

## **Motivación y danza extracurricular como factores de actividad física en adolescentes**

*Motivation and Extracurricular Dance as Determinants of Physical Activity in Adolescents*  
Luis Alberto León Castro, Nancy Marcela Cárdenas Cordero

### **Resumen**

La insuficiente práctica de actividad física en adolescentes constituye un problema relevante de salud pública, asociado a riesgos físicos y psicosociales durante etapas clave del desarrollo. En este contexto, los factores motivacionales y los entornos educativos extracurriculares adquieren relevancia para comprender la participación en conductas físicamente activas. El presente estudio tuvo como objetivo analizar las asociaciones entre la motivación basada en la Teoría de la Autodeterminación, la participación en danza extracurricular y los niveles de actividad física en adolescentes. Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional y de corte transversal con una muestra intencional de 100 estudiantes de 12 a 15 años pertenecientes a una institución educativa del Ecuador. La motivación hacia la actividad física fue evaluada mediante un cuestionario fundamentado en la Teoría de la Autodeterminación y los niveles de actividad física mediante el International Physical Activity Questionnaire for Adolescents (IPAQ-A). Se aplicaron análisis descriptivos, correlaciones de Pearson y pruebas t de Student para muestras independientes. Los resultados evidenciaron asociaciones positivas y significativas entre la motivación intrínseca y la regulación identificada con los niveles de actividad física semanal ( $r = 0.43$  y  $r = 0.39$ ;  $p < .01$ ), mientras que la amotivación mostró una asociación negativa ( $r = -0.35$ ;  $p < .01$ ). Asimismo, los estudiantes que participaron en danza extracurricular presentaron mayores niveles de motivación autodeterminada y mayor actividad física reportada. Los hallazgos sugieren que la motivación autodeterminada y la participación en danza extracurricular se asocian con niveles más elevados de actividad física en adolescentes.

Palabras clave: motivación autodeterminada; actividad física; adolescentes; danza extracurricular.

---

### **Luis Alberto León Castro**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | [luis.leon.13@est.ucacue.edu.ec](mailto:luis.leon.13@est.ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0009-0801-3061>

### **Nancy Marcela Cárdenas Cordero**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | [ncardenasc@ucacue.edu.ec](mailto:ncardenasc@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0003-7234-9308>

## Abstract

Insufficient physical activity among adolescents represents a relevant public health concern, associated with physical and psychosocial risks during critical stages of development. In this context, motivational factors and extracurricular educational environments become relevant for understanding participation in physically active behaviors. The aim of this study was to analyze the associations between motivation based on Self-Determination Theory, participation in extracurricular dance activities, and physical activity levels in adolescents. A quantitative, non-experimental, descriptive-correlational, cross-sectional study was conducted with an intentional sample of 100 students aged 12 to 15 years from an educational institution in Ecuador. Motivation toward physical activity was assessed using a questionnaire based on Self-Determination Theory, while physical activity levels were measured using the International Physical Activity Questionnaire for Adolescents (IPAQ-A). Descriptive statistics, Pearson correlations, and independent samples t-tests were applied for data analysis. The results showed positive and significant associations between intrinsic motivation and identified regulation with weekly physical activity levels ( $r = 0.43$  and  $r = 0.39$ ;  $p < .01$ ), whereas amotivation showed a negative association ( $r = -0.35$ ;  $p < .01$ ). Additionally, students participating in extracurricular dance activities reported higher levels of self-determined motivation and greater physical activity. The findings suggest that self-determined motivation and participation in extracurricular dance activities are associated with higher physical activity levels among adolescents.

Keywords: self-determined motivation; physical activity; adolescents; extracurricular dance.

## Introducción

La insuficiente práctica de actividad física en adolescentes se ha consolidado como uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, debido a su impacto directo sobre el desarrollo físico, psicológico y social durante etapas críticas del crecimiento. Reportes recientes indican que más del 80 % de la población adolescente no alcanza los niveles mínimos de actividad física recomendados internacionalmente, situación que incrementa el riesgo temprano de sobrepeso, obesidad y alteraciones cardio metabólicas, además de afectar negativamente el bienestar emocional y la calidad de vida (World Health Organization [WHO], 2024; Guthold et al., 2020). Este escenario evidencia la necesidad de identificar factores educativos y motivacionales que favorezcan la adopción de estilos de vida activos desde el contexto escolar y extracurricular.

En respuesta a esta problemática, las guías internacionales de actividad física establecen que niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, integrando ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular como parte de su rutina habitual (Bull et al., 2020; Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2024). No obstante, investigaciones recientes han demostrado una disminución progresiva de los niveles de actividad física durante la adolescencia, asociada al aumento del comportamiento sedentario y a limitadas estrategias pedagógicas capaces de generar adherencia sostenida hacia la práctica física (Aznaret et al., 2021). En el contexto educativo ecuatoriano, esta tendencia representa un desafío adicional para la promoción de hábitos saludables en población escolar (Ministerio de Educación del Ecuador [MINEDUC], 2024).

Desde el ámbito psicológico, la motivación constituye un elemento determinante para comprender la participación y permanencia en la actividad física. En este sentido, la Teoría de la Au-

la autodeterminación propuesta por Deci y Ryan ha sido ampliamente utilizada para explicar cómo la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social favorece el desarrollo de una motivación autodeterminada y conductas físicamente activas sostenibles en el tiempo (Ryan y Deci, 2020; Standage y Ryan, 2021). Estudios recientes han confirmado que los adolescentes que experimentan mayores niveles de motivación intrínseca presentan mayor disfrute, compromiso y continuidad en actividades físicas dentro y fuera del entorno escolar (Cachón et al., 2023).

Sin embargo, pese al sólido respaldo teórico de la Teoría de la Autodeterminación, la literatura científica señala una limitada integración entre este enfoque motivacional y propuestas educativas innovadoras que resulten atractivas para los adolescentes. En este contexto, la danza extracurricular se plantea como una estrategia pedagógica potencialmente efectiva, al combinar movimiento corporal, expresión artística y componentes socioemocionales que pueden fortalecer la motivación intrínseca hacia la actividad física. Investigaciones recientes destacan que la práctica de danza contribuye al bienestar emocional, la autorregulación y el incremento del compromiso con la actividad física, aunque aún existe escasa evidencia empírica que analice su relación directa con los niveles habituales de actividad física en adolescentes (Roca y García, 2024; Vargas y Mazón, 2021).

Ante este vacío investigativo, el presente estudio se orienta a analizar de manera integrada la relación entre la motivación basada en la Teoría de la Autodeterminación, la participación en programas de danza extracurricular y los niveles de actividad física en adolescentes. De esta manera, la investigación busca aportar evidencia empírica que permita comprender el papel de la motivación autodeterminada como mecanismo explicativo del compromiso hacia la actividad física, así como proponer un modelo conceptual que contribuya al diseño de intervenciones educativas orientadas a la promoción de estilos de vida activos y sostenibles en población adolescente.

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera gasto energético, incluyendo actividades recreativas, deportivas y expresivas como la danza. En la adolescencia, su práctica regular es determinante para el desarrollo integral, ya que contribuye a la mejora de la salud cardiovascular, la composición corporal, la aptitud cardiorrespiratoria y el bienestar psicológico (Amatriain et al., 2020). La evidencia epidemiológica reciente confirma que la insuficiente actividad física constituye un problema global persistente. Un análisis internacional con más de 1.6 millones de adolescentes evidenció que más del 80 % no cumple con las recomendaciones mínimas de práctica física (Guthold et al., 2020). Esta tendencia se asocia con un incremento temprano de sobrepeso y obesidad, además de mayor riesgo cardiometabólico en etapas posteriores (Aranceta et al., 2020).

Más allá de las implicaciones fisiológicas, diversos estudios han señalado que los adolescentes físicamente inactivos presentan mayores niveles de estrés, síntomas depresivos y menor percepción de bienestar emocional (Amatriain et al., 2020). En contraste, la participación en actividades organizadas y extracurriculares se relaciona con mayores niveles de movimiento diario y

menor conducta sedentaria (Aznar et al., 2021). No obstante, la evidencia longitudinal demuestra que los niveles de actividad física disminuyen progresivamente durante la adolescencia, incluso en contextos con oferta deportiva disponible (Aznar et al., 2023). Este hallazgo sugiere que la variable estructural -acceso a programas- no es suficiente para explicar la adherencia, lo que conduce al análisis de variables psicológicas como posibles determinantes explicativos.

La motivación constituye un factor psicológico central para explicar la iniciación, mantenimiento o abandono de la actividad física en adolescentes. La Teoría de la Autodeterminación establece que la conducta humana se regula a lo largo de un continuo que va desde la motivación hasta la motivación intrínseca, dependiendo del grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social (Ryan y Deci, 2020). En el ámbito de la educación física, múltiples estudios empíricos confirman que las formas de motivación más autodeterminadas se asocian con mayor frecuencia de práctica, mayor disfrute y mayor intención futura de mantenerse activo (Standage y Ryan, 2021). Investigaciones aplicadas en población escolar evidencian que los adolescentes que perciben un clima que apoya la autonomía desarrollan mayor motivación intrínseca y persistencia en la actividad física (Andrade et al., 2020).

Aznar et al. (2023), demostraron que la motivación intrínseca predice significativamente la frecuencia de práctica deportiva en adolescentes, independientemente del género. De manera complementaria, revisiones sistemáticas recientes confirman que las intervenciones educativas basadas en la Teoría de la Autodeterminación son eficaces para promover hábitos activos cuando fortalecen la percepción de competencia y el disfrute (Cachón et al., 2023; Barbosa y Gómez, 2025). No obstante, pese al creciente interés por la motivación en educación física, una parte importante de la investigación se ha centrado en deportes tradicionales o en análisis transversales, existiendo menor evidencia empírica sobre modalidades expresivas que puedan generar climas motivacionales diferenciados y potencialmente más inclusivos para adolescentes con baja auto-percepción deportiva.

La danza extracurricular representa una modalidad específica de actividad física que integra componentes motores, cognitivos y emocionales. A diferencia de deportes competitivos tradicionales, la danza enfatiza la creatividad, la expresión corporal y la interacción social, lo que puede favorecer la satisfacción simultánea de autonomía, competencia y relación social. La evidencia empírica reciente respalda los beneficios físicos y psicológicos de la danza en adolescentes. Vargas y Mazón (2021), identificaron que jóvenes participantes en programas de danza escolar mostraron mejoras significativas en autorregulación y satisfacción psicológica. De manera similar, Roca y García (2024), reportaron incrementos en bienestar emocional y autoestima en adolescentes vinculados a prácticas sistemáticas de danza.

Estudios comparativos sugieren que la danza puede resultar particularmente atractiva para estudiantes que no se sienten identificados con el deporte competitivo, favoreciendo su inclusión en actividades físicas organizadas (Quiroga et al., 2020). Asimismo, investigaciones europeas recientes evidencian que programas de danza escolar incrementan el disfrute y la percepción de

competencia, factores directamente relacionados con la motivación autodeterminada (Koch et al., 2021).

Ahora bien, aunque los estudios empíricos confirman beneficios psicológicos y sociales consistentes, la literatura presenta una fragmentación conceptual. Muchos trabajos analizan los efectos emocionales de la danza sin vincularlos explícitamente con modelos motivacionales que expliquen su impacto sobre los niveles globales de actividad física habitual. Esta ausencia de integración teórica limita la comprensión de los mecanismos mediante los cuales la danza podría contribuir al mantenimiento de estilos de vida activos.

La evidencia científica analizada permite comprender que la disminución de los niveles de actividad física durante la adolescencia no responde únicamente a factores estructurales relacionados con el acceso a programas deportivos, sino que se encuentra estrechamente vinculada a procesos motivacionales que influyen en la adopción y permanencia de conductas activas. Diversos estudios coinciden en señalar que la participación sostenida en actividad física depende, en gran medida, de la calidad de la motivación experimentada por los adolescentes, particularmente cuando esta se fundamenta en experiencias que generan disfrute, percepción de competencia y sentido de pertenencia social (Ryan y Deci, 2020; Standage y Ryan, 2021).

En este contexto, la Teoría de la Autodeterminación aporta un marco explicativo sólido al demostrar que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas favorece el desarrollo de una motivación autodeterminada, la cual se asocia consistentemente con mayores niveles de participación física y adherencia a largo plazo (Cachón et al., 2023). Pese a ello, la literatura evidencia que muchos entornos deportivos tradicionales no logran satisfacer dichas necesidades en todos los adolescentes, especialmente en aquellos con menor autopercepción de competencia física o baja identificación con modelos competitivos convencionales.

Frente a esta limitación, la danza extracurricular emerge como un contexto educativo capaz de integrar simultáneamente componentes físicos, emocionales y sociales que favorecen experiencias de participación más significativas. La evidencia empírica muestra que la práctica de la danza promueve el bienestar emocional, la autorregulación y la motivación intrínseca, elementos que facilitan el compromiso continuo con la actividad física (Roca y García, 2024; Vargas y Mazón, 2021). A diferencia de otras modalidades deportivas, la danza incorpora procesos creativos y expresivos que permiten a los adolescentes experimentar autonomía en el movimiento, desarrollar competencias progresivas y fortalecer vínculos sociales dentro de un clima menos competitivo e inclusivo (Koch et al., 2021; Quiroga et al., 2020).

Desde esta perspectiva, la participación en danza extracurricular puede comprenderse como un entorno pedagógico que favorece la internalización de la práctica física mediante mecanismos motivacionales autodeterminados. Cuando las experiencias de actividad física satisfacen las necesidades psicológicas básicas, la motivación deja de depender de factores externos y se transforma en una disposición personal hacia el movimiento, incrementando la probabilidad de mantener niveles adecuados de actividad física durante la adolescencia. En consecuencia, la relación entre

motivación autodeterminada y actividad física adquiere un carácter dinámico, en el cual la danza extracurricular actúa como un contexto facilitador que potencia dicha interacción y contribuye al desarrollo de estilos de vida activos y sostenibles.

## **Metodología**

### **Diseño y tipo de investigación**

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, mediante un diseño no experimental de alcance descriptivo-correlacional. Este diseño permitió analizar la relación existente entre la motivación hacia la actividad física, sustentada en los principios de la teoría de la Auto-determinación, y los niveles de actividad física en adolescentes, considerando la participación en danza extracurricular como variable contextual de análisis. La investigación se orientó a describir las características de las variables estudiadas y establecer asociaciones estadísticas entre ellas sin manipulación directa de los factores involucrados.

### **Población y muestra**

La población estuvo conformada por estudiantes pertenecientes a la Unidad Educativa Sucúa, ubicada en la provincia de Morona Santiago, Ecuador. A partir de esta población se seleccionó una muestra de tipo no probabilística e intencional, integrada por 100 estudiantes que cumplieran con los criterios establecidos para la investigación. La selección respondió a la accesibilidad de los participantes y a la disponibilidad institucional para el desarrollo del estudio dentro del contexto educativo.

### **Participantes**

Los participantes correspondieron a adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 15 años, pertenecientes a la etapa de adolescencia temprana y media. Como criterios de inclusión se consideró la matrícula activa en la institución educativa y la participación voluntaria en el estudio, respaldada mediante la firma del consentimiento informado por parte de los representantes legales y el asentimiento de los estudiantes. Todos los participantes fueron informados previamente sobre los objetivos de la investigación y las condiciones de confidencialidad en el manejo de la información.

### **Instrumentos**

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de dos instrumentos validados. Para evaluar la motivación hacia la actividad física se empleó un cuestionario basado en los postulados de la teoría de la Auto-determinación, el cual permitió medir distintos tipos de regulación motiva-

cional, incluyendo la motivación intrínseca, la regulación identificada, la regulación introyectada y la regulación externa. Por otra parte, el nivel de actividad física fue evaluado mediante el International Physical Activity Questionnaire for Adolescents (IPAQ-A), instrumento ampliamente utilizado para estimar la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física realizada durante la última semana, permitiendo calcular los minutos semanales de actividad física moderada y vigorosa.

## Procedimiento

El procedimiento inició con la autorización institucional correspondiente y la socialización del estudio con autoridades educativas, estudiantes y representantes legales. Posteriormente, se obtuvo el consentimiento informado y el asentimiento de los participantes antes de la aplicación de los instrumentos. Los cuestionarios fueron administrados en el entorno escolar bajo supervisión del investigador, garantizando condiciones adecuadas para la comprensión y respuesta de los ítems. La información recolectada fue registrada y organizada para su posterior procesamiento estadístico, asegurando en todo momento la confidencialidad y el uso exclusivo de los datos con fines académicos y científicos.

## Análisis de datos

El análisis de los datos se efectuó mediante técnicas de estadística descriptiva e inferencial. Inicialmente se calcularon frecuencias absolutas, porcentajes, medias y desviaciones estándar con el propósito de caracterizar las variables principales del estudio. Posteriormente, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson para determinar la relación entre las dimensiones de la motivación y los minutos semanales de actividad física reportados por los participantes. Asimismo, se analizaron diferencias en los niveles de actividad física y motivación según la participación en danza extracurricular, considerada como variable dicotómica, mediante la aplicación de la prueba *t* de Student para muestras independientes.

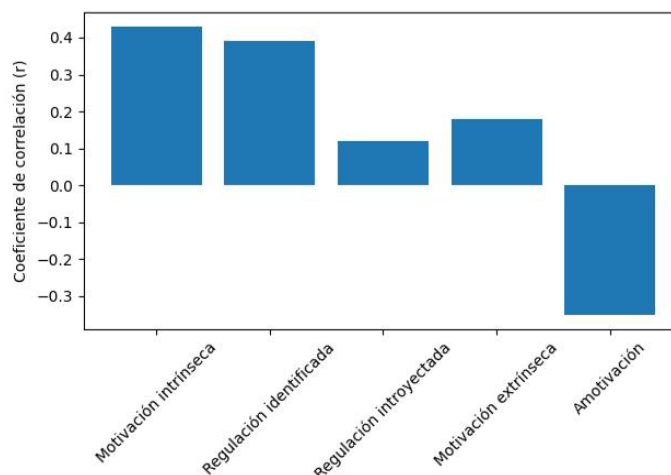
## Resultados

### Motivación y actividad física

La Figura 1 muestra la relación existente entre las distintas dimensiones motivacionales y los niveles de actividad física reportados por los adolescentes. Se observa que la motivación intrínseca presentó la correlación positiva más alta con la actividad física ( $r = 0.43$ ), seguida de la regulación identificada ( $r = 0.39$ ), evidenciando asociaciones moderadas y estadísticamente significativas. Estos resultados indican que los estudiantes que practican actividad física por interés personal, disfrute o reconocimiento de sus beneficios tienden a registrar mayores niveles de actividad física semanal. En contraste, la regulación introyectada y la motivación extrínseca externa presentaron

correlaciones bajas y no significativas, lo que sugiere una menor influencia de factores relacionados con presión social u obligaciones externas. Por su parte, la motivación evidenció una correlación negativa significativa ( $r = -0.35$ ), indicando que la ausencia de intención o interés hacia la actividad física se asocia con menores niveles de práctica física.

Figura 1. Dimensiones motivacionales y actividad física

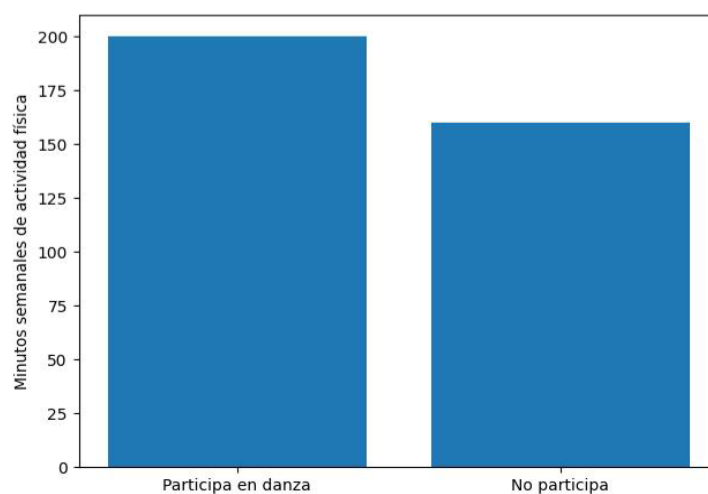


Fuente: elaboración propia

## Danza y actividad física

La Figura 2 muestra la comparación de los minutos semanales de actividad física entre estudiantes que participan y no participan en danza extracurricular. Los adolescentes involucrados en danza registraron aproximadamente 200 minutos semanales de actividad física, mientras que quienes no participaban alcanzaron cerca de 160 minutos. Estos resultados evidencian una mayor participación en conductas físicamente activas entre los estudiantes que forman parte de actividades extracurriculares relacionadas con el movimiento corporal.

Figura 2. Actividad física según participación en danza

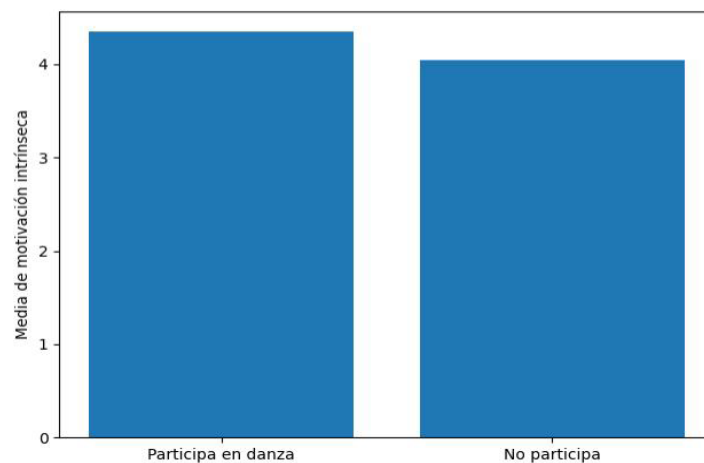


Fuente: elaboración propia

## Motivación intrínseca y participación en danza

La Figura 3 muestra las diferencias en los niveles de motivación intrínseca entre estudiantes participantes y no participantes en danza extracurricular. Se observa que los adolescentes que practican danza presentan valores más elevados de motivación intrínseca (Media = 4.35) en comparación con aquellos que no participan en esta actividad (Media = 4.05). Este resultado sugiere que la participación en danza puede favorecer el desarrollo de formas de motivación más autónomas, caracterizadas por el disfrute, interés personal y satisfacción derivada de la práctica. Desde la perspectiva de la teoría de la Autodeterminación, estos hallazgos indican que los contextos recreativos y artísticos pueden fortalecer la adherencia a la actividad física al promover experiencias positivas asociadas al movimiento.

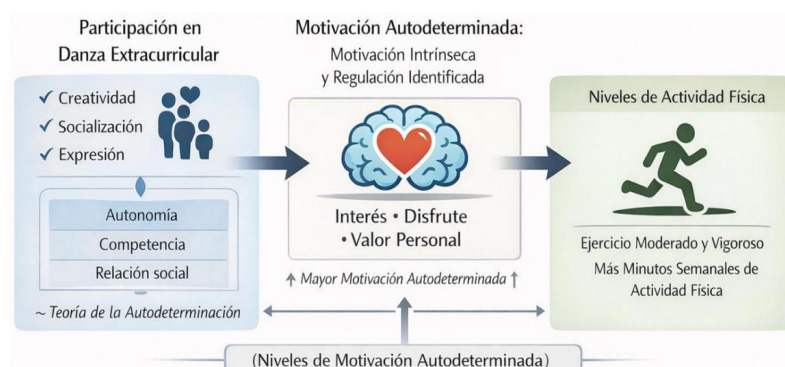
Figura 3. Motivación intrínseca y participación danza



Fuente: elaboración propia

## Propuesta

Figura 4. Propuesta conceptual basada en la Teoría de la Autodeterminación aplicada a la participación en danza extracurricular.



Fuente: elaboración propia

A partir de los resultados obtenidos y del análisis conjunto de la evidencia teórica revisada, se plantea una propuesta conceptual de carácter interpretativo orientada a comprender las relaciones observadas entre la motivación autodeterminada, la participación en danza extracurricular

y los niveles de actividad física en adolescentes. Esta propuesta no pretende establecer relaciones causales, sino ofrecer un marco de interpretación que permita comprender las asociaciones identificadas dentro del contexto educativo estudiado.

Los resultados sugieren que la motivación autodeterminada, particularmente las formas de motivación intrínseca y regulación identificada, se relaciona con mayores niveles de actividad física reportada por los estudiantes. Desde esta perspectiva, la motivación se interpreta como un componente psicológico asociado a la disposición del adolescente hacia la práctica física, reflejando el grado en que la actividad es experimentada como significativa, disfrutable o personalmente valiosa.

En este marco interpretativo, la danza extracurricular se comprende como un contexto educativo vinculado con experiencias de participación física caracterizadas por componentes creativos, sociales y expresivos. Los datos obtenidos permiten interpretar que la participación en este tipo de actividades se asocia con niveles motivacionales más autodeterminados, lo cual coincide con los postulados de la Teoría de la Autodeterminación respecto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social.

Por su parte, la actividad física, considerada como variable dependiente del estudio, representa el nivel de práctica física habitual de los adolescentes, estimado mediante los minutos semanales de actividad física moderada y vigorosa. Dentro de la propuesta conceptual derivada de los resultados, los niveles de actividad física se interpretan en relación con las diferencias motivacionales observadas y con la participación en danza extracurricular, evidenciando tendencias asociativas entre estas variables.

En conjunto, la propuesta conceptual permite interpretar que la participación en danza extracurricular se vincula con experiencias motivacionales más autodeterminadas, mientras que dichas formas de motivación muestran asociaciones positivas con los niveles de actividad física reportados. De este modo, la danza puede entenderse como un contexto educativo relacionado con la configuración de experiencias motivacionales favorables hacia la práctica física, sin implicar efectos directos ni relaciones de influencia causal.

Esta interpretación integra los hallazgos empíricos del estudio con los fundamentos de la Teoría de la Autodeterminación, aportando un marco conceptual que contribuye a comprender cómo determinados entornos educativos y las razones personales para participar en actividades físicas se relacionan con el comportamiento activo en adolescentes.

## **Conclusiones**

En relación con el objetivo del estudio, orientado a analizar la relación entre la motivación basada en la Teoría de la Autodeterminación, la participación en danza extracurricular y los niveles de actividad física en adolescentes, los resultados permiten observar que mayores niveles de motivación autodeterminada se asocian con mayores niveles de actividad física habitual en la población evaluada.

Los hallazgos también sugieren que los estudiantes que participan en actividades de danza extracurricular presentan niveles más elevados de motivación autodeterminada y mayores registros de actividad física en comparación con quienes no participan en este tipo de actividades. Desde el alcance correlacional del estudio, estos resultados permiten interpretar que la participación en danza extracurricular se relaciona con experiencias motivacionales vinculadas al disfrute, la participación voluntaria y la interacción social.

En conjunto, los datos obtenidos sugieren que los contextos educativos que incorporan actividades físicas de carácter expresivo, como la danza, se asocian con condiciones motivacionales favorables hacia la práctica de actividad física en adolescentes. No obstante, debido al diseño no experimental y transversal del estudio, estas relaciones deben interpretarse como asociaciones estadísticas observadas y no como efectos directos entre las variables analizadas.

Los resultados aportan evidencia empírica en el contexto educativo ecuatoriano respecto a la relación entre motivación autodeterminada, participación extracurricular y actividad física adolescente, destacando la importancia de considerar los factores motivacionales en el análisis del comportamiento físicamente activo. En conclusión, se recomienda que futuras investigaciones desarrollen estudios con muestras más amplias y diseños longitudinales que permitan examinar la estabilidad de las asociaciones identificadas y profundizar en la comprensión de las relaciones entre motivación y actividad física en diferentes contextos educativos.

## Referencias

- Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., & Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise on psychological health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(1), S264–S266. <https://doi.org/10.1037/tra0000643>
- Andrade do Nascimento Júnior, J. R., Vissoci, J. R. N., Vieira, L. F., & Vieira, J. L. L. (2020). Motivational climate and self-determined motivation in youth sport participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph17239022>
- Aranceta-Bartrina, J., Gianzo-Citores, M., & Pérez-Rodrigo, C. (2020). Prevalence of overweight and obesity in youth populations. *Anales de Pediatría*, *92*(3), 173–182. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2019.08.006>
- Aznar-Ballesta, A., Cachón-Zagalaz, J., & Valdivia-Moral, P. (2023). Self-determined motivation as a predictor of physical activity in adolescents. *Sustainability*, *15*(4). <https://doi.org/10.3390/su15043254>
- Aznar-Ballesta, A., Soriano-Maldonado, A., & Guillamón, A. R. (2021). Physical activity patterns and sedentary behaviour in adolescents: A systematic review. *Children*, *8*(7). <https://doi.org/10.3390/children8070546>
- Barbosa Cano, M., & Gómez-Baya, D. (2025). Self-determination theory-based interventions in physical education and adolescent motivation. *Journal of Teaching in Physical Education*, *5*(3).

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cachón-Zagalaz, J., Sanabrias-Moreno, D., & Lara-Sánchez, A. J. (2023). Motivation and physical activity in adolescents based on self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijer-ph20021203>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Physical activity guidelines for school-aged children and adolescents*. <https://www.cdc.gov>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Koch, S. C., Riege, R. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2021). Effects of dance movement therapy and dance on psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101778>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2024). *Lineamientos para la promoción de actividad física en el sistema educativo ecuatoriano*. MINEDUC.
- Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2020). Shall we dance? Perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/17533015.2018.1504600>
- Roca-Amat, J., & García-Alandete, J. (2024). Dance practice and psychological well-being in adolescents: Associations with emotional regulation and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1298765>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2021). Self-determination theory in physical education and sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(2), 119–129. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0018>
- Vargas Anaya, M., & Mazón Sánchez, M. (2021). Dance programs and psychosocial development in adolescents. *Retos*, 42, 357–365. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87541>
- World Health Organization. (2024). *Global status report on physical activity 2024*. WHO Press.

## Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.