



Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad

Influence of sports activity on the quality of life of underage students

Influência da atividade esportiva na qualidade de vida de escolares menores de idade

ARTÍCULO ORIGINAL

Dennys Geovanni Calderón Paniagua¹ 
dcalderonp@unjbg.edu.pe

Grisely Rosalie Quispe Vilca¹ 
gquispev@unjbg.edu.pe

Karina Lisset Paredes Vásquez² 
karina.paredes@upn.pe

José Luis Chambilla Quispe¹ 
jchambillaq@unjbg.edu.pe

Fanny Janet Martínez Rojas² 
docentemartinezr@gmail.com

¹Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna, Perú

²Universidad Privada del Norte. Lima, Perú



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.622>

Artículo recibido el 7 de febrero 2023 | Aceptado el 10 de marzo 2023 | Publicado el 24 de julio 2023

RESUMEN

La investigación está alineada con los objetivos de desarrollo sostenible, específicamente el tercer objetivo respecto a contar con buena salud y bienestar; se seleccionó la ciudad de Tacna ya que, según el MINSA (2019) presentó la mayor cantidad de personas con sobrepeso a nivel nacional. La investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad, considerando un tipo de investigación descriptivo, con enfoque cuantitativo, con diseño no experimental de corte transversal. Se encontró como resultados descriptivos que un 70% considera que la actividad deportiva es adecuada, un 78,6% considera que cuentan con una calidad de vida adecuada, los resultados inferenciales evidenciaron una significancia de 0,000; menor a 0,05, con un r cuadrado de Nagalkerke de 0,775. Concluyendo que existe influencia de la actividad deportiva respecto a la calidad de vida de estudiantes menores de edad de Tacna.

Palabras clave: Actividad deportiva; Calidad de vida; Deportes; Estudiantes

ABSTRACT

The research is aligned with the sustainable development goals, specifically the third objective regarding good health and well-being. The city of Tacna was selected since it presented the highest number of overweight people at the national level according to MINSA (2019). The research aimed to determine the influence of sports activity on the quality of life of underage students, considering a descriptive research type, with a quantitative approach, with a non-experimental cross-sectional design. Descriptive results showed that 70% consider sports activity to be adequate, 78.6% consider that they have adequate quality of life. Inferential results showed a significance of 0.000; less than 0.05, with a Nagalkerke R squared of 0.775. Concluding that there is an influence of sports activity on the quality of life of underage students in Tacna.

Key words: Sports activity; Quality of life; Sports; Students

RESUMO

A pesquisa está alinhada com os objetivos de desenvolvimento sustentável, especificamente o terceiro objetivo em relação à boa saúde e bem-estar. A cidade de Tacna foi selecionada, pois apresentou o maior número de pessoas com sobrepeso em nível nacional, segundo o MINSA (2019). A pesquisa teve como objetivo determinar a influência da atividade esportiva na qualidade de vida de estudantes menores de idade, considerando um tipo de pesquisa descritiva, com abordagem quantitativa e design transversal não experimental. Os resultados descritivos mostraram que 70% consideram a atividade esportiva adequada e 78,6% consideram que têm qualidade de vida adequada. Os resultados inferenciais mostraram uma significância de 0,000; inferior a 0,05, com um R quadrado de Nagalkerke de 0,775. Concluindo que há influência da atividade esportiva na qualidade de vida dos estudantes menores de idade em Tacna.

Palavras-chave: Atividade esportiva; Qualidade de vida; Esportes; Estudantes

INTRODUCCIÓN

La actividad física es considerada uno de los aspectos más importantes del desarrollo humano y la salud (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2013), por lo que se promueve el desarrollo de actividades físicas específicas de acuerdo a la edad de cada persona. Al mismo tiempo, esto también contribuye a mejorar su calidad de vida. La inactividad física es ahora la cuarta causa principal de muerte en todo el mundo, después de la presión arterial alta, el nivel alto de azúcar en la sangre y el tabaquismo. Por las razones anteriores, el deporte y la actividad física se han considerado como uno de los principales objetivos para dar forma a la política educativa en varios países del mundo, especialmente en Europa.

En ese escenario, la OMS (2020) estableció que la obesidad por falta de actividad física equivale a una tasa de mortalidad del 5% a nivel mundial, y es una ocurrencia generalizada, que conduce a enfermedades del corazón, así como el cáncer, los cuales vienen causando estragos en la salud de las sociedades a nivel mundial, sumado a ello, la diabetes, presión arterial alta, nivel alto de azúcar en la sangre u obesidad. Todo esto, dado a la inactividad física, como principal causa de alrededor del 27% de la diabetes e incluso del 30% de las enfermedades del corazón.

En el contexto peruano el Ministerio de Salud (MINSA, 2019) reporta que alrededor del 90% de los peruanos están expuestos a enfermedades por la falta de hábito o frecuencia de actividad física como parte de su rutina diaria, lo que perjudica

gravemente su salud. Dicha problemática no es ajena a nivel local, ya que Tacna presenta el mayor número de personas con sobrepeso según datos independientes, el consumo de calorías no dietéticas de alimentos obesos representa 0,9L del territorio del país. Esto se debe al excesivo consumo de grasas saturadas y la baja actividad física. Lo descrito conlleva a ser un grave problema vinculado a la carencia de actividad física, lo que a su vez conduce a enfermedades peligrosas para la salud que afectan la calidad de vida. Sin dejar de mencionar que, el bajo nivel de actividad física durante la pandemia mermó con mayor énfasis la salud de la población, sobre todo aquellos en edad escolar, quienes presentan síntomas de obesidad prematura, entre otras dolencias que generan su bajo rendimiento académico.

En esa misma línea, Díaz et al., (2019) en su estudio menciona algunas medidas que contribuyen a la superación de los niños, como los es incorporar el deporte en las clases de educación física utilizando métodos históricos, lógicos y teóricos, que contribuyen a la calidad de vida, promoviendo el desarrollo para los niños, en este estudio se pudo evidenciar la estrecha relación entre el ejercicio y la calidad de vida, y su contribución eficiente en el desarrollo motriz de los niños. Seguidamente, Piñas (2020) precisa la consecuencia del plan de educación física, empleado como prototipo el sistema CATCH con el elemento de actividad física prudente activo para evaluar el desarrollo en estudiantes de la escuela, llegando a resaltar la calidad del aumento

motriz adecuado y amplio que es obtenido en los estudiantes, al someterse durante tres meses a un sistema de educación física con actividad física prudente, fuerte y adecuado al prototipo pedagógico CATCH, que contribuye desde el inicio de la infancia en aumentar el desarrollo integral como lo advierte la OMS, lo antes mencionado resalta la importancia de la actividad física para el desarrollo integral de los niños.

De igual forma, Tafur (2021) relaciona la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes, señalando que la actividad física no se relaciona únicamente con el rendimiento académico, sino que también puede ser utilizada en la vida estudiantil, ya que esta variable está relacionada con la calidad de vida de los estudiantes, jugando un papel preponderante vinculado al rendimiento académico. Gordillo (2021) también relaciona la actividad física y la calidad de vida en estudiantes, señalando el vínculo positivo media, denotando que existe la vinculación entre las citadas variables. Por ello, la práctica de actividad físico-deportiva no solo contribuye al bienestar social, sino también a la calidad de vida, por lo que es indispensable para el ser humano mantener un estilo de vida saludable, cumpliendo de esta manera, con el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente el tercer objetivo relacionado con la salud y el bienestar de las personas propuestos por la Organización de las Naciones Unidas en 2015.

Es en tal contexto problemático que, surge la necesidad de realizar la presente investigación, la cual considera como objetivo fundamental,

determinar la influencia de la actividad deportiva y la calidad de vida de los estudiantes de una escuela deportiva en la región de Tacna. Asimismo, sus objetivos específicos se encuentran vinculados en determinar la intensidad, frecuencia y duración de la actividad deportiva en la calidad de vida de los citados estudiantes. Sumado a ello, su justificación metodológica se sustenta en ampliar el conocimiento vinculado a la problemática de estudio, así como proporcionar información que conciencie a las organizaciones mundiales, entidades del Estado y privadas en vincular la utilidad de la práctica de actividades físicas y la calidad de vida, estimulando desde temprana edad a la niñez y adolescencia.

Aunado a lo descrito, la mala calidad de vida trae por consecuencia la muerte por enfermedades cardiovasculares, que van en aumento en personas con padecimientos que afectan a las enfermedades, como hiperglucemia, triglicéridos, hipertensión y obesidad. La calidad de vida es un tema que merece atención como un problema internacional. La razón por la que la OMS (2013) y otros grupos y organizaciones alegan que la falta de actividad física diaria en todo el mundo tiene la culpa es que los padres no les inculcaron el hábito de la actividad física en el hogar desde una edad temprana. Los horarios no son flexibles. Dado que la enfermedad suele presentarse en la edad adulta, su inicio es ahora tan precoz que es fundamental educar a niños y adolescentes en disciplinas deportivas específicas que sirvan como herramientas para la protección de la salud.

Siguiente con lo descrito, es de mencionar que la investigación se justifica, bajo la premisa en que la salud humana es una problemática internacional, tal es así, que la OMS (2013) exhorta la práctica cotidiana de actividad deportiva desde edad prematura, asimismo, los postulados teóricos que brinda el Ministerio de Educación (2017) que define a la actividad deportiva como toda actividad anatómica provocada por los músculos esqueléticos. De forma similar, el gasto energético específico y los hábitos personales que permitan la interacción con el entorno y el resto, Vidarte et al., (2011) señalan que la actividad física es cualquier tipo de movimiento anatómico humano provocado por los músculos esqueléticos que de alguna manera produce fatiga física. Esto solo ocurre durante las actividades diurnas, excepto cuando descansa o duerme.

Al igual que, la Organización Mundial de la Salud (2020) precisa que es cualquiera de los movimientos anatómicos que produce de cierta forma el músculo esquelético, generando una considerable disminución de energía en el cuerpo humano. Entendiendo que el deporte está estrechamente relacionado con el ejercicio físico u otras actividades diarias, laborales, recreativas, etc. Asimismo, Rosselli (2018) precisa que es el movimiento que desarrolla una persona que produce un desgaste posterior de energía, así como una contracción muscular a causa del ejercicio en un tiempo determinado, de igual manera detalla que puede ser estudiado considerando las dimensiones de intensidad, frecuencia y duración de la actividad deportiva.

Por otra parte, la calidad de vida se sustenta por lo precisado por Ferrans (1990) quien defina la calidad de vida como el bienestar de un individuo resultante de la satisfacción o insatisfacción con elementos que son importantes para él o ella. Concordante con ello, Calzada et al., (2016) precisa que es comprendida como un panorama multidimensional y no se trata exclusivamente de la salud como ajena o no de la mala salud. En esa misma línea, el Ministerio de Salud de Perú (2015) indica que desde la perspectiva social es conceptualizada como el bienestar experimentado como resultado de las restricciones de la vida. Se estima que en lo posterior domine los deseos y acciones de individuos en conjunto, considerándolo como una costumbre del crecimiento de la persona. Así como, la Organización Mundial de la Salud (2013) denota que la calidad de vida llega a materializarse en lo que el individuo percibe en relación a la realidad dentro de un entorno social y el país donde se desarrolla y que se muda de generación en generación. Asimismo, precisa que el estudio de esta variable puede ser realizada considerando el aspecto físico, aspecto psicológico, aspecto social y las relaciones interpersonales.

MÉTODO

Se realizó una investigación descriptiva bajo un enfoque cuantitativo de nivel explicativo (Hernández et al., 2014); sumado a ello, fue abordada bajo el diseño no experimental de corte transversal (Hernández et al., 2014) y finalmente precisar que el método de investigación fue el hipotético deductivo (Popper y Sánchez, 2008).

De igual modo, se menciona que la población estuvo constituida por 85 padres de familia y/o apoderados de estudiantes de una escuela deportiva en la región de Tacna; asimismo se consideró una muestra de estudio constituida por 70 personas luego de aplicarse la fórmula para determinar la muestra de una población finita, sobre un total de 85 padres de familia y/o apoderados con corte al segundo trimestre del año 2022, teniendo como criterio de inclusión aquellas personas que cuenten con sus menores hijos matriculados en una escuela deportiva y respecto a los criterios de exclusión no se consideró aquellas personas que tuvieron hijos matriculados al momento de la toma de muestra.

Por otro lado, la técnica seleccionada para recopilar información fue la encuesta, y el instrumento el cuestionario con preguntas de escala Likert para las dos variables de estudio. Este último superado la prueba de validez de ambos instrumentos de estudio, fueron sometidos a la prueba de confiabilidad, dando como resultado para la actividad deportiva un valor de alfa de Cronbach de 0,871, así como para la calidad de vida un valor de 0,886, por tanto, obtuvieron la calificación de bueno (George y Mallery, 2001) superando la citada prueba.

Sumado a ello, es preciso indicar que el procesamiento de información fue realizado por medio de un software estadístico que permitió en base a las preguntas de los cuestionarios elaborados para las dos variables de estudio generar las dimensiones y variables. Las cuales

mediante el análisis descriptivo se interpretó el comportamiento de los encuestados en una escala de valoración de inadecuado, regular y adecuado para la variable independiente y bueno, regula y malo para la variable dependiente; asimismo mediante el análisis inferencial, por medio de una regresión logística ordinal conocer si existe influencia y dependencia entre las variables.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Respecto a los resultados descriptivos de la investigación vinculados con la variable actividad deportiva; en la Tabla 1, se denota que en un porcentaje de 70,0% de los padres de familia y/o apoderados encuestados consideran que la actividad deportiva que realizan sus menores hijos se realiza de forma adecuado, asimismo un 24,3% percibe que se desarrolla de forma regular y únicamente el 5,7% de los encuestados piensa que su desarrollo es inadecuado, denotando la importancia que tiene la ejecución de actividades deportivas desde temprana edad. Ahora bien, la Tabla 2, denota los resultados obtenidos vinculados con las dimensiones de la variable actividad deportiva, tal es así que, respecto a la dimensión intensidad, se tiene que un porcentaje de 50,0% de los padres de familia y/o apoderados encuestados considera que la intensidad con la que se desarrolla la actividad deportiva es adecuado, asimismo un 28,6% piensa que la intensidad es regular, asimismo un 21,4% opina que la intensidad con la que se realiza la actividad deportiva es inadecuada.

Tabla 1. Frecuencia y porcentaje de la variable “actividad deportiva”.

Nivel	Padres de familia y/o apoderados	Porcentaje
Inadecuado	4	5,7%
Regular	17	24,3%
Adecuado	49	70,0%
Total	70	100,0%

Nota. Cuestionario “Actividad deportiva”

Por otra parte, respecto a la dimensión intensidad de la actividad deportiva se denota que un 50% considera que la intensidad es adecuada, un 28,6% percibe que es regular y el 21,4% opina que es inadecuada; asimismo, respecto a la dimensión frecuencia con la que se realiza la actividad deportiva, se observa que el 78,6% de los padres de familia y/o apoderados encuestados opina que es adecuado la frecuencia con que se realiza la

actividad deportiva, por otra parte, el 11,4% opina que es inadecuada dicha frecuencia, y el 10,0% percibe que dicha frecuencia es regular. En ese mismo sentido, respecto a la dimensión duración con la que se realiza la actividad deportiva, un 88,6% de los padres de familia y/o apoderados encuestados percibe como adecuada la duración de la actividad deportiva, sin embargo, el 11,4% la considera inadecuada.

Tabla 2. Frecuencia y porcentaje de las dimensiones de la variable “actividad deportiva”.

Dimensión	Nivel	Padres de familia y/o apoderados	Porcentaje
Intensidad	Inadecuado	15	21,4%
	Regular	20	28,6%
	Adecuado	35	50,0%
Frecuencia	Inadecuado	8	11,4%
	Regular	7	10,0%
	Adecuado	55	78,6%
Duración	Inadecuado	8	11,4%
	Regular	0	0,0%
	Adecuado	62	88,6%

Nota. Cuestionario “Actividad deportiva”

Asimismo, respecto a los resultados descriptivos vinculados con la variable calidad de vida, de la Tabla 3, se denota que en un porcentaje de 78,6% de los padres de familia y/o apoderados

encuestados consideran que sus menores hijos cuentan con una buena calidad de vida, sin embargo, un 21,4% considera que sus mejores hijos tienen una mala calidad de vida, denotando en este

contexto una motivación por la cual nació el interés de ellos para que practiquen deporte y puedan mantener o mejorar su condición de vida actual. Por su parte, de la información que se encuentra en la Tabla 4, se observa respecto a la dimensión

aspecto físico que; el 77,1% de los padres de familia y/o apoderados encuestados percibe que el aspecto físico de sus menores hijos es bueno, sin embargo, el 20,0% percibe que este es malo, y únicamente el 2,9% opina que su aspecto físico es regular.

Tabla 3. Frecuencia y porcentaje de la variable “calidad de vida”.

Nivel	Padres de familia y/o apoderados	Porcentaje
Malo	15	21,4%
Regular	0	0,0%
Bueno	55	78,6%
Total	70	100,0%

Nota. Cuestionario “Calidad de vida”

De igual forma, respecto a la dimensión aspecto físico, se tiene que un 77,1% considera sus menores hijos presentan un aspecto físico bueno, un 20,0% percibe que es malo y el 2,9% considera que es regular, asimismo, respecto a la dimensión aspecto psicológico, se tiene que el 78,6% de los padres de familia y/o apoderados encuestados percibe que sus menores hijos presentan un buen aspecto psicológico, por otro lado, el 18,6% opina que tienen un mal aspecto físico, y únicamente el 2,9% considera que dicho aspecto es regular. Ahora bien, respecto a la dimensión aspecto social, se observa que en un 65,7% de los padres de

familia y/o apoderados encuestado opinan que sus menores hijos presentan un buen aspecto social, sin embargo, el 20,0% opina que tienen un mal aspecto social, y únicamente el 14,3% considera que dicho aspecto es regular.

Seguidamente, respecto a la dimensión relaciones interpersonales, se tiene que el 60,0% de los padres de familia y/o apoderados encuestado creen que las relaciones interpersonales que desarrollan sus menores hijos son buena, por otra parte, un 21,4% consideran que dichas relaciones son malas, y el 18,6% opina que son de manera regular.

Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de las dimensiones de la variable “calidad de vida”.

Dimensión	Nivel	Padres de familia y/o apoderados	Porcentaje
Aspecto físico	Malo	14	20,0%
	Regular	2	2,9%
	Bueno	54	77,1%

Dimensión	Nivel	Padres de familia y/o apoderados	Porcentaje
Aspecto psicológico	Malo	13	18,6%
	Regular	2	2,9%
	Bueno	55	78,6%
Aspecto social	Malo	14	20,0%
	Regular	10	14,3%
	Bueno	46	65,7%
Relaciones interpersonales	Malo	15	21,4%
	Regular	13	18,6%
	Bueno	42	60,0%

Nota. Cuestionario “Calidad de vida”

A continuación, se describe los resultados inferenciales vinculados con las dos variables de estudio que consideró que, aquellos valores de *p* valor menores a 0,05 corresponde a “existe influencia” y los valores superiores a dicho valor corresponde a “no existe influencia”. La Tabla 5, muestra como resultado de la significancia obtenida entre la actividad deportiva y la calidad de vida un valor de 0,000, el mismo que es menor al 5%

de margen de error, en tal sentido se precisa que existe influencia entre las dos variables de estudio, asimismo el valor de 0,775 de Nagalkerke permite evidenciar que existe dependencia del 77,5% de la calidad de vida respecto a la actividad deportiva, motivo por el cual denota que la práctica deportiva es un factor fundamental para contar con una adecuada calidad de vida, sobre todo en el caso planteado en personas en edad temprana.

Tabla 5. Contrastación de hipótesis entre la actividad deportiva y la calidad de vida.

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi cuadrado	Sig.	Pseudo R cuadrado
Solo interacción	53,608			Cox y Snell 0,501
Final	4,962	48,646	0,000	Nagelkerke 0,775 MCFadden 0,669

Nota. Ambos cuestionarios.

Seguidamente, la Tabla 6, muestra como resultado de la significancia obtenida entre la intensidad de la actividad deportiva y la calidad de vida un valor de 0,000, el mismo que es menor al 5% de margen de error, en tal sentido se precisa

que existe influencia entre la intensidad de la actividad deportiva respecto a la calidad de vida, asimismo el valor de 0,999 de Nagalkerke permite evidenciar que existe dependencia del 99,9% de la calidad de vida respecto a la intensidad de la

actividad deportiva, por tal motivo es importante que se desarrolle la práctica deportiva con la finalidad de mejorar la calidad de vida, así

como contar con el acompañamiento pertinente para monitorear que esta se desarrollada con la intensidad adecuada.

Tabla 6. Contrastación de hipótesis entre la intensidad de la actividad deportiva y la calidad de vida.

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi cuadrado	Sig.	Pseudo R cuadrado	
Solo interacción	72,741			Cox y Snell	0,646
Final	0,000	72,741	0,000	Nagelkerke	0,999
				MCFadden	0,999

Nota. Ambos cuestionarios.

De igual forma, la Tabla 7 muestra como resultado de la significancia obtenida entre la frecuencia de la actividad deportiva y la calidad de vida un valor de 0,000, el mismo que es menor al 5% de margen de error, en tal sentido se precisa que existe influencia entre la frecuencia de la actividad deportiva respecto a la calidad de vida, asimismo el valor de 0,478 de Nagelkerke permite

evidenciar que existe dependencia del 47,8% de la calidad de vida respecto a la frecuencia de la actividad deportiva, en tal contexto, es fundamental que concordante con la intensidad de la práctica deportiva, esta sea regulada para desarrollarla con la frecuencia pertinente y tenga un mayor aporte en mejorar o mantener una adecuada calidad de vida.

Tabla 7. Contrastación de hipótesis entre la frecuencia de la actividad deportiva y la calidad de vida.

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi cuadrado	Sig.	Pseudo R cuadrado	
Solo interacción	37,712			Cox y Snell	0,309
Final	5,875	25,837	0,000	Nagelkerke	0,478
				MCFadden	0,355

Nota. Ambos cuestionarios.

Asimismo, la Tabla 8, muestra como resultado de la significancia obtenida entre la duración de la actividad deportiva y la calidad de vida un valor de 0,797, el mismo que es mayor al 5% de margen

de error, en tal sentido se precisa que no existe influencia de la duración de la actividad deportiva respecto a la calidad de vida.

Tabla 8. Contrastación de hipótesis entre la duración de la actividad deportiva y la calidad de vida.

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi cuadrado	Sig.	Pseudo R cuadrado	
Solo interacción	6,580			Cox y Snell	0,001
Final	6,514	0,066	0,797	Nagelkerke	0,001
				MCFadden	0,001

Nota. Ambos cuestionarios.

Discusión

Los resultados han evidenciado que la actividad deportiva influye en la calidad de vida de los estudiantes menores de edad de una academia deportiva en la región de Tacna, ya que se obtuvo un valor de significancia de 0,000; por su parte la calidad de vida depende en un 77,5% de la actividad deportiva, denotando un alto valor de dependencia y evidenciando que en la medida que se practica deporte la calidad de vida de forma directamente proporcional mejorará. Sumado a ello, se demostró que el 70,0% de los encuestados considera como adecuado la práctica deportiva desarrollada por sus hijos, así como un 78,6% opina que cuentan con una buena calidad de vida.

Lo descrito es concordante con Garcés y Almeida (2016) quienes concluyeron que contar con una cultura física beneficia a los estudiantes, les da mayor motivación, mejores habilidades psicomotrices y por consiguiente genera un impacto positivo en su calidad de vida, resultados similares al presente estudio, donde se ha denotado en un alto porcentaje el nivel dependencia de la calidad de vida respecto a la práctica deportiva. Alineado con dicha postura, Cisneros (2021) concluyó de forma similar, al haber obtenido un

valor de Chi Cuadrado de 0,0581, que en la medida que se realicen con mayor frecuencia actividad deportiva se tendrá una mejora calidad de vida. Ahora bien, es de resaltar que lo precisado por el MINSA (2019), sumado a los resultados obtenidos en la investigación, conllevan a reflexionar que, si bien los encuestados son conscientes de la relevancia que tiene desarrollar actividad deportiva para tener una calidad de vida adecuado, pese a ello, dicha región cuenta con la mayor cantidad de personas con sobrepeso a nivel del Perú (Andina, 2023).

Por su parte, esta investigación corrobora el postulado planteado por Díaz et al., (2019) quien concluye necesario realizar sesiones de educación física con la intención de mejorar la calidad de vida de los estudiantes menores de edad, ya que, al igual que Piña et al., (2020) sostiene que la actividad deportiva genera un mejor desarrollo integral de los estudiantes. Sobre todo, bajo el contexto de la pandemia, ya que, en la medida que se realice actividad física, se genera una alta influencia en el rendimiento de los estudios, permitiendo a los estudiantes reaccionar de manera rápido y oportuna ante situaciones cotidianas de la vida (Aguiar, 2021), en ese extremo, es de suma urgencia que la región

Tacna promueva estrategias para hacer frente a los problemas de obesidad que presente su población, puesto que según la Coordinadora Regional de la Estrategia Sanitaria de Prevención y Control de Daños no transmisibles, el 49% de su población padece de obesidad, más aún si dicha condición podría mermar el primer lugar a nivel nacional que ocupa respecto a los índices de competitividad educativa (Gobierno Regional de Tacna, 2022).

CONCLUSIONES

La actividad deportiva influye en la calidad de vida de los estudiantes menores de edad de una escuela deportiva en la región de Tacna; asimismo que existe dependencia del 77,5% de la calidad de vida respecto a la actividad deportiva, por tal motivo es fundamental la generación de planes y políticas alineados a incentivar este tipo de hábitos desde temprana edad, para que de manera directa los estudiantes gocen de un adecuado estado de salud, sobre todo en dicha región que se encuentra liderando el ranking de niños con sobrepeso en Perú.

De igual forma, se concluye que la intensidad de la actividad deportiva influye en la calidad de vida de los estudiantes menores de edad de una escuela deportiva en la región de Tacna; asimismo existe dependencia del 99,9% de la calidad de vida respecto a la intensidad de la actividad deportiva, por tal motivo, es fundamental practicar deporte con la finalidad de mejorar la calidad de vida, y contar con el acompañamiento de un profesional en la material con la intención de regular adecuadamente su intensidad.

Aunado a ello, se concluye que la frecuencia de la actividad deportiva influye en la calidad de vida de los estudiantes menores de edad de una escuela deportiva en la región de Tacna; asimismo que existe dependencia del 47,8% de la calidad de vida respecto a la frecuencia de la actividad deportiva, por lo que, es prioritario que concordante con la intensidad de la práctica deportiva, esta sea regulada de manera óptima para desarrollarla con la frecuencia pertinente y tenga un mayor aporte en mejorar o mantener una adecuada calidad de vida. Finalmente, se concluye que la duración de la actividad deportiva no influye en la calidad de vida, ya que se obtuvo un valor de significancia superar al margen de error.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Aguiar, J. J. (2021). Influencia de la actividad física en el rendimiento académico en tiempos de pandemia en estudiantes de una institución educativa, Bolívar, 2021.1 Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo. Repositorio Institucional de la Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/67268>
- Andina, Agencia Peruana de Noticia (marz 4, 2023). Tacna: promueven alimentación sana y lucha contra la obesidad. [nota de prensa] Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-tacna-promueven-alimentacion-sana-y-lucha-contr-obesidad-931374.aspx>
- Calzada, J. L., Cachón, J., Lara, A., y Zagalaz, M. L. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Fundación Dialnet*. 8(3), 231-234. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5725004>

- Cisneros, O. A. (2021). Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de la carrera de Terapia Física de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador durante el primer periodo del 2021 en modalidad virtual. Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/19376>
- Díaz, M., Monteagudo, J. F., Valdés, M., y Deschappelles, M. M. (2019). Acciones para el mejoramiento de la Calidad de vida en los niños y su vínculo con el deporte en Xalapa, México (Original). *Revista científica Olimpia*, 16(56), 71-82. https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/user/setLocale/pt_BR?source=%2Findex.php%2Folimpia%2Farticle%2Fview%2F906
- Ferrans (1990) citado por Urzúa, A., y Caqueo, A., (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006
- Garcés, S., y Almeida, V. G. (2016). Las Actividades Recreativas en la Práctica de Cultura Física del Tercer Año de la Unidad Educativa Santa Rosa, Provincia de Tungurahua. Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica los Andes. Repositorio institucional de la Universidad Tecnológica los Andes. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/24016>
- George, D., y Mallery, M. P. (2001). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Gobierno Regional de Tacna (4 de julio de 2022). Tacna reafirma su competitividad en educación con primer lugar a nivel nacional. <https://www.gob.pe/institucion/regiontacna/noticias/629093-tacna-reafirma-su-competitividad-en-educacion-con-primer-lugar-a-nivel-nacional>
- Gordillo, W. R. (2021). Relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la Institución Educativa Talent School, Cercado Arequipa – 2019. Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12590/SEgoviwr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Editorial McGraw-Hill Educación. 6° edición. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Ministerio de Educación (2017, 10 de mayo). Decreto Supremo N° 006-2017-MINEDU, Reglamento de la Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la Educación Física en los diferentes niveles de la Educación Básica Pública. Diario Oficial el peruano. <http://www.minedu.gob.pe/consulta-publica-educacion-fisica/pdf/reglamento-de-la-ley-n-30432.pdf>
- Ministerio de Salud (2015). *Modulo Educativo: Promoción de la actividad física para la salud*. Consultado el 14 de abril del 2022. <http://bvs.minsa.gob.pe>
- Ministerio de Salud [MINSA] (14 de junio de 2019). Tacna es la región con mayores casos de sobrepeso. Consultado el 02 de abril del 2022. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29457-tacna-es-la-region-con-mayores-casos-de-sobrepeso>
- Organización de las Naciones Unidas (2015). Proyecto de documento final de la cumbre de las Naciones Unidas para la aprobación de la agenda para el desarrollo después, 12 de agosto de 2015. <http://www.un.org/es/comun/docs/?symbol=A/69/L.85>
- Organización Mundial de la Salud (2013) *Libro digital del Sedentarismo* (p.1): <https://issuu.com/m02momua/docs/elsedentarismo>.

- Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Piñas, D., Ochoa, P., Hall, J., Reyes, Z., Alarcón, E., Monreal, L., y Sáenz, B.P. (2020). Efecto de un programa de educación física con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar. *Retos*, 38(2), 363-368. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/73818>
- Popper, K. y Sánchez, V. (2008). *La lógica de la investigación científica*. Madrid: Tecnos. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=323834>
- Rosselli, P. (2018). *La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes*: Editorial Panamericana. <http://www.libreriaserviciomedico.com/product/475274/la-actividad-fisica--el-ejercicio-y-el-deporte-en-ninos-y-adolescentes---roselli>
- Tafur, G. K. (2021), *Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Jiménez Borja" de Tacna 2020* Tesis de Licenciatura, Universidad Privada de Tacna. Repositorio Institucional de la Universidad Privada de Tacna. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2136>
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., y Alonso, M. L., (2011). *Actividad Física: Estrategia De Promoción De La Salud*. Scielo,16(1), 202-219. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>