



Actividad deportiva y calidad de vida en estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa

Sports activity and quality of life in accounting and administration students in Arequipa

Autores

Rafael Romero-Carazas ¹
 Antony Paul Espiritu-Martinez ²
 Katherine Karen Gomez-Perez ³
 Oscar Abel Figueroa-Martinez ⁴
 Criss Sindy Espiritu-Martinez ⁵
 Eduardo Cristhian Podestá-Vega ⁶
 Maribel Nerida Usuriaga-Palacios ⁷
 Sonia Tasayco-Barrios ⁸

¹Universidad Nacional de Moquegua (Perú)

^{2,3,5,6} Universidad Nacional Autónoma Alto Andina de Tarma (Perú)

⁴ Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión (Perú)

⁷ Universidad Peruana Los Andes (Perú)

⁸ Universidad Tecnológica del Perú (Perú)

Autor de correspondencia:
 Rafael Romero-Carazas
 rromeroc@unam.edu.pe

Cómo citar en APA

Romero-Carazas, R., Espiritu-Martinez, A. P., Gomez-Perez, K. karen., Figueroa-Mejía, O. A., Espiritu-Martinez, C. S., Podestá-Vega, E. C., Usuriaga-Palacios, M. N., & Tasayco-Barrios, S. (2025). Actividad deportiva y calidad de vida en estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa. *Retos*, 64, 469-478. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.110632>

Resumen

Introducción: el creciente número de estudios que relacionan la actividad deportiva con una mejor salud y bienestar ha consolidado el respaldo al deporte como enfoque preventivo y de promoción de la salud en todos los contextos.

Objetivo: analizar las relaciones entre la actividad deportiva y calidad de vida en estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa.

Metodología: este estudio empleó una estrategia cuantitativa, transversal y explicativa, diseño no experimental, de tipo descriptiva correlacional basada en el modelo de ecuaciones estructurales (SEM) para identificar relaciones causales. Se encuestó a 1435 estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa mediante un cuestionario para conocer el grado de relación entre las variables estudiadas.

Resultados: se muestra la relación causal significativa entre la calidad de vida de los estudiantes y la actividad deportiva (0.889), además de los constructos: intensidad (0.827), frecuencia (0.914) y duración (0.861). También se mostró un error cuadrático (RMSEA) de 0.071 y una discrepancia (CMIN/GI) de 2.543 lo que hace relevante el modelo confirmatorio.

Conclusiones: los constructos frecuencia, intensidad y duración de la actividad deportiva, tiene una relación estadísticamente significativa sobre la calidad de vida en estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa.

Palabras clave

Actividad física; calidad de vida; deporte; estudiante universitario.

Abstract

Introduction: the growing number of studies that relate sport activity with better health and wellbeing has consolidated the support for sport as a preventive and health promotion approach in all contexts.

Objective: to analyze the relationship between sports activity and quality of life in accounting and administration students in Arequipa.

Methodology: this study used a quantitative, cross-sectional and explanatory strategy, non-experimental design, descriptive-correlational type based on structural equation modeling (SEM) to identify causal relationships. A total of 1435 accounting and administration students in Arequipa were surveyed by means of a questionnaire to determine the degree of relationship between the variables studied.

Results: a significant causal relationship was found between students' quality of life and sport activity (0.889), in addition to the constructs: intensity (0.827), frequency (0.914) and duration (0.861). It also showed a quadratic error (RMSEA) of 0.071 and a discrepancy (CMIN/GI) of 2.543, which makes the confirmatory model relevant.

Conclusions: The constructs frequency, intensity and duration of sporting activity have a statistically significant relationship with quality of life in accounting and administration students in Arequipa.

Keywords

Physical activity; quality of life; sport; university student.

Introducción

Las actividades físicas han demostrado ser una forma importante de mejorar la calidad de vida, y el deporte mejora la salud en general y está relacionado con muchos aspectos del bienestar (Tarpuk et al., 2020; Silveira et al., 2023). Por lo tanto, cualquier tipo de física es vital para el bienestar y el cuidado de la salud de las personas, y también les ayuda a vivir más tiempo y con mejor salud; actualmente, muchas enfermedades pueden atribuirse a los peligros de un estilo de vida de inactividad física (sedentarismo) y a la ingesta excesiva de comida chatarra (Teodoro et al., 2024; Costa et al., 2021).

Aunado a ello, la salud se ve afectada por una infinidad de factores, entre ellos las acciones y comportamientos personales, así como el entorno social, político y económico en el que se encuentran (De la Guardia y Ruvalcaba, 2020). En ese sentido, mantener y mejorar la salud está directamente relacionado con el modo de vida, que a su vez repercute en la calidad de vida (Canova-Barrios et al., 2018).

Por otra parte, el aumento de la población ha alterado el entorno físico y social, y los estudiantes universitarios de los países en desarrollo declaran mayores tasas de inactividad física debido a factores como la falta de motivación, tiempo y energía (Puerta et al., 2019). Asimismo, la inactividad física es un importante factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles evitables, que representan una gran parte de las tasas de mortalidad mundial (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2024). Consecuentemente, cuando la actividad física es inadecuada, aumenta el riesgo de muerte entre un 20% y un 30%. Por ello, la actividad deportiva tiene un efecto importante en el bienestar emocional y fisiológico de las personas (Chang et al., 2021).

En ese orden de ideas, la participación en actividades deportivas no sólo mejora la salud física, sino que también tiene un efecto positivo en la salud mental y emocional (Martínez et al., 2021; Retamal-Muñoz et al., 2024). Por otra parte, como componente del bienestar subjetivo, la calidad de vida es una noción multidimensional que engloba aspectos sociales, fisiológicos, psicológicos y ambientales, y que refleja el modo en que los individuos operan y experimentan sus vidas (Wang et al., 2022; Bernedo-Moreira et al., 2023).

Por tal motivo, para mejorar y preservar la salud, es esencial que los estudiantes universitarios practiquen actividades deportivas con regularidad, según diversos estudios, debido que la actividad física es un importante factor predictivo tanto de la esperanza de vida como de la calidad de vida (Cardona et al., 2021; Muñoz et al., 2024). En ese orden de ideas, los niveles más altos de actividad física se asocian con una mayor valoración de la calidad de vida de los estudiantes (Cihan et al., 2018). En este contexto, el objetivo general de este estudio es analizar las relaciones entre las variables actividad deportiva y calidad de vida en estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa. Para ello se utilizó el modelo de ecuaciones estructurales (SEM).

Método

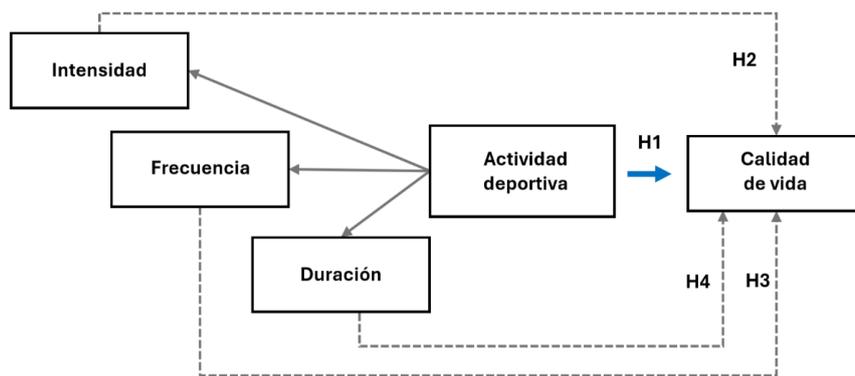
Este estudio utiliza una metodología cuantitativa y transversal; dado que los datos se obtuvieron en un periodo determinado. Además, explora la relación entre los acontecimientos que dan origen a un fenómeno y sus consecuencias, por lo que tiene un alcance explicativo (Hernández et al., 2014). Además, la investigación es de diseño no experimental, ya que no se manipuló ninguna variable, sino que observó y analizó los hechos tal como ocurren en su hábitat natural (Díaz-Narváez y Calzadilla-Núñez, 2018).

Asimismo, este tipo de investigación es descriptiva correlacional que utiliza el enfoque del Modelado de Ecuaciones Estructurales (SEM), planteando supuestos sobre las conexiones causales entre las variables estudiadas (Hernández et al., 2014).

Por otra parte, se lleva a cabo una investigación exhaustiva para determinar las relaciones entre diversos factores de la calidad de vida y la actividad deportiva. De esta manera, se analizó la calidad de vida de los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa mediante la relación entre la frecuencia, la intensidad y la duración de sus actividades deportivas utilizando el Modelo de Ecuaciones Estructurales (SEM) (Byrne, 2010). Al profundizar en una red de relaciones interdependientes, este tipo de análisis aporta una comprensión más profunda de los problemas en cuestión y una visión más amplia de su contexto global (Alaminos et al., 2015). La figura 2 muestra un modelo teórico planteado.



Figura 1. Modelo teórico de relaciones de los constructos. Fuente: Elaboración propia del autor.



Fuente: elaboración propia del autor.

Del mismo modo, hay cinco componentes que conforman el modelo de ecuaciones estructurales (SEM). La variable dependiente está simbolizada por un elemento, mientras que las variables independientes están representadas por los otros cuatro. Además, se sugirieron un total de 26 indicadores para abordar el tema en cuestión.

Participantes

Según Hernández et al. (2014, p. 174), se denomina población al total de unidades evaluadas con criterios establecidos. Por su parte, se tomó en consideración a 4784 jóvenes estudiantes arequipeños de las carreras de contabilidad y administración de empresas (Sunat, 2019). Asimismo, la muestra es el subconjunto de la población que se estudia con mayor detalle en los experimentos (Hernández et al., 2014). Para determinar la muestra en este caso de estudio se utilizó una metodología de muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad o disponibilidad de los estudiantes universitarios. En este caso, se incluyó el 30% de toda la población investigada, por lo cual se seleccionó 1435 estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa.

Procedimiento

Instrumento

La encuesta fue seleccionada como técnica debido a su capacidad para investigar cuestiones subjetivas, evaluar la opinión, recopilar información, obtener detalles actualizados y reunir datos útiles para fines científicos. Asimismo, el instrumento de investigación en cuestión fue la encuesta, la cual fue definida por Hernández et al. (2014, p. 217) como una colección de indagaciones relativas a un componente o componentes cuantificables.

Por su parte, el instrumento utilizado para evaluar la actividad deportiva y calidad de vida en estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa tuvo dos secciones específicas para recoger datos sobre las variables y dimensiones objeto de estudio. Para cada ítem se utilizó un sistema de calificación tipo Likert; este constó de 30 preguntas (12 para la primera variable y 18 para la segunda). Según Arias (2016), para evaluar la validez del instrumento se utilizaron internamente los coeficientes Alfa de Cronbach. En base a los datos obtenidos, el instrumento tiene buena consistencia interna. La variable actividad deportiva obtuvo una puntuación de 0,871 y la variable calidad de vida una puntuación de 0,798.

Análisis de datos

Para analizar los datos se utilizó una aplicación estadística denominada SPSS versión 26 y Excel. Para determinar las características principales de las variables e indicadores del modelo de estudio, se examinaron los datos mediante estadística descriptiva, incluyendo frecuencias y porcentajes. Mediante el modelo de ecuaciones estructurales (Ruiz et al., 2010; Martínez y Fierro, 2018), se observaron las correlaciones de las hipótesis entre la calidad de vida de los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa, y la actividad deportiva en cuanto a frecuencia, intensidad y duración. Los datos fueron

además analizados utilizando la herramienta complementaria AMOS versión 26 del SPSS para construir el modelo teórico, cuyo objetivo fue validar las hipótesis teóricas presentadas.

Resultados

La tabla 1 muestra los tres aspectos de la actividad física: frecuencia, duración e intensidad. Además, se muestran las valoraciones de los participantes en la encuesta para estos aspectos, junto con las frecuencias y los niveles porcentuales que se correlacionan con ellos. En cuanto a la variable de estudio, el 50,5% de los estudiantes de las carreras de contabilidad y administración posee una alta actividad deportiva. Además, el 49,1% tiene una alta intensidad en la práctica del deporte, un 54,4% posee una alta frecuencia en actividades deportivas y 48,6% señala que la duración de sus actividades deportivas es alta.

Tabla 1. Análisis descriptivo de la actividad deportiva y sus dimensiones

Escala	Intensidad		Frecuencia		Duración		Actividad deportiva	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baja	72	5.0%	206	14.4%	110	7.7%	250	17.4%
Moderada	659	45.9%	391	27.2%	627	43.7%	461	32.1%
Alta	704	49.1%	838	58.4%	698	48.6%	724	50.5%
Total	1435	100.0%	1435	100.0%	1435	100.0%	1435	100.0%

Nota: Basado en los resultados de SPSS.

En la Tabla 2, se puede ver las frecuencias y porcentajes que se correlacionan con la opinión de los encuestados sobre la variable calidad de vida y sus dimensiones. Según los datos de la investigación, el 58,8% de los estudiantes de las especialidades de contabilidad y administración tienen un nivel alto de calidad de vida. De igual manera, todas las dimensiones tienen un nivel alto en cuanto a la salud física (58.7%), salud psicológica (53.1%), ambiente social (50.3%), salud emocional (58.3%) y las relaciones interpersonales (54.6%).

Tabla 2. Análisis descriptivo de la calidad de vida y sus dimensiones

Escala	Salud física		Salud psicológica		Ambiente social		Salud emocional		Relaciones interpersonales		Calidad de vida	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	249	17.4%	228	15.9%	219	15.3%	158	11.0%	224	15.6%	173	12.1%
Medio	344	24.0%	445	31.0%	494	34.4%	440	30.7%	427	29.8%	418	29.1%
Alto	842	58.7%	762	53.1%	722	50.3%	837	58.3%	784	54.6%	844	58.8%
Total	1435	100.0%	1435	100.0%	1435	100.0%	1435	100.0%	1435	100.0%	1435	100.0%

Nota: Basado en los resultados de SPSS.

En la Tabla 3 se muestran los niveles de calidad de vida percibidos por los estudiantes de contabilidad y administración en función de sus niveles de la actividad deportiva que realizan. Se evidencia que los estudiantes que tienen una alta actividad deportiva (42,4%), poseen un alto nivel de calidad de vida.

Tabla 3. Análisis de la calidad de vida según la actividad deportiva

			Calidad de vida			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Actividad deportiva	Baja	Recuento	27	163	60	250
		% del total	1.9%	11.4%	4.2%	17.4%
	Moderada	Recuento	108	178	175	461
		% del total	7.5%	12.4%	12.2%	32.1%
	Alta	Recuento	38	77	609	724
		% del total	2.6%	5.4%	42.4%	50.5%
Total		Recuento	173	418	844	1435
		% del total	12.1%	29.1%	58.8%	100.0%

Nota: Basado en los resultados de SPSS.

Evaluación del modelo estructural

La figura 2 muestra el modelo SEM, que establece los requisitos previos para calcular el modelo completo mediante la identificación de sus valores estimados normalizados. Dado que el modelo SEM utilizó



medidas generales de ajuste, se demostró el modelo teórico mostrado en la Figura 1 (Byrne, 2010; Alaminos et al., 2015).

Por otra parte, las cargas factoriales fueron de 0.88, 0.82, 0.91 y 0.86, respectivamente, como se muestra en la Figura 2. Asimismo, se puede ver que los factores exógenos tienen un efecto sobre las variables endógenas que están sujetas a su control. La Tabla 3 muestra que el Modelo de Ecuaciones Estructurales (SEM) predice con exactitud la relación entre la calidad de vida de los estudiantes encuestados respecto a la práctica de actividad deportiva y su frecuencia, duración e intensidad. De esta manera, se obtiene un nivel de probabilidad de 0.000, inferior al umbral de significancia de $\alpha = 0.05$, teniendo 259 grados de libertad en el modelo, con un valor de Chi-cuadrado de 658,700.

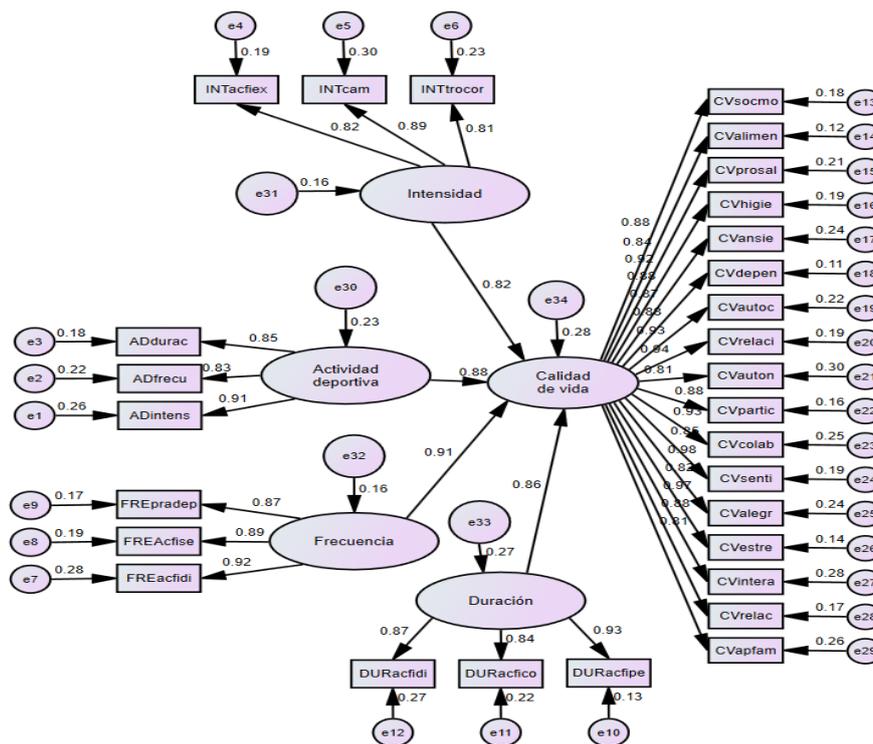
Además, el ajuste global del modelo arrojó dos resultados significativos, como se muestra en la Tabla 4: una relación CMIN/GI de 2.543 y un valor CFI de 0.682. Dado que el ajuste total del modelo arrojó un RMSEA de 0-071, que está dentro de los parámetros predefinidos (un valor de RMSEA entre 0.05 y 0.08 indica un ajuste óptimo), se ha aceptado el modelo SEM mostrado en la figura 2.

Tabla 4. Resultados de a ajuste del modelo estructural global

Valores de ajuste	Chi-cuadrado	GI	NP	CMIN/GI	CFI	RMSEA
	658.700	259	0.000	2.543	0.682	0.071

GI= grados de libertad; NP= nivel de probabilidad; CMIN/GI= Chi-cuadrado/grados de libertad; CFI= índice de bondad de ajuste comparativo; RMSEA= Error Medio Cuadrático de Aproximación
 Nota: Basado en los resultados de SPSS AMOS 26.

Figura 2. Modelo de ecuación estructural de la actividad deportiva y calidad de vida en estudiantes.



Fuente: Generado en SPSS AMOS 26.

En la figura 2 se observa que la variable, intensidad revela una relación causal con los indicadores, actividad física exigente (INTacfiex) con un valor normalizado de 0.824, caminata (INTcam) con un valor normalizado de 0.892 y trota o corre (INTtrocor) con un valor normalizado de 0.810 de los usuarios de los estudiantes de contabilidad y administración estudiados. La siguiente variable, que es la actividad deportiva tiene una relación causal con sus dimensiones más significativas como la intensidad (ADintens) con un valor normalizado de 0.914, la frecuencia (ADfrecu) con un valor normalizado de 0.836 y finalmente la duración (ADdurac) con un valor normalizado 0.859.



Aunado a ello, la variable frecuencia tiene una relación causal con sus indicadores más significativos como la actividad física diaria (FREacfidi) con un valor normalizado de 0.927, la actividad física tres veces por semana (FREacfise) con un valor normalizado de 0.896 y el indicador practica algún deporte (FREpradep) tienen una correlación causal de 0.879. Asimismo, la variable duración tiene una relación causal con sus indicadores más significativos como es la actividad física por largos periodos (DURacfipec) con un valor normalizado de 0.938, la actividad física constante (DURacficoc) con un valor normalizado de 0.848 y el indicador actividades físicas diferentes (DURacfidid) tienen un valor normalizado de 0.871.

Por otro lado, la variable calidad de vida muestra las cargas más relevantes de las variables superficiales, donde la salud física socio motriz (CVsocmo) tuvo un valor normalizado de 0.883, la alimentación (CValimen) con un valor normalizado de 0.848, los problemas de salud (CVprosal) con un valor normalizado de 0.925, el higiene (CVhigie) con un valor normalizado de 0.881, la ansiedad (CVansie) con un valor normalizado de 0.876, la dependencia (CVdepen) con un valor normalizado de 0.880, el autocontrol (CVautoc) con un valor normalizado de 0.936, las relaciones (CVrelaci) con un valor normalizado de 0.947, la autonomía (CVauton) con un valor normalizado de 0.819, la participación (CVpartic) con un valor normalizado de 0.886, la colaboración (CVcolab) con un valor normalizado de 0.935, los sentimientos (CVsenti) con un valor normalizado de 0.851, la alegría (CValegr) con un valor normalizado de 0.984, el estrés (CVestre) con un valor normalizado de 0.820, las interacciones (CVintera) con un valor normalizado de 0.970, las relaciones (CVrelac) con un valor normalizado de 0.880 y el apoyo familiar (CVapfam) con un valor normalizado de 0.818.

Validación de hipótesis propuestas

Aplicando el modelo de ecuaciones estructurales SEM a las hipótesis (H1, H2, H3 y H4), se genera la Figura 1. Tanto los factores internos como los externos investigados tienen influencia y vínculos causales previstos, como se muestra en la Figura 2.

Con relación al modelo estructural SEM confirmatorio completo se muestra en la Figura 2, y los resultados de las estimaciones estandarizadas se presentan en la Tabla 5. Asimismo, todos los estimadores están encima de la barrera de 0.5 y tienen un p-valor significativo. Esto permite aceptar la hipótesis teórica original (H1), que se validó rechazando el modelo alternativo y la hipótesis nula. De esta manera, se establece una relación significativa entre la actividad deportiva y calidad de vida en estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa, con un índice de eficacia de 0.889.

Por otra parte, la asociación entre la intensidad de la actividad deportiva y la calidad de vida de los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa se confirma con la segunda hipótesis (H2) del modelo teórico, que muestra un valor de efectividad de 0.827. Además, con un valor de eficacia de 0.914, la tercera hipótesis del modelo de ecuaciones estructurales (H3) verifica una correlación significativa entre la frecuencia de la actividad deportiva y la calidad de vida de los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa. Asimismo, con un valor de eficacia de 0.861, se confirma la hipótesis teórica H4, que muestra que existe una correlación significativa entre la duración de la actividad deportiva y la calidad de vida en estudiantes arequipeños de la carrera de contabilidad y administración.

Tabla 5. Resultados estandarizados de las correlaciones de los constructos

	Relación causal	Estimado	Coefficiente estandarizado	Sig.	
Calidad de vida	<---	Actividad deportiva	0.745	0.889	***
Calidad de vida	<---	Intensidad	1.128	0.827	***
Calidad de vida	<---	Frecuencia	0.986	0.914	***
Calidad de vida	<---	Duración	0.864	0.861	***
INTacfiex	<---	Intensidad	1.243	0.824	***
INTcam	<---	Intensidad	0.964	0.892	***
INTrocor	<---	Intensidad	1.000	0.810	
ADintens	<---	Actividad deportiva	1.342	0.914	***
ADfrecu	<---	Actividad deportiva	0.654	0.836	***
ADdurac	<---	Actividad deportiva	1.000	0.859	
FREacfidi	<---	Frecuencia	0.962	0.927	***
FREacfise	<---	Frecuencia	0.889	0.896	***
FREpradep	<---	Frecuencia	1.000	0.879	
DURacfipec	<---	Duración	1.000	0.938	
DURacficoc	<---	Duración	0.652	0.848	***
DURacfidid	<---	Duración	0.753	0.871	***
CVsocmo	<---	Calidad de vida	1.000	0.883	
CValimen	<---	Calidad de vida	0.984	0.848	***

CVprosal	<---	Calidad de vida	1.243	0.925	***
CVhigie	<---	Calidad de vida	0.673	0.881	***
CVansie	<---	Calidad de vida	0.741	0.876	***
CVdepen	<---	Calidad de vida	0.839	0.880	***
CVautoc	<---	Calidad de vida	1.193	0.936	***
CVrelaci	<---	Calidad de vida	0.782	0.947	***
CVauton	<---	Calidad de vida	1.000	0.819	
CVpartic	<---	Calidad de vida	0.711	0.886	***
CVcolab	<---	Calidad de vida	0.953	0.935	***
CVsenti	<---	Calidad de vida	1.264	0.851	***
CValegr	<---	Calidad de vida	0.811	0.984	***
CVestre	<---	Calidad de vida	1.342	0.820	***
CVintera	<---	Calidad de vida	1.000	0.970	
CVrelac	<---	Calidad de vida	0.659	0.880	***
CVapfam	<---	Calidad de vida	1.119	0.818	***

Nota: Basado en los resultados de SPSS AMOS 26.

El análisis realizado mediante el modelo de ecuaciones estructurales mostró que los elementos evaluados, respecto a las variables actividad deportiva (intensidad, frecuencia y duración) y calidad de vida en estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa, poseen un factor normalizado alto demostrando la relación entre los indicadores evaluados.

Discusión

El presente estudio aporta en la comprensión de la relación entre la actividad deportiva y la calidad de vida de los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa, mediante el análisis de los postulados de las pruebas estadísticas utilizando el Modelo de Ecuaciones Estructurales (SEM).

Los resultados apoyan las hipótesis H1, H2, H3 y H4 sobre la relación de la actividad deportiva, intensidad, frecuencia y duración en la calidad de vida de los estudiantes encuestados. Los valores p de estas correlaciones son inferiores al nivel de significación de 0.05, por lo que se pueden aceptar estas hipótesis; las relaciones mostradas son estadísticamente significativas, indicando una relación entre la calidad de vida y varios factores de la actividad deportiva entre los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa.

La investigación en este campo ha arrojado resultados coherentes con los de otros autores. En consonancia con los resultados de Muñoz et al. (2024), se han encontrado fuertes correlaciones entre la calidad de vida de los estudiantes universitarios y diversas medidas de aptitud o actividad física, lo que pone de relieve la necesidad de programas integrales para potenciar el bienestar físico y mental de los estudiantes a través de una mayor participación en actividades deportivas. Asimismo, el estudio de Benítez et al. (2023), señala que un mayor grado de actividad física se asocia positivamente con una mejor calidad de vida. Razón por la cual, es importante promover la práctica deportiva como medio para que los estudiantes mejoren su calidad de vida durante el tiempo libre.

Aunado a ello, el estudio de Saldías-Fernández et al. (2022), demuestra que la participación en deportes y otras formas de actividad física tiene muchos beneficios, entre ellos la mejora tanto de la salud en su conjunto como de la calidad de vida de las personas, además, es asequible y sencillo de realizar. Por su parte, Gonzalo (2023), demostró que la calidad de vida se correlacionó favorablemente con la actividad física vinculada al ocio y el deporte. En esta investigación, los resultados comprobaron que la calidad de vida de los participantes mejoraba en función de la cantidad de actividades deportivas que realizaban.

Por otra parte, Calderón et al. (2023) en su investigación señala que el 70% de los estudiantes piensa que la actividad física es adecuada, lo que significa que el 78,6% tiene una buena calidad de vida, lo que sugiere que las actividades deportivas influyen en la calidad de vida de los estudiantes. De igual manera, Hoyos-Cifuentes y Bernal-Torres (2021) manifiestan que al proporcionar oportunidades para cultivar entornos propicios para la salud y la felicidad y al mejorar la calidad de vida general de los participantes, los programas de actividades deportivas pueden reducir los niveles de depresión entre los jóvenes universitarios. Finalmente, la investigación de Vilca (2024) confirma que existe una fuerte correlación entre la práctica de actividades deportivas y los resultados positivos en ámbitos como la salud física, la salud mental, las relaciones interpersonales y el ambiente que los rodea.

Agradecimientos

Agradecemos a los 1435 estudiantes por colaborar con las encuestas y todos los colaboradores del trabajo de investigación.

Financiación

La investigación es financiada por los autores.

Conclusiones

Según los resultados del análisis de los datos, se confirmó que la actividad deportiva se relaciona con una mayor calidad de vida entre los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa, con un coeficiente de eficacia de 0.889. Además, la intensidad de la actividad deportiva es un indicador influyente en la calidad de vida de los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa, con un valor normalizado de 0.827. Asimismo, el indicador frecuencia de la actividad deportiva se relaciona con la calidad de vida los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa, con un valor de efectividad de 0.914. Por su parte, la duración de la actividad deportiva es el indicador que se relaciona con la calidad de vida en los estudiantes de contabilidad y administración de Arequipa, con un coeficiente de 0.861.

Esto demuestra que las actividades deportivas requieren toda la atención, ya que tiene el potencial de mejorar la calidad de vida al fomentar una actividad física más regular. Debido a que la práctica regular es fundamental para una visión holística de la salud que tenga en cuenta no sólo la biología, sino también los factores sociales y psicológicos. Por consiguiente, existe una correlación favorable entre los niveles de actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. En general, los tres indicadores de la actividad deportiva -frecuencia, duración e intensidad- mostraron tener la correlación muy fuerte con la calidad de vida de los estudiantes de contabilidad y administración en Arequipa.

Referencias

- Alaminos, A., Francés, F., Penalva, C., & Santacreu, O. (2015). *Introducción a los Modelos Estructurales en Investigación Social* (1st ed.). PYDLOS ediciones.
- Benítez, V., Realpe, D., Simaleza, A., Salguero, R. (2023). La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ciencia y Educación*, 4(3), 21-30. <https://www.ciencia-yeducacion.com/index.php/journal/article/view/189>
- Bernedo-Moreira, D. H., Papanicolau Denegri, J. N. A., Loayza-Apaza, Y. T., Pacompía Quispe, H. F., & Gonzales López, J. N. (2023). Generational diversity and labor productivity, a pressing problem in Peruvian public institutions. *Salud, Ciencia Y Tecnología - Serie De Conferencias*, 2, 381. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023381>
- Byrne, B. (2010). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.935842>
- Calderón Paniagua, D., Quispe Vilca, G., Paredes Vásquez, K., Chambilla Quispe, J., & Martínez Rojas, F. (2023). Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(30), 1714-1726. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.622>
- Canova-Barrios, C., Quintana, M., & Álvarez, L. (2018). Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *REVISTA CIENTÍFICA DE UCES*, 23(2), 98-126. <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
- Cardona, L., Avendaño, F., & Marín, J. (2021). Prácticas emergentes en actividad física y deporte. *Información tecnológica*, 32(3), 149-158. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642021000300149>
- Chang Hwan, K., Young Eun, S., & Yoo Jeong, J. (2021). The Effect of College Students' Physical Activity Level on Depression and Personal Relationships. *Healthcare*, 9(5), 526. <https://doi.org/10.3390/healthcare9050526>



- Cihan, B. B., Bozdağ, B., & Var, L. (2018). Examination of Physical Activity and Life Quality Levels of University Students in Terms of Related Factors. *Journal of Education and Learning*, 8(1), 120-130. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n1p120>
- Costa Acosta, J., Valdés, M., Rodríguez Madera, A., & Núñez González, A. (2021). Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 369-381. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/917>
- De La Guardia Gutiérrez, M., & Ruvalcaba Ledezma, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
- Díaz-Narváez, V. P., & Calzadilla-Núñez, A. (2018). Research Methodology, research processes and medical students. *Salud Uninorte*, 34(1), 251-252. <https://doi.org/10.14482/sun.34.1.10367>
- Gonzalo, T. (2023). *Estudio de la relación entre la práctica de actividad física y calidad de vida*. [Tesis de doctorado, Universidad de Burgos]. Repositorio Institucional. <https://riubu.ubu.es/handle/10259/8899>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill Education.
- Hoyos-Cifuentes, J., & Bernal-Torres, C. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Formación universitaria*, 14(6), 175-182. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000600175>
- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos*, 39, 829-834. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>
- Martínez, M., & Fierro, E. (2018). Aplicación de la técnica PLS-SEM en la gestión del conocimiento: Un enfoque técnico práctico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16), 130-164. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.336>
- Munoz Strale, C., Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Godoy-Cumillaf, A., Fuentes-Merino, P., & Duclos-Bastías, D. (2024). Condición Física, Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Retos*, 56, 521-530. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104184>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (26 de junio 2024). *Physical activity*. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Puerta, K., De la Rosa, R., & Ramos, A. (2019). Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSalud*, 16(2), 1-10. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
- Retamal-Muñoz, C., Urrutia-Gutierrez, S., Luis-de Cos, I., Luis-de Cos, G., & Arribas-Galarraga, S. (2024). Educación física emocional: incidencia de un programa sobre el bienestar subjetivo de alumnado. *Retos*, 61, 685-694. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.107268>
- Ruiz, M., Pardo, A., & San Martín, R. (2010). Modelos de ecuaciones estructurales. *Papeles del psicólogo*, 31(1), 34-45. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77812441004.pdf>
- Saldías-Fernández, M., Domínguez-Cancino, K., Pinto-Galleguillos, D., & Parra-Giordano, D. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, 64(2), 157-168. <https://doi.org/10.21149/12668>
- Silveira Pérez, Y., Sanabria Navarro, J. R., Cortina Núñez, M. de J., Guillen Pereira, L., & Arango Buelvas, L. J. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas. *Retos*, 47, 902-914. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95066>
- Sunat (30 de diciembre 2019). *2019: cerca de 5 mil jóvenes se han integrado a los núcleos de apoyo contable y fiscal - NAF*. Recuperado de: <https://cultura.sunat.gob.pe/noticias/2019-cerca-de-5-mil-jovenes-se-han-integrado-los-nucleos-de-apoyo-contable-y-fiscal-naf>
- Tarpuk, E., Cáceres, C., Ambato, N., German, C. (2020). Actividad física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (62), 90-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186182>
- Teodoro, M., Giovana, G., Moraes, M., & Verardi, C. (2024). Niveles de actividad física, bienestar físico y psicológico de estudiantes universitarios, durante la pandemia de COVID-19. *Retos*, 54, 180-187. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9329321>

- Vilca, T. (2024). *Actividad física y su relación con la calidad de vida de los estudiantes de secundaria de una I.E, 2024*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/154576>
- Wang, H., Shen, B., & Bo, J. (2022). Profiles of Health-Related Quality of Life and Their Relationships with Happiness, Physical Activity, and Fitness. *Research quarterly for exercise and sport*, 93(2), 260-269. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1822985>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Rafael Romero-Carazas	rromeroc@unam.edu.pe	Autor
Antony Paul Espiritu-Martinez	aespiritu@unaat.edu.pe	Autor
Katerine karen Gomez-Perez	kgomez@unaat.edu.pe	Autora
Oscar Abel Figueroa-Mejía	ofigueroa@undac.edu.pe	Autor
Criss Sindy Espiritu-Martinez	Csem1728@gmail.com	Autora
Eduardo Cristhian Podestá-Vega	Eduarthian@gmail.com	Autor
Maribel Nerida Usuriaga-Palacios	d.musuriaga@ms.upla.edu.pe	Autora
Sonia Tasayco-Barrios	C20864@utp.edu.pe	Traductora