

Efectos de la música autoseleccionada sobre la motivación y el rendimiento físico en usuarios de gimnasios en Colombia

Effects of Self-Selected Music on Motivation and Physical Performance in Gym Users from Colombia

Ricardo León Reina Patiño (ricardo.reina@usco.edu.co-
rreinapatin@uniminuto.edu.co) ¹

Walter Valencia Vanegas (u20211195808@usco.edu.co) ²

¹ Docente Universidad Surcolombiana, Facultad de Educación, adscrito al programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, en la sede de Garzón. Docente Corporación Universitaria Minuto de Dios-UNIMINUTO, adscrito a la coordinación de las Licenciaturas. Garzón, Huila, Colombia. *Autor de correspondencia: ricardo.reina@usco.edu.co- rreinapatin@uniminuto.edu.co

² Graduando en Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad Surcolombiana, Garzón, Huila, Colombia.

Resumen

El presente artículo analiza los efectos de la música autoseleccionada sobre la motivación y el rendimiento físico en practicantes de actividad física de los gimnasios Halcón Fit Gym Box y Torres Fit Gym de Garzón-Huila. Se desarrolló un estudio cuasiexperimental con enfoque cuantitativo, mediante evaluación pre y post intervención en una muestra de 132 participantes (52,2 % hombres y 47,8 % mujeres). Se midieron variables de fuerza, resistencia, flexibilidad y motivación intrínseca, aplicando pruebas del protocolo Eurofit y el cuestionario Brunel Music Rating Inventory-2 (IBMR-2). Los resultados evidenciaron mejoras significativas ($p < 0.05$) en todas las capacidades físicas y un incremento en la percepción motivacional cuando los participantes entrenaron con música de su preferencia. Se concluye que la música autoseleccionada actúa como un estímulo ergogénico y emocional que potencia el rendimiento, reduce la percepción del esfuerzo y fortalece la adherencia al ejercicio.

Palabras clave: Música, Motivación, Rendimiento Físico, Adherencia, Ejercicio, Ergogénico.

Abstract

This article analyzes the effects of self-selected music on motivation and physical performance among individuals engaging in physical activity at Halcón Fit Gym Box and Torres Fit Gym in Garzón, Huila. A quasi-experimental study with a quantitative approach was conducted using pretest–posttest assessments on a sample of 132 participants (52.2% men and 47.8% women). Variables related to strength, endurance, flexibility, and intrinsic motivation were measured using tests from the Eurofit protocol and the Brunel Music Rating Inventory-2 (BMRI-2). The results showed statistically significant improvements ($p < .05$) in all physical capacities, as well as an increase in motivational perception when participants trained while listening to music of their preference. It is concluded that self-selected music functions as an ergogenic and emotional stimulus that enhances physical performance, reduces perceived exertion, and strengthens adherence to exercise.

Keywords: Music, Motivation, Physical Performance, Adherence, Exercise, Ergogenic.

Introducción

La música ha acompañado al ser humano desde sus orígenes, constituyéndose en un elemento esencial de cohesión, identidad y expresión emocional. En el contexto del ejercicio físico contemporáneo, la música no solo cumple una función estética o ambiental, sino que actúa como un estímulo capaz de modular la percepción del esfuerzo, la motivación y el rendimiento. Estudios como el de Terry et al., (2020); Ballmann, (2021) y Jones et al. (2024) han demostrado que la música autoseleccionada mejora el desempeño físico y psicológico durante el entrenamiento, en comparación con música impuesta o ausencia de ella. Sin embargo, la mayoría de estas investigaciones se han desarrollado en contextos controlados de laboratorio, dejando vacíos respecto a su aplicación en entornos reales de gimnasios, especialmente en contextos latinoamericanos.

En municipios como Garzón (Huila), donde la cultura fitness ha crecido significativamente, se observa una alta tasa de deserción en programas de entrenamiento, atribuida principalmente a la falta de motivación. Ante este panorama, el presente estudio busca analizar los efectos de la música autoseleccionada en el rendimiento físico y la motivación de usuarios de dos gimnasios locales, aportando evidencia científica y estrategias aplicables a la gestión del entrenamiento físico.

Metodología

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con diseño cuasiexperimental pretest-postest.

Muestra

La población estuvo compuesta por 200 usuarios activos de los gimnasios Halcón Fit Gym Box y Torres Fit Gym, de los cuales se seleccionó una muestra intencional de 132 participantes, divididos en dos grupos de 66 participantes por gimnasio. La muestra quedó conformada de acuerdo con el género por 69 hombres y 63 mujeres, con edades entre 18 y 59 años. Los criterios de inclusión fueron: asistir con regularidad mínima de dos meses al gimnasio, contar con una membresía de 6 meses mínimo, realizar su ejercicio en la mañana y no presentar contraindicaciones médicas para el ejercicio físico.

Instrumentos

Las pruebas aplicadas incluyeron una ficha de caracterización, el protocolo Eurofit (fuerza de prensión manual, resistencia abdominal, flexibilidad, agilidad y resistencia aeróbica) y el cuestionario de motivación IBMR-2.

Procedimiento

La intervención consistió en realizar 2 pruebas y dos repeticiones, en la prueba inicial, la primera ejecución se realizó con música ambiental. Seguidamente, se tomó frecuencia cardiaca de recuperación, hasta retornar al estado inicial. Luego, se realizó la segunda serie, en la cual se usó música autoseleccionada. Posterior a ocho semanas (dos meses aproximadamente), se realizó la segunda prueba, en esta ocasión, se inició con música autoseleccionada y después de tomar la frecuencia de recuperación, se realizó la segunda repetición con música ambiental.

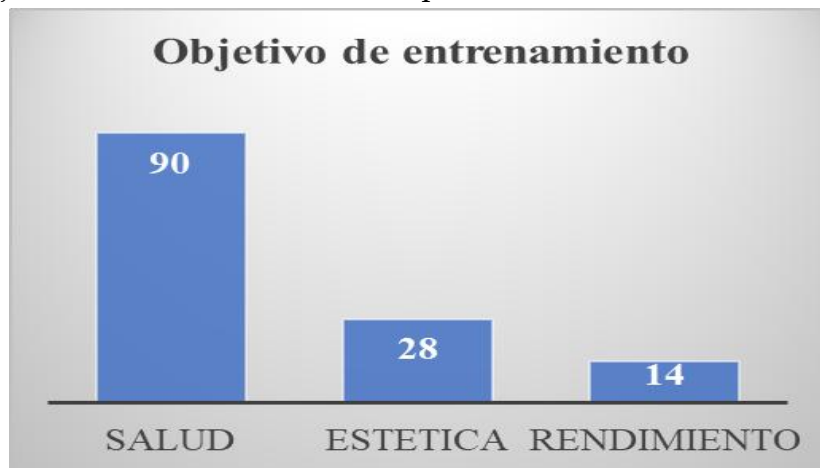
Análisis de datos

Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva e inferencial (prueba t de Student para muestras relacionadas, $\alpha = 0.05$).

Resultados

La investigación se realizó con 132 participantes (52,2 % hombres y 47,8 % mujeres), usuarios de los gimnasios Torres Fit Gym y Halcón Fit Gym Box de Garzón, Huila. La edad promedio fue de 28,5 años (DE = 8,7), con predominio de adultos jóvenes. El 68,2 % entrenaba cinco o más veces por semana y el 100 % reportó escuchar música durante su rutina. Los motivos principales para asistir al gimnasio fueron la salud (n = 90), la estética (n = 28) y el rendimiento (n = 14), reflejando una orientación hacia el bienestar integral más que hacia el desempeño competitivo.

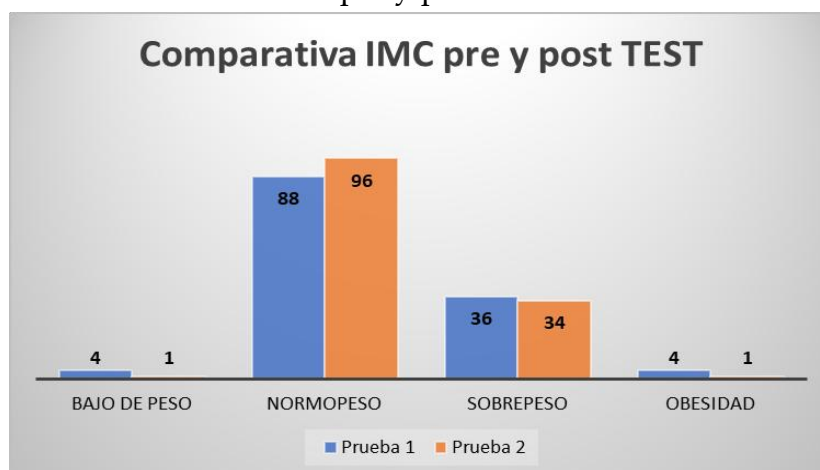
Figura 1. Objetivo de entrenamiento de la población total.



Nota: La salud se constituye como el principal motivo de entrenamiento, seguida de la estética y el rendimiento físico.

En la evaluación inicial, el estado de composición corporal, de la mayoría de los participantes se clasificó en normopeso ($n = 88$), seguida de sobrepeso ($n = 36$), con pocos casos de obesidad ($n = 4$) y bajo peso ($n = 4$). En la revaloración, incrementó el predominio del normopeso ($n = 96$), disminuyendo los casos de infrapeso y obesidad, pero aumentaron los casos de sobrepeso, lo que sugiere la necesidad de estrategias de control nutricional y de seguimiento individualizado.

Figura 2. Distribución del IMC total pre y post intervención.



Nota: Aunque la mayoría se mantiene en rangos saludables, los cambios en el sobrepeso indican la importancia de monitorear la composición corporal paralelamente al rendimiento físico.

Seguidamente, para hacer una comparativa objetiva, se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas. En la cual se encontraron mejoras estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en todas las pruebas físicas excepto en el IMC. Por otra parte, los tamaños del efecto (Cóhenes d) oscilaron entre 0.45 (moderado) para fuerza de agarre y 0.78 (grande) para abdominales, lo que indica una influencia positiva de la música autoseleccionada sobre el rendimiento físico.

Al hacer una comparación entre grupos, con base en el sexo y ciclo de vida, se aplicó un ANOVA de medidas repetidas, el cual mostró interacciones significativas entre el momento de la evaluación y el sexo. Las mujeres mejoraron más en flexibilidad (Sit and Reach, $p < 0.01$) y los hombres en fuerza-resistencia (Bent Arm Hang, $p < 0.05$). Por ciclo de vida, los adolescentes mostraron mayores avances en agilidad (Shuttle Run, $p < 0.05$), los jóvenes en resistencia (Sit-ups, $p < 0.05$) y los adultos en control del IMC ($p < 0.05$).

En el análisis multivariado, el MANOVA indicó un efecto global significativo de la condición musical sobre el conjunto de variables físicas y motivacionales (Lambda de Wilks = 0.76, $p < 0.001$). El ANCOVA, controlando por horas de entrenamiento semanal, confirmó que el efecto de la música se mantuvo ($F = 12.4$, $p < 0.001$), explicando aproximadamente el 18% de la varianza en la mejora del rendimiento físico.

Las correlaciones de Pearson mostraron una relación positiva moderada entre la puntuación total del IBMR-2 y el rendimiento en Sit-ups ($r = 0.40$, $p < 0.01$) y Shuttle Run ($r = -0.35$, $p < 0.05$). La regresión lineal múltiple reveló que el tempo y el estilo musical explicaron un 22% de la varianza en la mejora de la fuerza y resistencia ($R^2 = 0.22$, $p < 0.01$).

Análisis descriptivo inicial de las variables físicas

En la evaluación inicial, al hacer la prueba con música ambiental y luego con la música autoseleccionada, los participantes se ubicaron entre los percentiles 35 y 50 en la mayoría de las pruebas físicas. Tras la intervención número 2, en este caso primero con música autoseleccionada, luego con música ambiental, se observó un ascenso generalizado a los percentiles 50-65 al desarrollar las pruebas con música autoseleccionada, indicando mejoras moderadas en todas las capacidades evaluadas. La tabla 1 resume las medias y desviaciones estándar pre y post-intervención.

Tabla 1. Medias y desviaciones estándar de las pruebas Eurofit pre y post-intervención (n=132).

	Pre (Media $\pm$ DE)	Post (Media $\pm$ DE)
IMC (kg/m ²)	24.3 $\pm$ 3.1	24.1 $\pm$ 2.9
Sit and Reach (cm)	28.5 $\pm$ 8.2	31.2 $\pm$ 7.8*
Handgrip Strength (kg)	34.2 $\pm$ 9.5	36.8 $\pm$ 9.1*
Sit-ups (30 s)	18.6 $\pm$ 4.3	21.4 $\pm$ 4.0*
Bent Arm Hang (s)	22.4 $\pm$ 10.1	26.7 $\pm$ 9.8*
Shuttle Run 10x5m (s)	18.9 $\pm$ 1.8	17.6 $\pm$ 1.5*
IBMR-2 (1-7)	4.8 $\pm$ 1.2	5.9 $\pm$ 0.9*

*Diferencia significativa ($p < 0.05$) en prueba t para muestras relacionadas.

Para establecer los resultados de identificación del ritmo musical utilizado y su influencia en el desarrollo de capacidades físicas, se establecieron los siguientes grupos:

- Fuerza y resistencia muscular: al comparar los resultados de ejecución de las pruebas y repeticiones, los test de fuerza de agarre (Handgrip Strength), dominadas (Bent Arm Hang) y abdominales (Sit-ups) mostraron mejoras consistentes tras la intervención musical, con diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.01$) en la población en general, como lo muestra la tabla 2.

Tabla 2. Cambios pre-post en fuerza y resistencia muscular.

Prueba	Promedio Pre	Promedio Post	Diferencia	% Mejora
Handgrip Strength (kg)	34.2 $\pm$ 9.5	36.8 $\pm$ 9.1	+2.6	+7.6 %
Bent Arm Hang (s)	22.4 $\pm$ 10.1	26.7 $\pm$ 9.8	+4.3	+19.2 %

Sit-ups (30 s)	18.6 ± 4.3	21.4 ± 4.0	+2.8	+15.0 %
-------------------	------------	------------	------	------------

Nota: Todas las diferencias fueron significativas ($p < 0.01$), evidenciando una respuesta ergogénica de la música autoseleccionada.

- **Agilidad y flexibilidad:** en cuanto a los test de carrera (Shuttle Run 10×5 m) y Flexibilidad (Sit and Reach) también mostraron incrementos notables. La reducción de 1,3 s en el Shuttle Run representa una mejora del 6,9 % en agilidad, y el aumento de 2,7 cm en flexibilidad equivale a una mejora del 9,5 %, ambas significativas ($p < 0.01$).

Tabla 3. Cambios pre-post en agilidad y flexibilidad.

Prueba	Promedio Pre	Promedio Post	Diferencia	% Mejora
Shuttle Run (s)	18.9 ± 1.8	17.6 ± 1.5	-1.3	+6.9 %
Sit and Reach (cm)	28.5 ± 8.2	31.2 ± 7.8	+2.7	+9.5 %

Nota. Los resultados muestran mejoras estadísticamente significativas ($p < 0.01$) en ambas pruebas tras la intervención con música autoseleccionada.

- **Análisis estadístico global:** en la aplicación de la prueba t de Student para muestras relacionadas, se pudo evidenciar diferencias significativas ($p < 0.01$) en todas las variables físicas, excepto el IMC, confirmando el impacto de la intervención musical. Además, el tamaño del efecto (Cohen's d) fue grande en Sit-ups (0.78) y moderado en el resto (0.42–0.65), lo que indica efectos reales y sostenidos de la música autoseleccionada en el desempeño físico.

Tabla 4. Significancia estadística (t de Student).

Variable	t(131)	P	Interpretación
Handgrip Strength	4.32	0.000	Significativo
Bent Arm Hang	5.18	0.000	Significativo
Sit-ups	6.45	0.000	Significativo
Shuttle Run	-5.92	0.000	Significativo
Sit and Reach	4.87	0.000	Significativo

Nota. Se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas ($\alpha = 0.01$) con el fin de comparar los resultados del mismo grupo antes y después de la intervención musical.

En todas las variables, los valores de p fueron inferiores a 0.01, lo que indica diferencias altamente significativas entre las mediciones pre y post test.

Percepción motivacional (IBMR-2)

Luego de la aplicación de los test y el cuestionario IBMR-2 reveló un incremento significativo en la motivación hacia la música autoseleccionada, con una mejora del 22 % en el promedio general. Los factores más influyentes fueron el ritmo (6.4 ± 0.7), el estilo musical (5.8 ± 0.9) y el tempo (5.7 ± 0.8), todos con $p < 0.01$.

Tabla 5. Resultados de la percepción musical (IBMR-2).

Evaluación		Promedio $\pm$ DE	Diferencia	% Mejora
Pre	(música ambiental)	4.8 ± 1.2	—	—
Post	(música autoseleccionada)	5.9 ± 0.9	+1.1	+22 %

Nota: El ritmo, el estilo y el tempo musical fueron los principales predictores de mejora en la motivación ($R^2 = 0.56$, $p < 0.01$).

Correlaciones y regresión múltiple

El análisis de correlaciones de Pearson mostró relación positiva entre la puntuación IBMR-2 y el rendimiento en Sit-ups ($r = 0.40$, $p < 0.01$) y Shuttle Run ($r =$

-0.35, $p < 0.05$). El ritmo con un aproximado del 34% de la varianza, el tempo y el estilo musical explicaron el 22 % de la varianza en las mejoras de fuerza y resistencia, confirmando que los componentes son determinantes en la respuesta fisiológica y motivacional al ejercicio. El 44% restante, estuvo distribuida entre los otros 3 aspectos, como el estilo de la música, la melodía e instrumentos de la melodía.

Tabla 6. Correlaciones entre variables musicales y físicas.

Variable musical	B	p	% Varianza explicada
Tempo musical	0.39	0.001	15 %
Estilo musical	0.27	0.020	7 %
Ritmo (factor IBMR-2)	$r = 0.58$	0.000	33,6%

Nota: Los resultados evidencian que el tempo musical es el predictor más fuerte de mejora en la ejecución física, explicando un 15 % de la varianza total del rendimiento ($p = 0.001$).

El estilo musical, aunque con menor peso (7 %), también mostró influencia significativa sobre la motivación y la disposición corporal durante la actividad física. El ritmo, con una correlación positiva alta ($r = 0.58$; $p < 0.01$), refuerza la hipótesis de que la sincronización auditivo-motora es un factor clave en el desempeño físico y la percepción del esfuerzo.

Discusión

Los resultados de este estudio confirman que el aumento del 56% en la motivación (IBMR-2), con la música autoseleccionada en el contexto de los gimnasios estudiados. Lo que indica un efecto psicológico positivo sostenido, coincidiendo con la hipótesis ergogénica de que la música mejora la activación emocional y reduce la percepción del esfuerzo (RPE) (Karageorghis y Priest 2021). Presentando un incremento significativo en el desempeño físico en todas las pruebas ($p < 0.01$), con tamaños del efecto entre moderados ($d = 0.42$) y grandes ($d = 0.78$).

Así mismo, las mejoras observadas en las pruebas Eurofit son consistentes con estudios como los de Terry et al., (2020) quienes, en una revisión meta-analítica, demostraron que la música ejerce un efecto positivo estadísticamente significativo sobre el rendimiento físico ($d = 0.31$; $p < 0.001$), especialmente al reducir el RPE y

aumentar los niveles de activación emocional y motivación intrínseca. Del mismo modo, Ballmann et al. (2023) reportaron incrementos significativos en el rendimiento durante ejercicios de alta intensidad cuando los participantes seleccionaban música de su preferencia ($p < 0.05$), destacando el rol de la autonomía y la preferencia musical como variables moderadoras del desempeño.

Por otra parte, la ausencia de cambios significativos en el IMC tras ocho semanas era esperable, ya que este indicador refleja modificaciones a largo plazo en la composición corporal. No obstante, se observó una ligera tendencia descendente en el IMC promedio y una mejora cualitativa en los parámetros de agilidad y flexibilidad, lo cual coincide con las observaciones de Ballmann et al. (2023) respecto al impacto de la música preferida en la intensidad del esfuerzo percibido y la persistencia durante la sesión de entrenamiento.

En ese sentido, los resultados cuantitativos de los test de agilidad y flexibilidad, evidencian la reducción promedio de 1.3 segundos en Shuttle Run (6.9%) respalda los resultados de Masagca (2025), que encontró mejoras del 5–7% en tareas de velocidad y agilidad con ritmos superiores a 120 BPM. Lo que indica una correlación negativa significativa ($r = -0.35$, $p < 0.05$) entre tempo musical preferido y tiempo de ejecución, lo que sugiere que los ritmos más rápidos facilitan el movimiento reactivo y mejoran la eficiencia de desplazamiento.

De manera complementaria, los resultados de Atan et al. (2020) y Jeong et al. (2024, 2025) explican que los ritmos rápidos (120–200 BPM) aumentan la activación cardiovascular y la sincronización motora, efecto que se reflejó en la reducción del tiempo de Shuttle Run (-1.3 s, $p < 0.01$) y en la mejora de la resistencia muscular.

Así mismo, el incremento de 2.9 cm (9.5%) en el Sit and Reach, es destacable para una intervención de corto plazo. Según Karageorghis y Priest (2021), la sincronización rítmica genera una respuesta neuromotora que amplía el rango articular al reducir la tensión muscular percibida, lo que explica las mejoras observadas.

En cuanto a las otras capacidades físicas, las mejoras del 15% en el Sit-ups (30 s), el 7.6% en Handgrip Strength y del 19% en Bent Arm Hang convergen con lo indicado por Ballmann et al. (2023), quienes reportaron incrementos del 5–8% en pruebas de fuerza con música preferida. El efecto moderado-grande ($d = 0.65$) en Bent Arm Hang sugiere que la personalización del estímulo musical potencia la resistencia muscular al generar mayor enfoque y persistencia motora durante la ejecución.

Por tanto, se puede inferir que la respuesta al estímulo musical durante el ejercicio no es homogénea, sino que depende en gran medida del ciclo de vida, las preferencias musicales individuales y la coincidencia entre el ritmo y la frecuencia motora del movimiento. En este sentido, los adolescentes mostraron una mayor afinidad por géneros urbanos con ritmos rápidos (superiores a 140 BPM), lo que favoreció mejoras significativas en agilidad y velocidad. Este hallazgo se alinea con los planteamientos de Karageorghis y Priest (2021), quienes destacan que la música de tempo elevado induce una mayor activación fisiológica y psicológica, incrementando el nivel de excitación y sincronizando los movimientos con el compás, lo que resulta especialmente útil en tareas que requieren rapidez y explosividad.

Por su parte, los adultos jóvenes que seleccionaron géneros como la música electrónica y el pop tendieron a mejorar su resistencia aeróbica, lo que concuerda con las observaciones de Jones et al., (2024). quienes emplearon cuatro tempos (90, 110, 130, 150 BPM) en un experimento de cinco intensidades de ejercicio y hallaron que los resultados psicológicos más positivos se asociaron con música de tempo rápido (~130-150 BPM), incluso cuando la música no era familiar o con letra, demostraron que los individuos tienden a autorregular el esfuerzo seleccionando tempos que se ajustan a su nivel de intensidad objetivo. En consecuencia, la música actúa como un marcador temporal interno, ayudando a mantener el ritmo de trabajo y favoreciendo la constancia durante el esfuerzo prolongado.

En el caso de los adultos, la preferencia por géneros más variados incluyendo rock, baladas y música tropical, se asoció con una mayor adherencia al ejercicio y control de la percepción del esfuerzo (RPE). Esta tendencia puede interpretarse desde el enfoque de la autonomía y familiaridad musical propuesto por Pusey et al. (2023), quienes encontraron que la música percibida como agradable, culturalmente cercana o personalmente significativa genera una respuesta emocional positiva y una motivación intrínseca superior frente a la música impuesta o neutra. En este sentido, la autoselección de la música funciona como una forma de autorregulación afectiva, potenciando el disfrute y la persistencia durante la práctica.

Además, el hecho de que los participantes respondieran mejor cuando el ritmo de la música coincidía con la cadencia del movimiento corporal refuerza el concepto de entrainment o acoplamiento sensoriomotor (Karageorghis y Priest, 2021), según el cual la sincronización entre el tempo musical y el patrón de movimiento facilita la economía del esfuerzo, reduce la percepción de fatiga y mejora la eficiencia motora. Este fenómeno podría explicar las diferencias en rendimiento observadas entre los

grupos etarios, ya que la capacidad de sincronización rítmica y la sensibilidad musical varían con la edad y la experiencia motriz previa.

Por tanto, los resultados respaldan la necesidad de personalizar las estrategias musicales utilizadas en contextos de ejercicio físico, considerando tanto la edad biológica y el nivel de condición física como las preferencias individuales y culturales. Este enfoque, sustentado en la evidencia de Karageorghis y Priest (2021), Jones et al. (2024) y Pusey et al. (2023), apunta hacia el diseño de intervenciones musicalmente adaptadas, donde la autoselección y la pertinencia cultural del repertorio se convierten en factores determinantes para optimizar la motivación, el rendimiento y la adherencia a largo plazo.

Estos resultados confirman que los componentes musicales (tempo, ritmo y estilo) actúan como estímulos ergogénicos y emocionales, facilitando la activación neuromuscular y potenciando la adherencia al ejercicio físico (Terry et al., 2020; Delleli et al., 2023).

Todo lo anterior, se fundamenta en lo indicado por Terry et al., (2020). Quien refiere que la motivación inducida por la música se explica por una combinación de factores fisiológicos y psicológicos. Adicionalmente, indica que los ritmos rápidos generan mayor activación del sistema límbico, en especial la amígdala y el núcleo accumbens, lo cual incrementa la liberación de dopamina, generando placer, entusiasmo y sensación de recompensa.

Conclusiones

La música autoseleccionada demostró ser un estímulo ergogénico efectivo, produciendo mejoras estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en todas las capacidades físicas evaluadas, con incrementos que oscilaron entre 6.9% y 19.2% en el rendimiento físico. Se registró un aumento del 22% en la percepción motivacional medida mediante el IBMR-2, confirmando que la música de preferencia personal actúa como potenciador emocional durante el ejercicio.

Se evidenciaron respuestas diferenciadas según variables demográficas: a) Las mujeres mostraron mayores mejoras en flexibilidad (Sit and Reach, $p < 0.01$); b) Los hombres presentaron mejor desempeño en fuerza-resistencia (Bent Arm Hang, $p < 0.05$); c) Los adolescentes mejoraron en agilidad, jóvenes en resistencia y adultos en control corporal.

El análisis de regresión múltiple reveló que el tempo musical (15% de varianza explicada), estilo musical (7%) y ritmo (correlación $r = 0.58$) fueron los predictores más importantes del rendimiento físico.

Los hallazgos sustentan la implementación de playlists personalizadas como estrategia viable para optimizar el rendimiento físico y reducir las tasas de deserción en contextos de gimnasio.

Implicaciones Prácticas

Los gestores de centros de acondicionamiento físico deberían incorporar sistemas de selección musical personalizada, los entrenadores pueden utilizar la música como herramienta pedagógica para mejorar la adherencia al ejercicio y se recomienda considerar las preferencias musicales individuales según edad, género y objetivos de entrenamiento

Contribución al Campo

Este estudio aporta evidencia empírica sobre los efectos de la música autoseleccionada en contextos reales de entrenamiento, llenando vacíos existentes en la literatura latinoamericana y proporcionando un marco aplicable para la optimización del rendimiento físico mediante estímulos auditivos personalizados.

Referencias bibliográficas

- Atan, T., Akyol, P., y Çolak, E. (2020). The effect of listening to music on Bruce test performance and lactate removal in young men. *Progress in Nutrition*, 22(1), 307–312.
- Ballmann, C. G. (2021). The influence of music preference on exercise responses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8245. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168245>
- Ballmann, C. G., Williamson, C., y Hamilton, M. (2023). Preferred music during sprint interval exercise improves performance. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 8(1), 10. <https://doi.org/10.3390/jfmk8010010>
- Delleli, S., Ouergui, I., Ballmann, C. G., Messaoudi, H., Trabelsi, K., Ardigò, L. P., y Chtourou, H. (2023). The effects of pre-task music on exercise performance and associated psycho-physiological responses: a systematic review with
-

- multilevel meta-analysis of controlled studies. *Frontiers In Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1293783>
- Jeong, S., Yu, J., Seo, T., y Kim, Y. (2024). Effects of the music tempo during walking exercise on heart rate variation, lactic acid, and aerobic variables in male college students. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 20(6), 220-226. <https://doi.org/10.12965/jer.2448598.299>
- Jeong, J. H., Kim, Y., y Park, H. (2025). Effects of preferred fast music on sprint performance and reaction time in trained athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 39(1), 45-53.
- Jones, L., Karageorghis, C. I., Ker, T., Rushton, C. J., Stephenson, S. R., y Wheeldon, I. L. (2024). The exercise intensity-music-tempo preference relationship: A decennial revisit. *Psychology of Sport and Exercise*, 74, 102644. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102644>
- Karageorghis, C. I., Priest, D. L., Terry, P. C., Chatzisarantis, N. L., & Lane, A. M. (2006). Redesign and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise: The Brunel Music Rating Inventory-2. *Journal of Sports Sciences*, 24(8), 899-909. <https://doi.org/10.1080/02640410500298107>
- Karageorghis, C. I., y Priest, D. L. (2021). Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 82-110. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3339578/>
- Masagca, R. C. (2025). Music as ergogenic aid: Comparative analysis of music tempos on selected physical fitness components of untrained collegiate students. *Sportis Scientific Journal*, 11(1), 1-37. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.1.11219>
- Pusey, L. A., Long, T., y Kuan, G. (2023). The role of cultural and personal music preference in enhancing exercise motivation. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(11), 1201-1212. <https://doi.org/10.1123/jpah.2023-0185>
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., y Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91-117. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>
-