, las 10 jugadoras participaron en una sesión informativa sobre los objetivos del estudio, así como sobre los beneficios y los posibles riesgos relacionados con su participación. Luego, tuvieron una sesión de familiarización con el equipo (incluyendo pulsómetros, la escala de

Borg y cronómetros) y realizaron una prueba preliminar de 6 minutos con el fin de asegurar la comprensión del protocolo y ajustar cualquier detalle técnico. Asimismo, se discutió la relevancia de mantener hábitos de descanso y alimentación adecuados en los días previos a las pruebas.

Etapas pretest:

Todas las participantes realizaron una prueba de carrera continua de 12 minutos (Test de Cooper) sin música, con el objetivo de recorrer la mayor distancia posible a un ritmo constante. Durante esta prueba, se registraron la distancia total recorrida, la frecuencia cardíaca al final y la percepción subjetiva del esfuerzo. Esta primera medición sirvió como base para comparar los efectos posteriores de la música motivacional.

Etapas posttest y análisis de datos:

Una vez finalizada la intervención, se recopilaban nuevamente los mismos parámetros (distancia, frecuencia cardíaca y percepción del esfuerzo). Todos los registros fueron organizados en hojas de cálculo y después analizados a través de estadísticas descriptivas e inferenciales. Se compararon los resultados de ambos grupos para evaluar el efecto de la música motivacional sobre el rendimiento en la carrera continua.

Etapas de intervención:

Después de un período de recuperación de 48 horas, las jugadoras se dividieron en dos grupos de 5 integrantes cada uno:

- Grupo con música: repitieron la prueba de carrera continua mientras escuchaban música motivacional a través de auriculares inalámbricos. La lista de canciones fue la misma para todas las participantes, seleccionadas por su ritmo constante y carácter motivador.
- Grupo sin música: llevó a cabo la misma prueba bajo las mismas condiciones ambientales y de horario, pero sin música, actuando como grupo de control.

Ambas pruebas se realizaron en la cancha sintética de la universidad, entre las 16:00 y las 17:00 P. m., para mantener condiciones térmicas similares y minimizar la influencia de la fatiga o del calor excesivo.

Resultados

GRUPO 1 CON AUDIFONOS			GRUPO 1 CON AUDIFONOS	
NOMBRES	FRECUENCIA CARDIACA		NOMBRES	KM RECORRIDOS
ADRIANA ZAMORA	160		ADRIANA ZAMORA	1.970
IVETTE ALARCON	180		IVETTE ALARCON	1880
NATHALY BASILIO	160		NATHALY BASILIO	1900
LESLIE MONTAÑO	165		LESLIE MONTAÑO	1870
LISSETTE GONZALEZ	170		LISSETTE GONZALEZ	1850
MALENA VIDAL	180		MALENA VIDAL	1890

Gráfico 1.

En los siguientes gráficos se evidenciarán los resultados de los test evaluados

En el grafico número 1, tenemos el nombre de las participantes del grupo 1 que representan al grupo con audífonos, es decir, el grupo que utilizó la música motivacional al realizar las pruebas. El grafico 2 nos indica la frecuencia cardiaca de cada una de las participantes y el grafico 3 nos indica el recorrido en metros.

En el grafico número 4, tenemos el nombre de las participantes del grupo 2 que representan al grupo sin audífonos, es decir, el grupo que no utilizaron la música motivacional al realizar las pruebas. El grafico 5 nos indica la frecuencia cardiaca de cada una de las participantes y el grafico 6 nos indica el recorrido en metros.

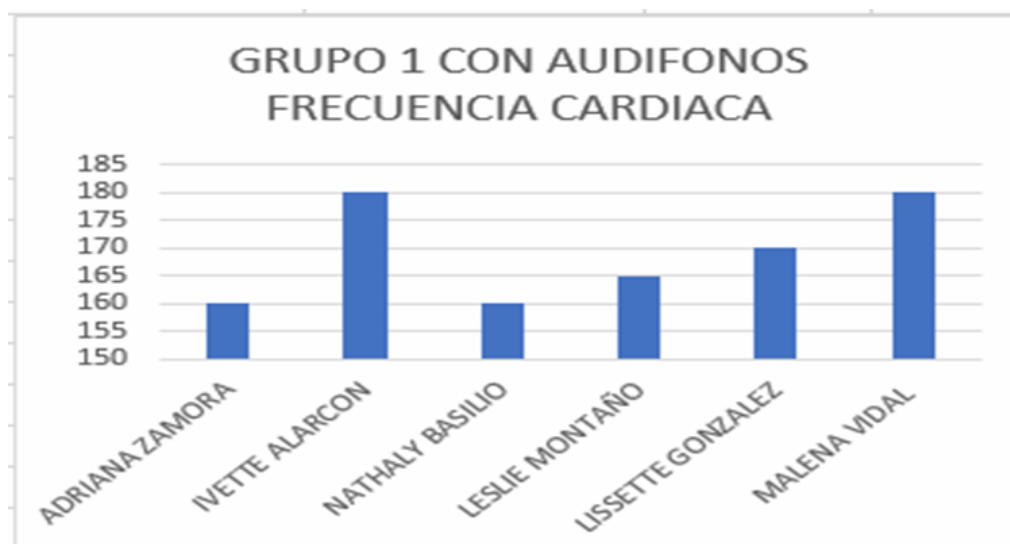


Gráfico 2.

GRUPO 2 SIN AUDIFONOS		GRUPO 2 SIN AUDIFONOS	
NOMBRES	FRECUENCIA CARDIACA	NOMBRES	KM RECORRIDOS
ELOISA NIVELA	180	ELOISA NIVELA	1810
ZARA JIMENEZ	170	ZARA JIMENEZ	1840
ROMINA RODRIGUEZ	165	ROMINA RODRIGUEZ	1790
LUCIA REYES	190	LUCIA REYES	1800
KENIA FERNANDEZ	180	KENIA FERNANDEZ	1830

Grafico 3.

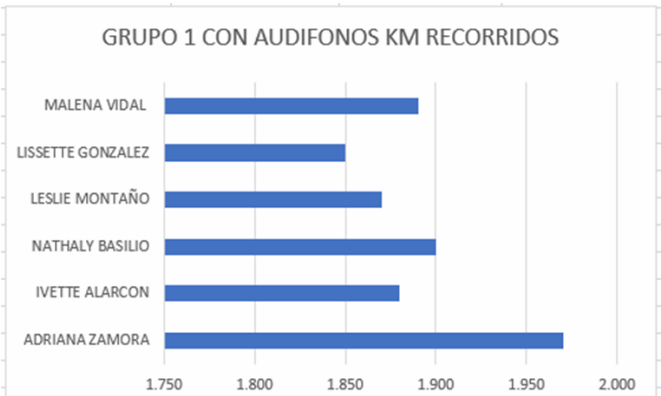


Grafico 4.

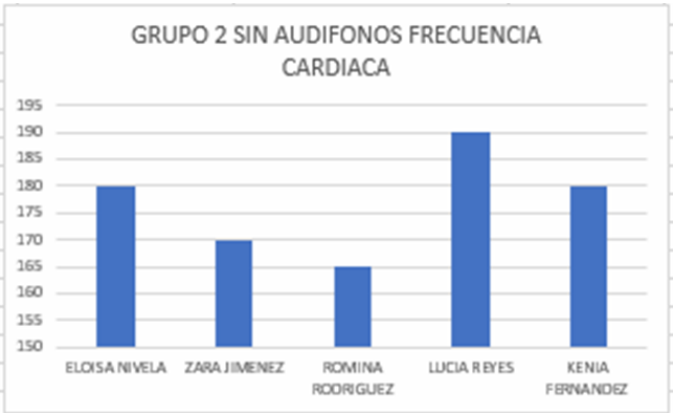


Gráfico 5.

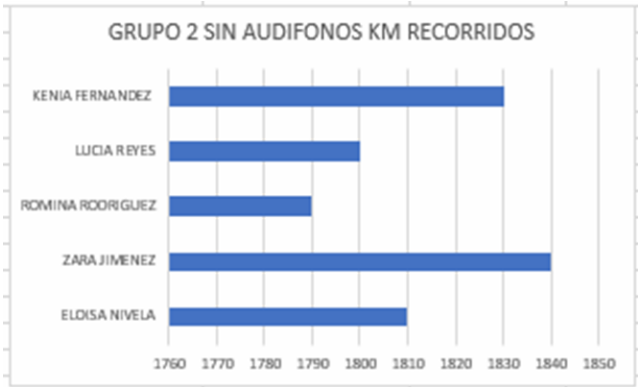


Gráfico6.

La investigación llevada a cabo por Armero (2024) reveló que la música inspiradora tuvo un impacto favorable en el desempeño en la carrera continua, dado que los corredores que escucharon música lograron distancias más largas y sintieron que el esfuerzo fue menos intenso en comparación con aquellos que realizaron la prueba en un ambiente silencioso. Así mismo, se tuvo en cuenta que la duración prolongada de las melodías elegidas podría haber influido en la mejora de la cadencia y la efectividad del desplazamiento, alineándose con descubrimientos anteriores en la investigación. A pesar de estos hallazgos, se reconocieron limitaciones como el reducido número de participantes y las diferencias en las preferencias musicales, lo que limitó la posibilidad de ampliar los resultados. Sin embargo, la investigación determinó que la música estimulante funcionó como un impulso ergogénico que benefició el rendimiento en la carrera continua.

Según lo indicado por Anchundia (2021), la música se ha convertido en una herramienta esencial dentro del ámbito educativo, destinada a fomentar un aprendizaje activo y un aprendizaje duradero. En este estudio, se demostró que el tipo de música seleccionada tuvo un impacto directo en la reacción de los estudiantes, lo cual está en línea con lo mencionado por la autora. Al optar por música instrumental o clásica, se creó un entorno propicio para la calma y la concentración, lo que facilitó actividades como la reflexión, lectura y el trabajo en solitario. En cambio, al utilizar música pop o infantil, se notó un aumento en la participación, energía y disposición para abordar contenidos prácticos y dinámicos. Estos hallazgos sugirieron que la música desempeñó un papel en la modulación del ambiente emocional y cognitivo del aula, guiando el comportamiento de los estudiantes hacia los objetivos educativos planteados.

De igual manera, se comprobó que la selección de música debía ser intencionada, precisando de la evaluación del docente para elegir el ritmo más adecuado para la tarea programada. Aunque se reconocieron diferencias individuales en cuanto a las preferencias musicales entre los estudiantes, se llegó a la conclusión de que la música, aplicada estratégicamente, mejoró la motivación, la implicación y la retención del aprendizaje a largo plazo. A pesar de estas limitaciones, los resultados apoyaron la afirmación de Anchundia de que la música es un recurso pedagógico importante que benefició tanto el ambiente del aula como el éxito del aprendizaje.

Como indicaba Armero (2024), los jóvenes se vieron afectados por diversos elementos que impactaron de manera adversa su rendimiento, tales como la presión del grupo, el estrés, la desmotivación hacia los temas educativos y la falta de conexión emocional con su entorno educativo. Dentro de este contexto, se notó que la música surgió como una herramienta educativa

que iba más allá de lo meramente estético o recreativo, proporcionando un recurso valioso para transformar las dinámicas de aprendizaje. Los hallazgos de esta investigación revelaron que la integración planificada de la música en las actividades escolares mejoró el clima emocional en el aula, incrementó la motivación y promovió una mayor implicación de los estudiantes. Además, se demostró que la música tenía un papel en la regulación de emociones negativas y en la creación de un ambiente más adecuado para la concentración y el compromiso académico.

Se reconoció que las reacciones a la música pueden diferir entre los estudiantes dependiendo de sus preferencias personales y su nivel de sensibilidad. Sin embargo, los resultados obtenidos se alinearon con lo que mencionó Armero (2024), quien sostuvo que la música fue un medio eficaz para combatir la desmotivación y aumentar la disposición hacia el aprendizaje. A pesar de esto, se señalaron algunas limitaciones, como la necesidad de seleccionar cuidadosamente el tipo de música y la relevancia de ajustarla a los fines educativos. No obstante, las conclusiones indicaron que la música, cuando se emplea de manera deliberada, se convirtió en un respaldo importante para abordar los problemas relacionados con el deterioro académico y potenciar el rendimiento estudiantil.

La investigación sobre cómo la música actúa como una estrategia de aprendizaje independiente para jóvenes en secundaria en Ecuador mostró que este recurso tuvo una importancia considerable en el desarrollo educativo. Según lo indicado por (Yosselyn Viñan, et al. 2025), los sistemas de educación contemporáneos habían cambiado y requerían que los maestros asumieran el rol de guiar procesos de enseñanza que promovieran un desarrollo integral, apoyados por los padres y sostenidos por la ética y la profesionalidad del docente. En este contexto, se constató que el uso de la música como herramienta educativa ayudó a mejorar la independencia del estudiante al permitirle manejar su propio aprendizaje, elegir ritmos que favorezcan su atención y organizar sus tareas académicas de forma más equilibrada. Sin embargo, se entendió que el impacto de la música no fue uniforme para cada joven, ya que las inclinaciones musicales personales y las maneras de aprender diferían notablemente. A pesar de estas restricciones, los hallazgos llevaron a determinar que la música empleada de forma planificada se presentó como una herramienta importante para impulsar el aprendizaje independiente y para combatir métodos educativos inflexibles que no se adaptaban a las demandas contemporáneas de los alumnos.

Según lo mencionado por Solano (2022), se evidenció una notable disparidad entre las naciones y comunidades de la región, con diversas condiciones económicas, lo que influyó en las posibilidades

que los alumnos tuvieron para acceder a una educación musical bien estructurada. En los entornos con mejores recursos, se detectó que los alumnos tuvieron más acceso a instituciones especializadas, como conservatorios o escuelas con programas de música establecidos, lo que facilitó la adopción de enfoques didácticos novedosos y eficaces en el proceso de aprendizaje. Por otro lado, en los países o áreas con bajos recursos, el uso de la música como una herramienta educativa fue restringido y, en muchas ocasiones, se basó en métodos tradicionales que, aunque funcionales, no lograron equiparar las oportunidades de las situaciones más favorecidas.

Según lo indicado por Nery (2024), la comunicación no verbal se reconoció como una forma a través de la cual cada individuo expresó su corporalidad, tras una preparación basada en distintos enfoques, con el objetivo de valorar tanto el saber cómo la ejecución. En este marco, se notó que la música funcionó como un apoyo que amplificó esas expresiones, debido a las diversas ventajas que brindó en las actividades diarias en el ámbito escolar.

Conclusiones

Como nos pudimos dar cuenta en base a las gráficas, el grupo que obtuvo mejor recorrido fue el grupo 1 que utilizó la música motivacional mientras que el grupo 2 tuvo un recorrido menor pero no hay mucha diferencia, lo que nos a entender que la música motivacional si ayuda a restar la fatiga muscular en un pequeño porcentaje.

Referencias

1. Anchundia, P. S. (2021). LA MÚSICA EN LOS PROCESOS MOTIVACIONALES DEL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, NIVEL SUPERIOR. En Cuadernos De Educación Y Desarrollo - QUALIS. Obtenido de <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/581>
2. Armero, S. D. (2024). La música como herramienta motivacional para mejorar los procesos académicos en adolescentes: una perspectiva integral desde la educación. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/RevistaHorizontesUNIMAR/article/view/4632>
3. Garófalo Mestanza, K. A. (2024). ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA MUSCULAR, RETROALIMENTACIÓN Y SU EFECTO EN LA CINEMÁTICA DE LA CARRERA. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/6774ca28-211c-4344-b1f2-0084a2b657ec>.

4. Guevara, Y. M. (2022). Desarrollo de competencias digitales en docentes: Un análisis comparativo de programas de formación continua. <https://www.editorialinnova.com/index.php/rck/article/view/39>.
doi:<https://doi.org/10.62943/rck.v1n1.2022.39>
5. Guillén, F., & Ruiz-Alfonso, Z. (2015). INFLUENCIA DE LA MÚSICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO, ESFUERZO PERCIBIDO Y MOTIVACION. Obtenido de INFLUENCIA DE LA MÚSICA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO, ESFUERZO PERCIBIDO Y MOTIVACION: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54243097006>
6. Herdoiza Morán, G. X. & Paula Chica, M. G (2023). LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. Obtenido de Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/749>
7. Nery, D. A. (2024). LA MUSICAESTRATEGIA MOTIVACIONAL EN LA EXPRESIÓN CORPORAL DEL NIÑO Y NIÑA EN EDUCACIÓN INICIAL. <https://orcid.org/0009-0006-3551-058X>.
8. Ramírez Alfaro, H. (2022). Los procesos de formación continua como mecanismos de seguimiento a las personas graduadas de las carreras de enseñanza que imparte la División de Educología de la Universidad Nacional de Costa Rica. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8633659>.
9. Solano, M. F. (2022). Propuesta didáctica etnomusicológica para mejorarla motivación en estudiantes del nivel inicial del distrito 001de Cuenca, Ecuador 2022. <https://orcid.org/0000-0003-4547-8502>.
10. Viñan, Y. L. (2025). La música como estrategia de aprendizaje autónomo del inglésen adolescente del Ecuador. <https://doi.org/10.63535/emgk0s55>.