# Influencia de la música en el fitness

Jhovan Rúa Cañas

Santiago José Ravelo Cuesta

Trabajo de grado I

Programa Actividad Física y Deporte

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Universidad Católica Luis Amigó

Carolina Vásquez López

Mg. Neuropsicología

Medellín, 2024

**Agradecimientos**

En primer momento queremos agradecerle a Dios por las bendiciones, sabiduría y resiliencia que nos brindó a lo largo de este proceso tanto universitario como de nuestro trabajo de grado.

Queremos agradecerles a nuestras familias por creer en nosotros, darnos las herramientas para convertirnos en buenos seres humanos y por todo ese apoyo incondicional el cual ha hecho que estemos aquí el día de hoy, expandiendo nuestro conocimiento y plasmando el mismo en esta ponencia.

Es importante resaltar el gran apoyo que nos ha dado nuestra asesora de trabajo de grado, ella fue nuestra guía en este proceso, la persona que dedicó de su tiempo a nuestra educación, quien creyó en nuestras ideas y nos potenció a plasmarlas, Por todas estas razones y aun muchas mas faltante le queremos a gradecer a la profesora Carolina Vásquez López por todo lo que ha impregnado de ella en nosotros lo cual nos prepara como grandes profesionales y grandes seres humanos.

**Tabla de Contenido**

## Contenido

Planteamiento del problema ..... 5

Justificación ..... 7

Objetivos ..... 9

Objetivo General ..... 9

Objetivos específicos ..... 9

Marco de referencia ..... 10

Antecedentes ..... 10

Efectos de la música electrónica en ejercicio de resistencia:**Error! Bookmark not defined.**

Incidencia en la música sobre la motivación y la eficacia del entrenamiento aeróbico y anaeróbico. ..... **Error! Bookmark not defined.**

Marco Teórico-conceptual ..... 13

Música: ..... 13

Fitness: ..... 14

Marco normativo (solo si aplica) ..... 16

Metodología ..... 17

Diseño de investigación ..... 17

● Fenomenología: ..... **Error! Bookmark not defined.**

También se tuvo en cuenta: ..... **Error! Bookmark not defined. ●**

Sensibilización: ..... **Error! Bookmark not defined.**

Población/muestra ..... 18

Variables/categorías ..... 19

Técnicas e instrumentos de recolección de la información ..... 20

Delimitación y alcance ..... 20

Plan de Análisis ..... 20

Cronograma ..... 39

Referencias ..... 41

Anexos ..... **Error! Bookmark not defined.**

## Planteamiento del problema

Según Iribarne, L. (2021) al hablar de música se remite a la antigua Grecia donde trasciende más allá de lo primitivo y se convierte arte. Antes de llegar a Grecia la música era utilizada desde un enfoque de creencias llevándola más desde lo religioso por ejemplo en las tribus africanas para alabar a los dioses entre otras utilidades.

La música en su evolución se ha ido conectando con otros tipos de arte hasta volverse algo cotidiano en el quehacer diario del hombre.

Se puede evidenciar que a lo largo de los años la concepción de la música se ha visualizado desde el contexto social de las diferentes culturas, al hablar de un concepto la música no se hace tan sencilla por la diversidad que hay en la misma, pero no cabe duda que engloba y conecta múltiples disciplinas.

Como se describe anteriormente la música radica su significado desde el campo que se esté abordando, para reducir un poco este alcance para esta investigación se abordará el enfoque de la música desde el ámbito del fitness donde Según Napolitano (2023), menciona que la música es un amplio componente cultural que evoca sentimientos, pensamientos, ideas y circunstancias específicas en la vida de las personas, lo cual permite que las clases brindadas en los gimnasios con este componente musical puedan ser provechosas para que los usuarios tengan experiencias únicas tomando como base la emoción y euforia que consigo trae la optimización de resultados positivos para su cuerpo

Como reflejo del impacto que genera la música en los diversos grupos poblacionales Según Ferreira, (2020) la importancia que tiene la inclusión de estrategias musicales frente a los

métodos de aprendizaje para los niños que cursan los primeros 3 grados de primaria para así fomentar a que sean personas propositivas para la sociedad y que cumplan con un rol activo en sus futuros campos de especialización. A partir de lo que menciona este autor se puede evidenciar como el factor musical influye tanto en el desarrollo de la creatividad, como en el motriz y el espiritual a tal punto que puede potenciar a la mejora del desarrollo del ser desde las tempranas edades y como este sigue influyendo en la Vida adulta.

A medida que la industria del fitness se ha ido incorporando en el diario vivir de las personas con el pasar de los años este campo se ha ido codeando con el de la música para así generar mayor atracción, motivación.

Con el siguiente trabajo se pretende ir más allá de ese entretenimiento que causa la música al describir su influencia en el rendimiento físico, darle esa visibilidad y relevancia a este fenómeno que indirectamente influye mucho en cada individuo a la hora de la búsqueda de resultados y la optimización de los mismos.

Para cumplir con este objetivo es fundamental el análisis del contexto social en el que se desarrolla la investigación (Colombia), para esto Según Guevara - 2023 se realizó un estudio a partir de estadísticas del (DANE) respecto a los géneros musicales que predominaban en Colombia y en los resultados se descubrió que géneros urbanos como el hip hop, trap y reguetón tenían prevalencia, sin embargo por medio de radios y emisoras se escuchan géneros más clásicos como el jazz, blues y merengue, también se halló un índice en el estudio donde un bajo porcentaje se le atribuía a la electrónica.

Con esta propuesta también se busca identificar esos géneros musicales que predominan en los usuarios de los gimnasios, existe una claridad de que hoy en día la mayoría de la población entrena con música pero no a todo el mundo le gusta entrenar con el mismo género musical, al reflejar por medio de esta investigación cual es el más escuchado, los gimnasios pueden tener una ventaja a la hora de adecuar el recinto para brindarle a los usuarios mayor comodidad y así estos (los usuarios) puedan optimizar sus resultados y se sientan más motivados en sus sesiones de entrenamiento.

Por todo lo anterior para esta investigación se plante ala siguiente pregunta:

¿Cuál es la influencia en el rendimiento físico de los usuarios del fitness generado por la música?

## Justificación

Según Torres (2020) menciona que la música tiene una gran influencia en cuanto estímulos cerebrales y estos permiten evocar varias emociones en las personas, lo cual se evidencio en un estudio cuantitativo realizado a un grupo de triatletas de alto rendimiento, los cuales hablan que la música impacta en el cerebro estimulándolo y remite al deportista a liberar sus emociones durante el entrenamiento, lo cual tiene impacto en la motivación, concentración y esfuerzo que emplea durante su rutina, por esto con esta investigación se pretende remarcar la importancia de la música a la hora de realizar ejercicio físico y de cómo este factor puede llegar a ser un determinante en los resultados.

Según Peña, Durán & Rodríguez, (2021), la música ha demostrado ser un gran elemento que ayuda a los jóvenes a autorregular sus niveles de ansiedad, esto se evidencio en los estudiantes que llevan a cabo entrenamientos físicos en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, el estudio se desarrolló durante el segundo semestre de 2020, Luján, et al, (2022) apoyan la investigación anterior afirmando que la música puede mejorar la capacidad del rendimiento físico en términos de fuerza muscular.

Es importante resaltar cómo menciona anteriormente que la música ayuda a optimizar los resultados provechosos los cuales refuerzan a los diversos individuos y los hace rendir mas en sus diferentes actividades, se considera fundamental a partir de lo expuesto anteriormente profundizar sobre ese factor musical que le da la gasolina posible al cuerpo y a la mente para sobrepasar esos límites.

Para los investigadores la importancia de esta radica en que existen muchas ventajas al desarrollar esta investigación como por ejemplo el saber el predominio en cuanto a gustos musicales que existe en los gimnasios a evaluar porque esto permite que estos establecimientos utilicen música que estimule de mejor forma a los usuarios para que estos se sientan más cómodos y optimicen la búsqueda de resultados, otra ventaja puede ser que se vea el reflejo de la influencia del factor musical en el desarrollo de las capacidades físicas de los usuarios. En la música hay infinidades de ventajas porque esta se ha convertido en un componente de la vida diaria de las personas, pero sería de gran beneficio utilizarla de manera en la cual genere un mejor impacto en la cultura fitness

# Objetivos

## Objetivo General

Describir la influencia que tiene la música para entrenar en el fitness y como esta aporta a los resultados según las diferentes metodologías.

## Objetivos específicos

Identificar los géneros musicales y ritmos más utilizados en el fitness según la metodología.

Evaluar la influencia de la música en el entramiento en los usuarios que practican fitness en las diferentes metodologías por medio de encuestas.

Comparar la percepción de la influencia de la música entre las diferentes metodologías de entrenamiento.

# Marco de referencia

## Antecedentes

Según Pajoy (2021) plantea un estudio el cual incluye una prueba que será medida a partir de un ejercicio de resistencia en donde se involucró la música electrónica, la forma la cual se midió fue gracias a una tabla de datos, allí determino que gracias al acompañamiento musical al principio del ejercicio se alcanzó una frecuencia cardiaca de 154ppm y que después bajo a 146ppm debido a que se retiró el acompañamiento musical. Aquí se puede evidenciar lo fundamental que es el acompañamiento de la música debido a que permite a las personas dar un poco más de sí debido a la motivación que genera las melodías favoritas de cada quien a la hora de entrenar. Similar a la anterior postura Según Asensio (2023) describe la disipación del estrés y la ansiedad a la hora de realizar ejercicios con RM bajo el acompañamiento de música, demostrando resultados positivos en los dos indoles de entrenamiento tanto aeróbico como anaeróbico, notando el aumento de la frecuencia cardiaca y a nivel psicológico se notó un aumento en la disposición de los deportistas a la hora de realizar estos entrenamientos. Como se puede ver, la música es una poderosa aliada para los deportistas, sobre todo a la hora de ir en busca de los tan preciados resultados.

Según De la Cámara, (2020) busco en su encuesta cuales son las tendencias en el ámbito fitness con más demanda en el mercado español tomando en cuenta ítems para realizar el estudio tales como prácticas y tecnologías más populares, acá se pudo dar cuenta que la demanda se decantó por los deportes y tecnologías emergentes que estaban incursionando en ese año, todas enfocadas a la salud de la persona y no tanto en la mejora del rendimiento físico, otro investigador en su estudio con adultos mayores sobre la cinta, indica que el fitness es un estilo

de vida para todas las edades siempre y cuando se tenga conocimiento de la población a la cual se va intervenir, en este caso con adultos mayores con diversas condiciones físicas y mentales, en donde ella implementa su metodología a través de la cinta rodante como estimulo físico y utiliza el soporte musical para tener un estímulo mental en el usuario. (Palma León, 2022), a raíz de esto incorpora varias medidas para evaluar el estado de sus usuarios, tales como: El impacto psicológico, la adherencia a la rutina, resultados de salud y la condición física.

En el estudio desarrollado por Segovia, (2022) indica que todo entrenamiento fitness o metodología que se vaya a implementar en una población debe de estar ligada a los principios del entrenamiento para lograr la efectividad de cada sesión y alejar a los usuarios de lesiones prematuras durante su proceso; sobre este tema Diaz Guzmán (2024), demuestra que la composición corporal de un bailarín de música folclórica de Ibagué está por encima del común debido a que practican estas danzas más de 3 veces por semana, por lo tanto, demuestran un rendimiento físico y composición mucho más óptima para desarrollar una metodología fitness o

entrenamientos físico. Demostrando que la dosificación en la rutina de diversas metodologías puede llegar a ser determinantes para el rendimiento físico.

A la hora de hablar de una población como es la de la adolescencia y la correlación condición física y música Martínez (2024) dice que la música puede tener un efecto positivo en la motivación, el rendimiento físico y el disfrute durante la actividad física, también sugiere que el uso estratégico de la música podría ser una herramienta útil para mejorar la participación en actividades físicas y deportivas entre los jóvenes. Con lo anterior mencionado se puede abordar el factor musical como un gran estimulante para activar a los jóvenes e impulsarlos a superar sus objetivos físicos codeando estos (los objetivos) con esa relación musical apuntándole a fortalecer cuerpo y mente en busca de resultados satisfactorios, desde una perspectiva muy similar y

hablando de otros componentes diferentes al del físico María Napolitano (2021) dice que La gimnasia, el fitness y la danza no solo promueven la condición física, sino también el bienestar emocional y social. Estas prácticas pueden mejorar la autoimagen, la coordinación y la expresión personal. Se podría decir que la música y el fitness no solo enfatizan su trabajo en resultados corporales o simplemente entretenimiento porque estas variables trascienden mas allá de esto a tal punto de enriquecer al ser desde sus diversos componentes para así crear un equilibrio en el (el ser)

Según Ignacio A. (2021) ciertos géneros musicales pueden incrementar significativamente el deseo de los estudiantes de hacer ejercicio, reduciendo la percepción del esfuerzo y haciendo la actividad física más placentera y destaca el valor de escoger la música adecuada durante cada sesión de entrenamiento para el usuario, para reforzar este argumento Rubio (2023) dice que la música con ritmos rápidos y energéticos puede mejorar la motivación y la eficacia en entrenamientos aeróbicos, mientras que la influencia sobre los entrenamientos anaeróbicos varía según el tipo de música y la preferencia personal del individuo. Se puede evidenciar la gran influencia que tiene el tipo de música que se utiliza en los entrenamientos realizados en el fitness y como esta influye en la mejora de las capacidades físicas de los usuarios de los gimnasios.

## Marco Teórico-conceptual

### Música:

Sempere (2020) señala la música como un valioso recurso para promover la inclusión en entornos educativos multiculturales, facilitando la integración y el entendimiento mutuo entre estudiantes de diferentes orígenes culturales. Con lo mencionado anteriormente se puede evidenciar un significado más general sobre lo que es la música la cual es un lenguaje universal y subjetivo el cual se analiza dependiendo del contexto social en el que se habite porque en este predomina la cultura para que cada país, ciudad, etc. Resignifiquen este término el cual no es para nada limitado. Al Hablar de Géneros Musicales Fellone (2022) los cataloga como conceptos en transformación debido a la influencia de la globalización reflejando un panorama musical más diverso. Básicamente lo que nos dice este autor es que al hablar de géneros musicales se habla de flexibilidad por lo cambiantes que estos pueden ser por el uso o evolución cultural que tienen en el diario vivir. Ya desde el contexto local los géneros musicales más escuchados por universitarios en el 2020 Restrepo (2020) dice que los géneros musicales de mayor aceptación son: rock, clásica, salsa, electrónica e instrumental, mientras que los géneros menos aceptados son: corridos, rancheras, religiosa, llanera y popular. A partir de esto con el estudio que se pretende desarrollar se podría analizar si estos géneros se mantienen vigentes ya desde el contexto del fitness o si por el contrario el predominio musical se da desde otros géneros musicales.

Abordando los géneros musicales desde la educación física Belmonte (2022) propone aplicar música en las sesiones de educación física donde organiza los géneros musicales según su intensidad de la siguiente forma 1. Música electrónica, 2. Música Clásica, 3. Música

Instrumental, 4. Rock, 5. Pop, 6. Música Chill-Out (Mas Relajada), **7.** Hip-Hop, 8. Urbano Latino, 9. Salsa. A partir de esto se puede hacer una comparativa entre los 2 anteriores autores donde como semejanza se puede evidenciar como se repiten géneros musicales desde los que más gustan y los que son efectivos a la hora de realizar sesiones de educación física, se podría concluir que aunque en el artículo de restrepo (2020) se habla más desde gustos, a la hora de llevar estos géneros musicales al campo del fitness los resultados de los usuarios pueden ser efectivos dado a que los dos autores respaldan su teoría en la coincidencia de géneros musicales propuestos y se pueden relacionar entre gustos y activación física.

Desde otro punto de vista la autora Martínez (2024) dice que la música estimula múltiples áreas del cerebro y esto fomenta la formación de nuevas conexiones neuronales y mejora la capacidad cognitiva general. La exposición a la música no solo mejora habilidades específicas como la memoria y la atención, sino que también fortalece la capacidad de adaptación del cerebro a nuevas experiencias.

**Fitness**

Según García Echavarría, (2022) plantea que el fitness es un estilo de vida que viene desde la antigua Grecia, en donde se practicaba con el fin de crear cuerpos estéticos y virtuosos para las competencias olímpicas y practicas filosóficas que se llevaban a cabo en esta época, el termino en general fue evolucionando a medida que transcurrió el tiempo, en donde ya su finalidad no solo era tener un cuerpo virtuoso si no también apuntar hacia la salud. También en los tiempos más modernos se fueron implementando nuevas metodologías que se enfocan en desarrollar aptitudes especificas en los usuarios del fitness. Desde otra perspectiva otro autor plantea que el mundo fitness se ha ido adaptando a tal punto de que se han desarrollado metodologías que

permiten a las personas ponerse en forma y ser saludables desde la comodidad de sus casas. También de encontrar estrategias mucho más detalladas a la hora de buscar objetivos más específicos para los usuarios del fitness. Como por ejemplo lo desarrolla este investigador en el sector mexicano, el cual implemento una estrategia para disminuir la obesidad infantil. Estos aportes son los que permiten que el sector fitness siga evolucionando a fines de la necesidad de cada usuario.(Gómez Chávez ,2022) para reforzar la implementación de diversos métodos Guamán Sanguña (2022) dice que el entrenamiento aeróbico es una metodología que mejora las capacidades cardiovasculares y mejora la resistencia pulmonar del deportista, su distinción radica en los entrenamientos de alta intensidad, también aporta en la oxidación de tejido adiposo, a la misma vez que fortalece los músculos, aumenta la energía y ayuda a reducir los niveles de estrés, acá podemos encontrar actividades como: El baile, la natación, el runing o hacer aeróbicos en grupo. Por su parte Costa Facundo (2021) Dice que El entrenamiento tradicional tiene como finalidad el desarrollo de la fuerza mediante sobrecargas que van siendo mayores siempre y cuando el deportista genere las adaptaciones necesarias para movilizar el peso de forma más inmediata. En este estudio el autor menciona que el crossfit combina lo mejor de los entrenamientos tradicionales y el entrenamiento aeróbico, resultando en una metodología que permite desarrollar combinaciones de movimientos más complejos, bajo altas intensidades con pesos más elevados que por lo general no se trabajan en una rutina aeróbica. De la misma forma ya se mencionó el campo netamente físico del fitness, pero el autor Luarte Rocha (2022) plantea una metodología que combina el campo mental, espiritual y físico de las personas, este se denomina “yoga” que tiene como objetivo alcanzar la paz de estos campos y promover la relajación del practicante. El autor hace énfasis en los beneficios y mentales que tiene esta metodología entre estos: desarrollo de autoconciencia, mejora del sueño, aumento de la concentración y reducción del estrés.

**Marco normativo (solo si aplica)**

Ley 729 (2001): esta ley hace referencia a todo lo pertinente con la creación de los centros de acondicionamiento y preparación física en Colombia (CAPF)

Ley 181(1995) en relación al deporte, la recreación y la educación física en Colombia.

Ley 23 (1982): Referente a los derechos de autor a la hora de reproducir música en espacios públicos

## Metodología

**Diseño de investigación**

La propuesta que se plantea se ejecutará desde el enfoque cuantitativo donde el diseño de investigación será no experimental porque se observaran los comportamientos de los usuarios en

los establecimientos respecto a la influencia del factor musical y a partir de esto se analizaran los resultados de forma estadística los cuales aluden a este enfoque.

El método de investigación que se utilizará será estadístico por medio de encuestas donde se recolectaran los datos y se sacará la moda sobre los géneros musicales más escuchados por los usuarios a la hora de entrenar, y, la importancia del factor musical en los gimnasios a evaluar.

También cabe destacar que este estudio es de tipo Descriptivo, se va a abordar este tema desde dos campos los cuales son el fitness y la música y se describirá el comportamiento de los usuarios en los gimnasios a evaluar, el desarrollo y la influencia de estos dos conceptos en los mismos (los usuarios).

Según Guerrero (2022) este tipo de investigación se basa principalmente en analizar resultados numéricos, en pro de hallar patrones o relación entre las variables de un estudio, utilizando herramientas estadísticas, permitiendo la comprensión de los objetos de forma más profunda y rigurosa. Esta autora menciona 6 niveles en los que se emplea la búsqueda de datos según este tipo de investigación, estos son:  Recolección de datos (Conocimiento), análisis descriptivo (comprensión), análisis inferencial (aplicación), Interpretación (Análisis), Síntesis de resultados (Evaluación/Creación), Evaluación critica (Evaluación)

**Población/muestra**

La población total son 2.62 millones de habitantes de la ciudad de Medellín, la muestra será no probabilistatica por bola de nieve

Según Rodríguez (2021) la bola de nieve es un método no probabilístico que busca recolectar información a partir de una comparativa de las características de una población con el fin de encontrar y analizar los rasgos entre cada uno de los individuos pertenecientes de dicho grupo.

Criterios de inclusión

- Mayores de edad entre los 18 y 40 años de edad
- Tiempo mínimo de entrenamiento de 6 meses.
- Deben entrenar escuchando música
- Residentes del área metropolitana de Medellín

Criterios de exclusión

- Menores de edad
- Mayores a los 40 años
- Personas que no sean residentes del área metropolitana de Medellín
- Población que no lleve un mínimo de 6 meses asistiendo al gimnasio

**Variables/categorías.**

**Imagen 1.**

**Operacionalización de las variables.**

| OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Nombre de la variable** | **Descripción conceptual** | **Naturaleza** | **Nivel de medicion** | **Unidades o categorias** |
| | Edad: Años cuplidos a la fecha. | Cuantitativa | Discreta | Cuestionario<br>¿En que rango de edad se encuentra usted?<br>18- 22 años<br>23 - 27 años<br>28- 32 años<br>33- 37 años 38 -40 años |
| | Sexo: identificación desde el nacimiento. | Culitativo | Nominal | Cuestionario<br>¿Cuál es su sexo?<br>Hombre<br>Mujer<br>Otro |
| | Barrio: lugar de Medellín donde reside. | Culitativo | Nominal | Cuestionario ¿En que barrio de medellín vive? |

Sociodemograficas

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Estrato: Calificación departamental de su vivienda. | Cualitativo | Ordinal | Cuestionario ¿Cual es el estrato socioeconomico de la vivienda que habita?<br>Estrato 1<br>Estrato 2 Estrato 3<br>Estrato 4<br>Estrato 5<br>Estrato 6 |
| | ugar donde realiza | Cualitativo | Nominal | ¿Cuál es el nombre del gimnasio en el que usted entrena? |
| | Tiempo entrenand | oCuantitativa | Continua | ¿Cuál es el rango de tiempo que usted lleva entrenando? entre 6 y 12 meses<br>entre 1 año y 2 años<br>3 o mas años |
| | Horas al dia que e | nCuantitativa | Continua | ¿Que rango de tiempo utiliza usted por día para entrenar?<br>1 hora 2<br>horas<br>3 o mas horas. |
| Entrenamiento | Tipo de metodolog | Cualitativo | Nominal | ¿ cual es la metodología con la que entrenas?<br>Tradicional<br>Funcional Otra. |
| | Entrena con music | Cualitativo | Nominal | ¿escuchas musica para entrenar?<br>Si<br>No |
| | Genero de prefere | nCualitativo | Nominal | ¿Cuál es tu género musical favorito a la hora de entrenar?<br>Rock<br>Clasica<br>Salsa<br>Electronica<br>Instrumental<br>Pop<br>Hip- Hop<br>Urbano<br>Rancheras<br>Chill-Out<br>No aplica |
| Musica | Genero que no util | Cualitativo | Nominal | ¿Que género musical no escucharías a la hora de entrenar?<br>Rock<br>Clasica<br>Salsa<br>Electronica<br>Instrumental<br>Pop<br>Hip- Hop<br>Urbano<br>Rancheras<br>Chill-Out<br>No aplica |
| | Emociones genera | Cualitativo | Nominal | ¿Cuál crees que es el impacto que genera la musica durante tus sesiones de entrenamiento? No aplica |
| Emociones | Rendimiento: Es la | Cualitativo | Nominal | ¿Cómo crees que influye la musica en tu rendimiento fisico?<br>No aplica |

## Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Para recolectar la información se plantearon ciertas preguntas que fueron arrojadas por medio de encuestas en forma de cuestionarios y formuladas con preguntas cerradas a partir de la adquisición de conocimiento por parte de los investigadores gracias a la revisión bibliográfica del tema a tratar.

## Delimitación y alcance

Este estudio será de carácter descriptivo, donde la música será el foco protagonista junto con el fitness, con el fin de exponer la influencia que se genera entre estos dos componentes, para explicar por medio de la moda (análisis de datos tendencia central) los resultados respecto a la investigación que se desarrollará en los gimnasios Dynamic, Progressive, cambio y el de la Universidad Católica Luis Amigó.

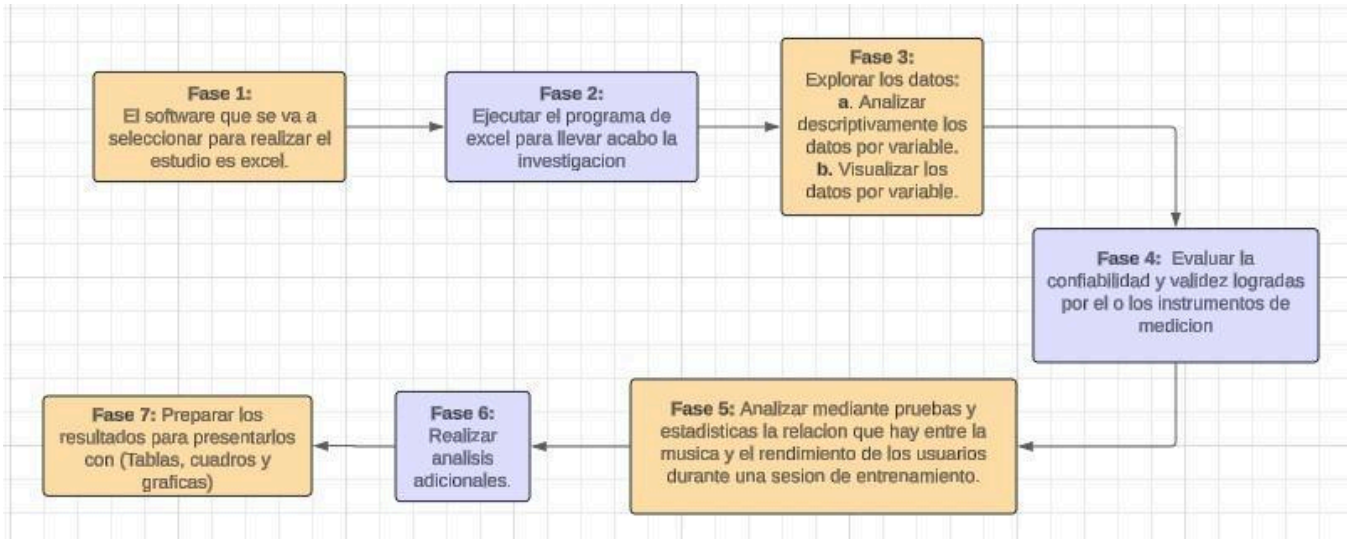
**Plan de Análisis**

Según Ávila (2020) menciona que la encuesta es un método amplio y versátil que permite la recolección de datos de forma precisa, desde la experiencialidad de cada sujeto. Conociendo aspectos profundos y específicos que reiteran la personalidad del ser, por eso para este caso de estudio fue muy pertinente evaluar a raíz de encuestas para así conocer la influencia de la música como motivante para que cada persona vaya un poco más allá de sus capacidades en cada sesión de entrenamiento, y poner en evidencia las preferencias musicales de las personas que visitan los establecimientos a evaluar.

Se tomarán las encuestas de los encuestados y de esta forma se podrá deducir el predominio de resultados a partir de la moda. posterior a esto se procederá a sacar conclusiones sobre estas y a finiquitar los resultados arrojados de la investigación todo gracias a las estadísticas y la interpretación de la herramienta de recolección (las encuestas)

**Imagen 2**

## Fases de desarrollo




## Resultados

**Caracterización de la población**

El predominio de las edades encuestadas está en las personas que tienen entre 18-22 años. El rango de edad que menos participó en la encuesta se ubica entre los 33-37 años

Tabla 1

**Rango de edad de los encuestados.**

| Rango de edad | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---|---|---|---|
| 18- 22 años | 50 | 57.5 % | 57.5 % |
| 23 - 27 años | 20 | 23.0 % | 80.5 % |
| 28- 32 años | 10 | 11.5 % | 92.0 % |
| 33- 37 años | 3 | 3.4 % | 95.4 % |
| 38 -40 años | 4 | 4.6 % | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

No hubo mucha diferencia de cantidad de encuestados entre hombres y mujeres. Fueron más hombres encuestados que mujeres con una diferencia de 5 personas.

Tabla 2

**Sexo de nacimiento de los encuestados.**

| Sexo | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---|---|---|---|
| Hombre | 46 | 52.9 % | 52.9 % |
| Mujer | 41 | 47.1 % | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

Los barrios en donde viven más personas encuestadas son Belén y Robledo. Los barrios en donde viven menos personas encuestadas son Cabañas, campo Valdés, las palmas, estadio, san Germán y santa lucia.

Tabla 3

Barrio en el que viven los encuestados.

| Barrio en que vive | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---|---|---|---|
| Copacabana | 1 | 1.1 % | 1.1 % |
| Envigado | 1 | 1.1 % | 2.3 % |
| Belén | 12 | 13,80% | 6.9 % |
| Bello | 2 | 2.3 % | 18.4 % |
| Boston | 3 | 3.4 % | 20.7 % |
| Buenos Aires | 4 | 4.5 % | 25.3 % |
| Cabañas | 1 | 1.1 % | 27.6 % |
| Caicedo | 1 | 1.1 % | 28.7 % |
| Calasanz | 4 | 4.6 % | 33.3 % |
| Caldas | 2 | 2.3 % | 35.6 % |
| Campo Valdés | 1 | 1.1 % | 36.8 % |
| Castilla | 4 | 4.5 % | 40.2 % |
| Centro | 1 | 1.1 % | 42.5 % |
| Enciso | 2 | 2.3 % | 44.8 % |
| Envigado | 2 | 2.2 % | 46.0 % |
| Estadio | 1 | 1.1 % | 48.3 % |
| Itagüí | 2 | 2.3 % | 50.6 % |
| La estrella | 2 | 2.3 % | 52.9 % |
| Las palmas | 1 | 1.1 % | 54.0 % |
| Laureles | 8 | 9.1 % | 62.1 % |
| Manrique | 8 | 9.1 % | 69.0 % |
| Pilarica | 2 | 2.3 % | 74.7 % |
| Poblado | 3 | 3.4 % | 77.0 % |
| Prado centro | 1 | 1.1 % | 79.3 % |
| Robledo | 12 | 13.8 % | 88.5 % |
| San Antonio de prado | 1 | 1.1 % | 93.1 % |
| San Antonio de prado | 1 | 1.1 % | 94.3 % |
| San Germán | 1 | 1.1 % | 95.4 % |
| San Javier | 2 | 2.3 % | 96.6 % |
| Santa lucia | 1 | 1.1 % | 98.9 % |
| | | | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

El estrato socioeconómico en donde se encuentran la mayoría de personas encuestadas es el 3. El estrato socioeconómico en donde se encuentra ubicado la minoría de personas encuestadas es el 6.

Tabla 4

**Estrato socioeconómico de los encuestados.**

| Estrato socioeconómico | Frecuencia | % del Total | % Acumulados |
|---|---|---|---|
| Estrato 1 | 3 | 3.4 % | 3.4 % |
| Estrato 2 | 18 | 20.7 % | 24.1 % |
| Estrato 3 | 44 | 50.6 % | 74.7 % |
| Estrato 4 | 17 | 19.5 % | 94.3 % |
| Estrato 5 | 4 | 4.6 % | 98.9 % |
| Estrato 6 | 1 | 1.1 % | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

El predominio de personas encuestadas se encuentra en el gimnasio de la universidad católica Luis amigó, los otros gimnasios comparten la misma cantidad de personas encuestadas

Tabla 5

**Gimnasio en el que entrenan los encuestados.**

| Nombre del gimnasio | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---|---|---|---|
| Universidad católica Luis amigo – 36 Gym | | 41.4 % | 41.4 % |

**Gimnasio en el que entrenan los encuestados.**

| Nombre del gimnasio | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---|---|---|---|
| Cambio | 17 | 19.5 % | 60.9 % |
| Dynamic | 17 | 19.5 % | 80.5 % |
| Progressive | 17 | 19.5 % | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

Mas de la mitad de las personas encuestadas entrenan en un promedio de 2 horas por día. Solo el 10% de las personas encuestadas entrenan 3 o más horas

Tabla 6

**tiempo utilizado por los encuestados para entrenar por día.**

| Tiempo para entrenar | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---|---|---|---|
| 1 hora | 25 | 28.7 % | 28.7 % |
| 2 horas | 53 | 60.9 % | 89.7 % |
| 3 o más horas | 9 | 10.3 % | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

## Géneros musicales y ritmos más utilizados

Generalmente los géneros más escuchados a la hora de entrenar son el urbano como primero (36), la electrónica como el segundo (11), y, el rock como el tercero (10), de resto los otros géneros tienen muy poquitos votos. Los géneros Menos escuchados son el pop (7), hip- hop (6) y el que menos se escucha es la salsa. (4) y hay 2 personas que escuchan otros géneros diferentes a los propuestos en la encuesta

En el entrenamiento funcional el género más escuchado es el urbano, lo mismo ocurre en el tradicional. Los géneros menos escuchados en el entrenamiento funcional es la salsa y la electrónica compartiendo la misma cantidad de votos (2)

Los géneros menos escuchados en el entrenamiento tradicional es la salsa. El género menos escuchado por las personas que entrenan otra metodología diferente a la tradicional y funcional es la salsa y el pop.

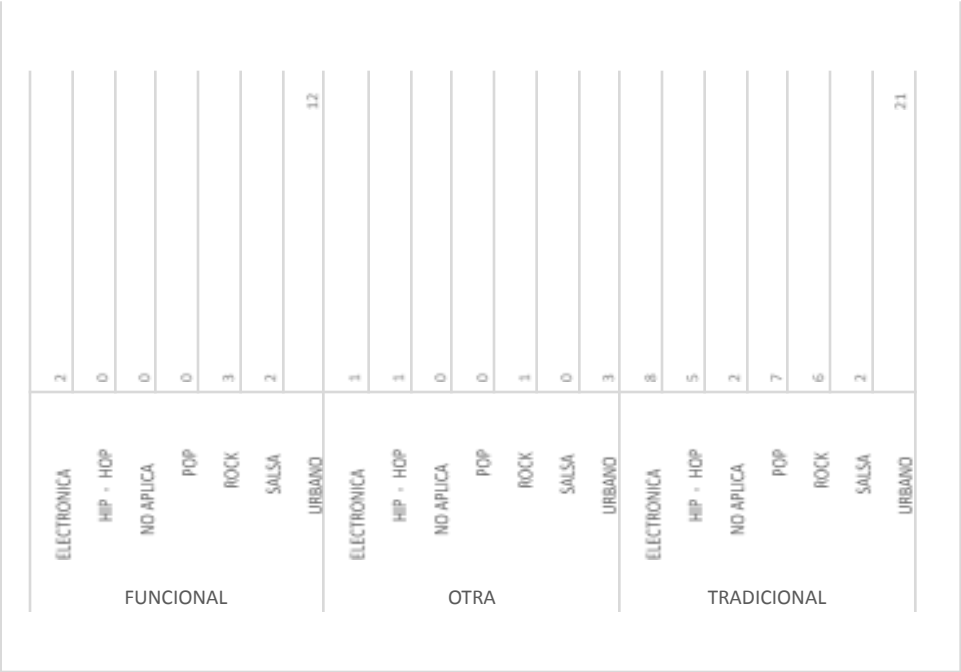
Tabla 7

**Géneros musicales más escuchados por los encuestados según la metodología de entrenamiento.**

| Metodología | Género musical de preferencia | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---|---|---|---|---|
| Funcional | Electrónica | 2 | 2.6 % | 2.6 % |
| | Hip- Hop | 0 | 0.0 % | 2.6 % |
| | No aplica | 0 | 0.0 % | 2.6 % |
| | Pop | 0 | 0.0 % | 2.6 % |
| | Rock | 3 | 3.9 % | 6.6 % |
| | Salsa | 2 | 2.6 % | 9.2 % |
| | Urbano | 12 | 15.8 % | 25.0 % |
| Otra | Electrónica | 1 | 1.3 % | 26.3 % |
| | Hip- Hop | 1 | 1.3 % | 27.6 % |
| | No aplica | 0 | 0.0 % | 27.6 % |
| | Pop | 0 | 0.0 % | 27.6 % |
| | Rock | 1 | 1.3 % | 28.9 % |
| | Salsa | 0 | 0.0 % | 28.9 % |
| | Urbano | 3 | 3.9 % | 32.9 % |
| Tradicional | Electrónica | 8 | 10.5 % | 43.4 % |
| | Hip- Hop | 5 | 6.6 % | 50.0 % |
| | No aplica | 2 | 2.6 % | 52.6 % |
| | Pop | 7 | 9.2 % | 61.8 % |
| | Rock | 6 | 7.9 % | 69.7 % |
| | Salsa | 2 | 2.6 % | 72.4 % |
| | Urbano | 21 | 27.6 % | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

**Grafica 1**




Nota. Gráfica elaborada por los investigadores.

**Influencia del factor musical en el fitness**

El 87.4% de las personas encuestadas si entrenan con música y solo un 12.6% no entrena con música.

Tabla 8

**Preferencia por los encuestados a la hora de entrenar con música.**

| Preferencia. | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---|---|---|---|
| No | 11 | 12.6 % | 12.6 % |
| Si | 76 | 87.4 % | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

El 10.4% de las personas afirman que la música durante cada sesión de entrenamiento tiene una incidencia en su estado de ánimo, el 54.5% afirma que el mayor impacto de la música en sus sesiones se ve más reflejada en su motivación.

Tabla 9

Influencia que genera la música en los usuarios encuestados durante sus sesiones de entrenamiento.

| Influencia | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|---|---|---|---|
| Concentración | 4 | 5.2 % | 2.6 % |
| Demasiado | 1 | 1.3 % | 5.2 % |
| Eleva | 1 | 1.3 % | 6.5 % |
| Energía | 2 | 2.6 % | 7.8 % |
| Enfoca | 1 | 1.3 % | 10.4 % |
| Estado de ánimo | 8 | 10.4 % | 11.7 % |
| Euforia | 1 | 1.3 % | 22.1 % |
| Impacto positivo | 6 | 7.8 % | 23.4 % |
| Impulsa | 1 | 1.3 % | 31.2 % |
| Mantiene el ritmo del entrenamiento | 1 | 1.3 % | 32.5 % |
| Mas Fuerza | 1 | 1.3 % | 33.8 % |
| Mejora Rendimiento | 5 | 6.5 % | 35.1 % |
| Motivación | 42 | 54.5 % | 41.6 % |
| Relajación | 1 | 1.3 % | 96.1 % |
| Rendimiento | 1 | 1.3 % | 97.4 % |
| Si | 1 | 1.3 % | 98.7 % |

| | |
|---|---|
| | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

El 31.2% de las personas respondieron que en cada sesión de entrenamiento el uso de la música se ve más reflejado en la motivación que estos tienen a la hora de entrenar con los géneros musicales de su preferencia.

En menor medida con solo un 1.3% se considera que la música no influye en nada.

Influencia en el rendimiento

Tabla 10

Influencia de la música en el rendimiento físico de los usuarios encuestados.

| Influencia en el rendimiento físico | Frecuencias | % del % | Total Acumulado |
|---|---|---|---|
| 100% en el ánimo | 1 | 1.3 % | 1.3 % |
| Bastante bien | 1 | 1.3 % | 2.6 % |
| Concentración | 10 | 13.0 % | 14.3 % |
| De Manera Indirecta | 1 | 1.3 % | 16.9 % |
| Demasiado | 1 | 1.3 % | 18.2 % |
| En el Rendimiento Físico no ayuda mucho, pero es un motivante muy grande a la hora de entrenar, Es como un tipo de preentreno psicológico | 1 | 1.3 % | 19.5 % |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energía | 9 | 11.7 % | 20.8 % |
| Estado de ánimo | 5 | 6.5 % | 37.7 % |
| Impacto positivo | 3 | 3.9 % | 41.6 % |
| Influye Demasiado | 2 | 2.6 % | 44.2 % |
| Intensidad | 1 | 1.3 % | 45.5 % |
| Me da más satisfacción y relajación mental | 1 | 1.3 % | 46.8 % |
| Mejora Rendimiento | 12 | 15.6 % | 62.3 % |
| Motivación | 24 | 31.2 % | 93.5 % |
| No influye en nada | 1 | 1.3 % | 94.8 % |
| Nos activa | 1 | 1.3 % | 96.1 % |
| Si | 2 | 2.6 % | 98.7 % |
| Trabajo Duro | 1 | 1.3 % | 100.0 % |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

El 31.2% de las personas respondieron que en cada sesión de entrenamiento el uso de la música se ve más reflejado en la motivación que estos tienen a la hora de entrenar con los géneros musicales de su preferencia.

En menor medida con solo un 1.3% se considera que la música no influye en nada.

Tabla 11

**Comparación por metodologías de la influencia de la música en los usuarios encuestados (durante sus sesiones de entrenamiento).**

| Influencia | Metodología | Frecuencias |
|---|---|---|
| 100% en el ánimo | Funcional | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 0 |
| Bastante bien | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Concentración | Funcional | 2 |
| | Otra | 1 |
| | Tradicional | 6 |
| Concentración | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| De Manera Indirecta | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Demasiado | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| En el Rendimiento Físico no ayuda mucho, pero es un motivante muy grande a la hora de entrenar, Es como un tipo de preentreno psicológico | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Energía | Funcional | 1 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 0 |
| Energía | Funcional | 3 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 5 |
| Estado de ánimo | Funcional | 2 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 3 |
| Impacto positivo | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 3 |
| Influye Demasiado | Funcional | 1 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Intensidad | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Me da mas satisfacción y relajación mental | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Mejora Rendimiento | Funcional | 3 |
| | Otra | 1 |
| | Tradicional | 8 |
| Motivación | Funcional | 4 |
| | Otra | 3 |
| | Tradicional | 17 |
| No influye en nada | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Nos activa | Funcional | 1 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 0 |
| Si | Funcional | 0 |
| | Otra | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Tradicional | 1 |
| Trabajo Duro | Funcional | 1 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 0 |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

Los usuarios de los gimnasios tradicionales expresan que la música influye mucho en la motivación a la hora de llevar a cabo sus sesiones a diferencia de los usuarios de los gimnasios funcionales, que expresan que la música les influye en la motivación y energía, pero en menor medida que a los de los gimnasios tradicionales. En conclusión, podríamos decir que los usuarios de los gimnasios tradicionales tienen más afinidad con la música en sus sesiones de entrenamiento que los funcionales. Tabla 12

**Comparación por metodologías de la influencia de la música en los usuarios encuestados.**

| Influencia | Metodología | Frecuencias |
|---|---|---|
| 100% en el ánimo | Funcional | 1 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 0 |
| Bastante bien | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Concentración | Funcional | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | Otra | 1 |
| | Tradicional | 6 |
| Concentración | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| De Manera Indirecta | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Demasiado | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| En el Rendimiento Físico no ayuda mucho, pero es un motivante muy grande a la hora de entrenar, Es como un tipo de preentreno psicológico | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Energía | Funcional | 1 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 0 |

| | | |
|---|---|---|
| Energía | Funcional | 3 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 5 |
| Estado de ánimo | Funcional | 2 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 3 |
| Impacto positivo | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 3 |
| Influye Demasiado | Funcional | 1 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Intensidad | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Me da mas satisfacción y relajación mental | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Mejora Rendimiento | Funcional | 3 |
| | Otra | 1 |
| | Tradicional | 8 |
| Motivación | Funcional | 4 |
| | Otra | 3 |
| | Tradicional | 17 |
| No influye en nada | Funcional | 0 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 1 |
| Nos activa | Funcional | 1 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 0 |
| Si | Funcional | 0 |

| | | |
|---|---|---|
| | Otra | 1 |
| | Tradicional | 1 |
| Trabajo Duro | Funcional | 1 |
| | Otra | 0 |
| | Tradicional | 0 |

Nota. Tabla elaborada por los investigadores.

## Discusión

A partir de los antecedentes presentados y los resultados plasmados en la presente investigación. se puede llegar a varios puntos partiendo de una comparativa de los géneros musicales más escuchados por los encuestados a la hora de entrenar y lo que plantean los autores seleccionados para este estudio. Belmonte (2022) propone incursionar las clases desde un orden el cual es la siguiente: 1. Música electrónica, 2. Música Clásica, 3. Música Instrumental, 4. Rock, 5. Pop, 6. Música Chill-Out (Mas Relajada), **7.** Hip-Hop, 8. Urbano Latino, 9. Salsa. y Restrepo (2020) dice que los géneros musicales de mayor aceptación por universitarios son: rock, clásica,

salsa, electrónica e instrumental. De los planteamientos de los anteriores autores se utilizaron los géneros musicales de los cuales ellos se basaron para generar las encuestas y de esta forma hacer un análisis de los que predominaron en estos estudios y los que predominan en el actual y se llega a la conclusión de que la música instrumental, clásica, y chill-out son géneros que no aplican en los gustos actuales de las diferentes poblaciones evaluadas, desde la joven hasta la adulta a la hora de entrenar. Se deduce por las estadísticas, las cuales arrojan que ningún encuestado voto por alguno de estos géneros como preferencia a la hora del desarrollo de los entrenamientos, los géneros que si aplicaron y de los cuales se pudieron recolectar datos fueron el urbano y la electrónica como los más votados, seguidos del rock, pop, hip-hop y la salsa de los cuales, si se puede generar un orden para incursionar las diversas clases o entrenamientos en el fitness.

Por otra parte, se coincide con Guevara (2023) donde efectivamente afirma que el género más escuchado en Colombia es el urbano y sus derivados esto se evidencia también en las cantidades considerables de personas que optaron votar por este género como favorito a la hora de entrenar con una considerable diferencia de votos al segundo el cual fue la electrónica.

Respecto a la influencia que genera la música tanto en el rendimiento físico como en el desarrollo de las sesiones de entrenamiento en los encuestados las estadísticas presentan efectivamente la prevalencia del factor motivacional lo cual refuerza las afirmaciones de Martínez (2024) que expone la música como efecto positivo en la motivación, el rendimiento físico y el disfrute durante la actividad física. A partir de lo planteado anteriormente lo cual se respalda con las estadísticas presentadas en la presente investigación se pueden desencadenar más conclusiones desde el factor emocional y anímico los cuales llevan a los usuarios de los gimnasios a impulsar su rendimiento físico por medio de la música como la de Rubio (2023) el

cual dice que la música con ritmos rápidos y energéticos puede mejorar la motivación y la eficacia en entrenamientos aeróbicos y basándonos desde la parte cognitiva y la concentración Martínez (2024) dice que la música estimula múltiples áreas del cerebro y esto fomenta la formación de nuevas conexiones neuronales y mejora la capacidad cognitiva, factores fundamentales que unidos impulsan el desarrollo físico de los usuarios de los diferentes gimnasios evaluados.

Se puede afirmar que el género musical preferido desde la subjetividad de cada persona si tiene gran influencia en el entrenamiento esto porque hay usuarios que pueden entrenar con ciertos géneros y con otros no. lo cual refuerza los argumentos de Ignacio A. (2021) donde manifiesta que ciertos géneros musicales si pueden incrementar significativamente el deseo de los estudiantes de hacer ejercicio, reduciendo la percepción del esfuerzo y destaca el valor de escoger la música adecuada durante cada sesión de entrenamiento para el usuario.

## Conclusiones.

Existe un predominio en cuanto a la relación de la música y los establecimientos de acondicionamiento físico de carácter tradicional, según las encuestas que se realizaron se llegó a la conclusión de que estos usuarios tienen un acercamiento más íntimo a la música debido a que es muy común que en un kit de entrenamiento cada persona incluya sus auriculares para escuchar sus canciones de preferencia.

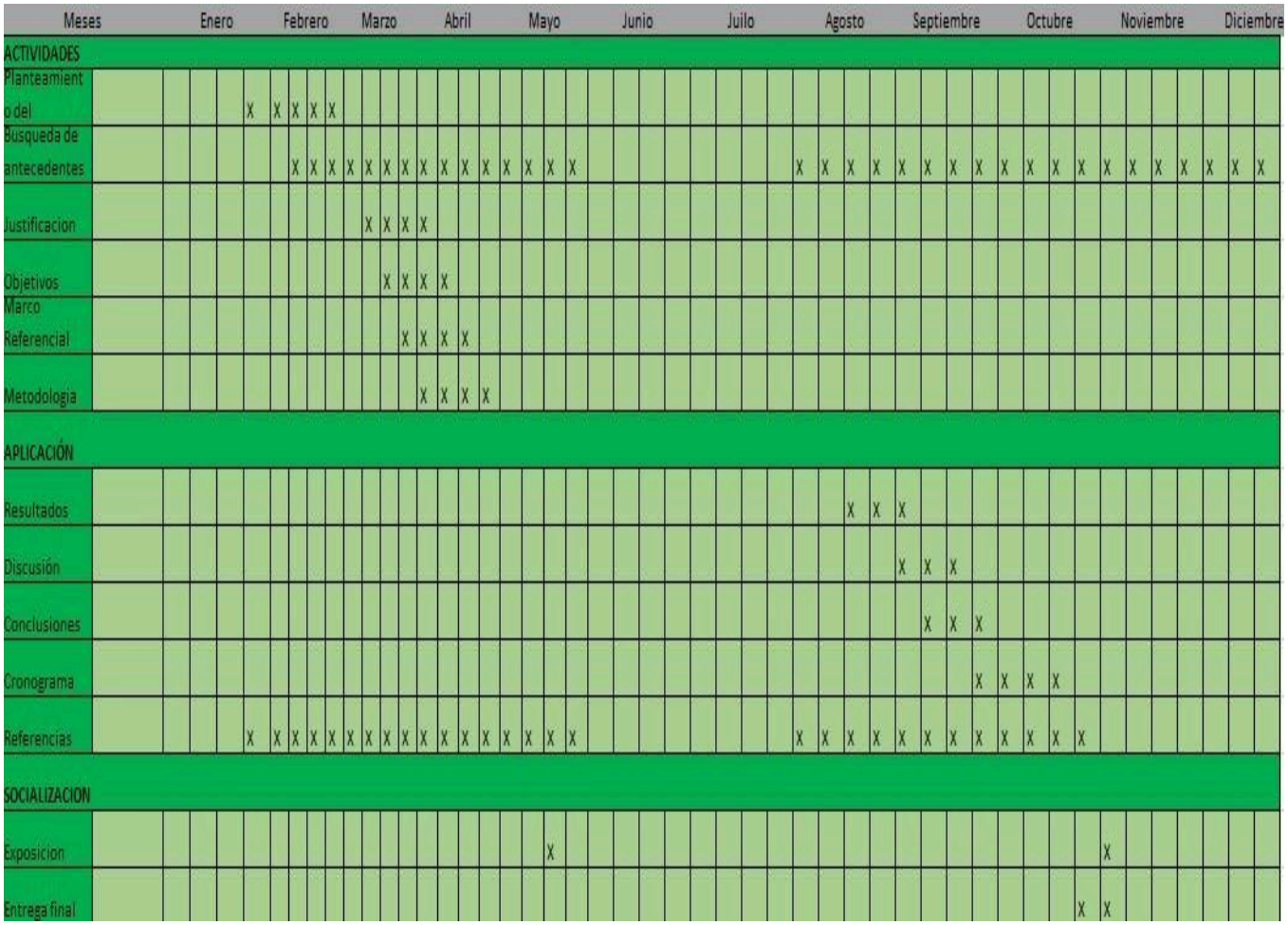
También se concluye que, pese a que en primera instancia los gimnasios funcionales parecían ser los predominantes a escuchar música durante el entrenamiento, debido a los diversos tipos y

patrones de picos energéticos que experimentan, lo cierto es que, basándonos en las encuestas, resultaron ser los menos relacionados con el campo musical intra – entrenamiento.

En ambas metodologías los géneros más escuchados son el urbano, la electrónica, el rock y como géneros menos escuchados por ambas metodologías son el pop, el hip – hop y la salsa. Gracias a este estudio se pudo detallar con claridad también que en ambas metodologías el predominio por el género urbano es abrumador, que es el más empleado por los usuarios de ambas metodologías.

La música es un determinante importante a la hora de buscar resultados en las sesiones de entrenamiento de cada usuario, debido a que se puso en evidencia que ocurren fenómenos psíquicos en donde se estimulan varias facetas de cada persona que asiste a estos establecimientos de acondicionamiento, estos diversos rasgos del ser se manifestaron como aumento en el pico de motivación, cambios en la actitud de las personas de forma positiva.

# Cronograma




**Referencias**

Álamo-Martínez, G., Peláez-Barrios, E. M., & Vernetta, M. (2024). Música, condición física y adolescentes: revisión sistemática. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 13(1), 86-103.

Arroyo, I. A., & Sampieri, R. H. (2022). Música que motiva a hacer ejercicio a los universitarios. Cuerpo, Cultura y Movimiento, 12(1).

Ávila Pajoy, H. (2021). Efectos de la música electrónica en estudiantes universitarios, durante un esfuerzo de resistencia.

Ávila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2020). La entrevista y la encuesta:

¿métodos o técnicas de indagación empírica? Didáctica y Educación, 11(3), 62-79.

Belmonte Galnares, E. (2022). Música como elemento fundamental a integrar en las clases de Educación Física.

Betancur, L. F. R., & Quiceno, M. F. O. (2020). Géneros musicales preferidos por universitarios de la ciudad de Medellín, Colombia. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (59), 150-165.

Bockorni, B. R. S., & Gomes, A. F. (2021). A amostragem em snowball (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR, 22(1).

Chacón Hernández, I. A., & Ariza Romero, N. Y. (2015). Según la ley 23 de 1982, la OMPI y SAYCO Y ACINPRO. ¿Qué mecanismos ha implementado el Estado Colombiano en cuanto a la producción textual para la protección de derechos de autor en la localidad de Santa Fe de la ciudad de Bogotá durante el año 2014? Protección derechos de autor.

Chávez, L. F. J. G., Millán, E. M. A., Figueroa, J. A. G., Haro, J. L., Zavalza, A. R. P., Segura, R. M., ... & Rodríguez, L. E. A. (2022). El sector fitness al interior de México para 2022: análisis desde sus distintas regiones. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 11(1), 49-62.

Costa, F., Feye, A. S. P., & Magallanes, C. (2021). Efectos del entrenamiento de sobrecarga tradicional vs CrossFit sobre distintas expresiones de la fuerza. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (42), 182-188.

de la Cámara Serrano, M. Á., Torrente, M. V., & Veiga, Ó. L. (2020). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para el año 2020. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (37), 434-441.

Díaz-Guzmán, D., Palomino-Devia, C., & Reyes-Oyola, F. A. (2024). Composición corporal y condición física en practicantes de danza y música folclórica de Ibagué. Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 10(2).

Fellone, U. (2022). El género musical en la actualidad: reflexiones ante un contexto digital y globalizado. El oído pensante, 10(1), 59-85.

García Echavarría, O., & Duarte Ortiz, Y. Y. (2022). La cultura fitness contemporánea desde una perspectiva sociológica.

Iribarne, L. (2021). Música, emociones y neurociencias: influencia de la música en las emociones y sus efectos terapéuticos.

Ley 729 de 2001: Por la cual se regula la organización y funcionamiento de los establecimientos que prestan servicios de salud, pública y privada, en el territorio nacional. Ministerio de Salud y Protección Social. (diciembre 31 de 2001)

Ley 181 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Congreso de Colombia (enero 18 de 1995)

León, P. P., Mérida, R. V., & Lluch, Á. C. (2022). Progresión metodológica con soporte musical para un nuevo sistema de actividad física en tapiz rodante en adultos: Cinta dance.

Estudio de caso. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (45), 11051112

López Segovia, M. (2022). Concepto de entrenamiento. Bloque 3-tema 0. Actividad físico-deportiva saludable en centros deportivos y de ocio.

Luarte-Rocha, C., Candia, R., Machado-Arena, A., Pleticosic, Y., Campos-Campos, K., dos Santos, L. G. T. F., & de Campos, L. F. C. C. (2022). Efectos de los programas de intervención con yoga en estudiantes que presentan trastorno del espectro autista: una revisión sistemática. Retos, 46, 386-394.

Luján, R. C., Rodríguez, B. O., Luján, K. F. C., del Castillo, L. A. E., & Delgado, J. C. G. (2022). El efecto ergogénico de la música en el desempeño de la fuerza muscular: una revisión sistemática. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 17(3), 98-101.

Martínez, A. L. (2024). La música como activador de la neuroplasticidad y gimnasia cerebral en alumnos de nivel primaria. MAGOTZI: Boletín Científico de Artes del IA, 12(23), 28-34.

Moreno Jiménez, B., & Díaz Méndez, D. N. (2020). Psicología de la personalidad.

Napolitano, M. E. (2021). Gimnasia, fitness y danza en la educación del cuerpo. In 14º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 18-23 de octubre y 1-4 diciembre de 2021, Ensenada, Argentina. Educación en Pandemia y Pospandemia. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.

Napolitano, M. E. (2023). El rol musical en el fitness: El componente de una práctica comercial exitosa. In 15º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 2-7 de octubre de

2023, Ensenada, Argentina. Educación Física en y para la democracia. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.

Olcina-Sempere, G., & Maia Ferreira, M. P. (2020). La didáctica de la expresión musical y la inclusión: un estudio mixto realizado con estudiantes de grado de maestro sobre la importancia de la música en la educación primaria. Artseduca, 2020, no. 25.

Olcina-Sempere, G., Reis-Jorge, J., & Ferreira, M. (2020). La educación intercultural: la música como instrumento de cohesión social. Revista de Educación Inclusiva, 13(1), 288-311.

Peña, N. Y. B., Durán, J. D., & Rodríguez, S. C. (2021). La influencia de la música en la autorregulación de la ansiedad: estudiantes que realizan entrenamientos físicos, pertenecientes al proyecto curricular de administración deportiva de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Segundo semestre del 2020. I CIEDHU.

Rubio Asensio, C. (2023). Incidencia de la música sobre la motivación y la eficacia del entrenamiento aeróbico y anaeróbico.

Sanguino, N. C. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social, (20), 7-18.

Sanguña, D. P. G. (2022). La pérdida de peso y la oxidación del tejido adiposo (grasa) en el fitness. PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17(3), 992-1003.

Támara, V. G. (2022). Enfoque cuantitativo: taxonomía desde el nivel de profundidad de la búsqueda del conocimiento. Llalliq, 2(1), 1-13.

Torres, R. (2020). Influencia de la música en la motivación en triatletas de alto rendimiento.

Valle, A., Manrique, L., & Revilla, D. (2022). La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación.

.