

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**



**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ENTRENAMIENTO MILITAR DE
LOS CADETES DE CABALLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE
CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2023**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias Militares
con Mención en Administración**

Autores

Hassel Jheremy Huaranga Rugel

0009-0002-6624-5097

Daniel Jilapa Mejia

0009-0001-9771-7360

Asesores

Dra. Liliana Rodríguez Saavedra

0000-0001-9165-6408

Mg. Alfredo Sixto Izaguirre Gallardo

0000-0002-8910-4740

Lima – Perú

2023

NOMBRE DEL TRABAJO

INFORME FINAL-Huaranga y Jilapa.docx

RECuento DE PALABRAS

27566 Words

RECuento DE CARACTERES

158392 Characters

RECuento DE PÁGINAS

118 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

7.5MB

FECHA DE ENTREGA

Dec 28, 2023 2:34 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 28, 2023 2:36 PM GMT-5**● 18% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

Declaración jurada de autoría

Los cadetes **Hassel Jheremy Huaranga Rugel** y **Daniel Jilapa Mejia** del Arma de **Caballería**, de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, (EMCH “CFB”) identificados con DNI N° 76011066 y N° 76738096 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores de la investigación titulada: **“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ENTRENAMIENTO MILITAR DE LOS CADETES DE CABALLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2023”**.
2. Que, dicha investigación ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno de ideas, texto, o imagen que corresponda a otra persona, grupo o institución; comprometiéndonos a poner a disposición de la EMCH “CFB”, los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada; si esto fuera solicitado por la entidad.
3. En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda, ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada. Y nos comprometemos a salir en defensa de la EMCH “CFB” ante cualquier reclamo de terceros que al respecto pudiese sobrevenir.
4. Finalmente, reconocemos, para todos los efectos, que la EMCH “CFB” actúa como tercero de buena fe y está exenta de cualquier responsabilidad.

En honor de lo afirmado y ratificado, firmamos la presente declaración jurada de autenticidad.

Chorrillos, 31 de octubre del 2023.

Hassel Jheremy Huaranga Rugel
DNI: 76011066

Daniel Jilapa Mejia
DNI: 76738096

Autorización de publicación



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN – DINVEST

FORMATO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA EMCH “CFB”

Formato de autorización para la publicación electrónica en la página web del Repositorio Institucional Digital de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, de conformidad con el Decreto Legislativo N° 822, sobre la Ley de los Derechos de Autor, Ley N° 30035 del Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso y Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales RENATI.

1. Datos personales

Autor 1: Hassel Jheremy Huaranga Rugel	Autor 2: Daniel Jilapa Mejia
N° DNI: 76011066	N° DNI: 76738096
Teléfono: 982157683	Teléfono: 902244218
Correo-e: hhuarangar@escuelamilitar.edu.pe	Correo-e: djilapam@escuelamilitar.edu.pe
ORCID: 0009-0002-6624-5097	ORCID: 0009-0001-9771-7360

2. Datos de la obra

Título: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL ENTRENAMIENTO MILITAR DE LOS CADETES DE CABALLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2023	
Tipo de obra: Tesis	
Asesor 2: Mg. Alfredo Sixto Izaguirre Gallardo	Asesor 1: Dra. Liliana Rodríguez Saavedra
N° DNI: 43378997	N° DNI: 07519390
ORCID: 0000-0002-8910-4740	ORCID: 0000-0001-9165-6408
Año de publicación: 2023	

3. Declaraciones

El autor declara que:

- La obra es original y de mi (nuestra) propia y exclusiva creación, realizándose sin violar ni usurpar derechos de autor de terceros.
- Con la obra no se ha quebrantado ningún derecho moral o patrimonial de autor.
- No contiene declaraciones difamatorias contra terceros y respeta el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales de las personas.
- Soy (somos) titular (es) de los derechos patrimoniales sobre la obra y no pesa ningún gravamen sobre ella.

Por tanto, todo lo señalado en el presente formato, en especial lo descrito en el numeral dos, ostenta la condición de Declaración Jurada. Por ello me comprometo a salir en defensa de LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” ante cualquier reclamación de terceros que al respecto pudiese sobrevenir. Para todos los efectos, LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, actúa como tercero de buena fe.

4. Publicación de su investigación en el Repositorio Institucional de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

TIPO DE ACCESO A SU INVESTIGACIÓN

Acceso abierto

Acceso restringido (12 a 24 meses)

JUSTIFICACIÓN (de acceso restringido)



Hassel Jheremy Huaranga Rugel
DNI: 76011066



Daniel Jilapa Mejia
DNI: 76738096

Índice

	Pág.
Carátula	i
Declaración jurada de autoría	ii
Autorización de publicación	iii
Agradecimiento	v
Dedicatoria	vi
Índice	vii
Índice de tablas	xi
Índice de figuras	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	xv
CAPÍTULO I. Planteamiento del problema	17
1.1. Descripción problemática	17
1.2. Delimitación de la investigación	20
1.2.1. Espacial	20
1.2.2. Temporal	20
1.2.3. Teórica	21
1.3. Formulación del problema	21
1.3.1. Problema general	21
1.3.2. Problemas específicos	21
1.4. Objetivos de la investigación	22
1.4.1. Objetivo general	22

1.4.2.	Objetivos específicos	22
1.5.	Justificación e importancia de la investigación	22
1.5.1.	Justificación Teórica	22
1.5.2.	Justificación Metodológica	23
1.5.3.	Justificación Práctica	23
1.5.4.	Importancia de la investigación	23
1.6.	Limitaciones de la investigación	24
CAPÍTULO II. Marco teórico		26
2.1.	Antecedentes de la investigación	26
2.1.1.	Antecedentes internacionales	26
2.1.2.	Antecedentes nacionales	28
2.2.	Bases teóricas	31
2.2.1.	Variable 1: Hábitos alimentarios	31
2.2.2.	Variable 2: Entrenamiento militar	39
2.3.	Marco conceptual	47
2.4.	Operacionalización de las variables	50
2.5.	Formulación de hipótesis	51
2.5.1.	Hipótesis general	51
2.5.2.	Hipótesis específicas	51
CAPÍTULO III. Marco metodológico		52
3.1.	Enfoque de investigación	52
3.2.	Tipo de investigación	52
3.3.	Método de investigación	52
3.4.	Alcance de investigación	53

3.5.	Diseño de investigación	53
3.6.	Población, muestra, unidad de estudio	54
3.6.1.	Población de estudio	54
3.6.2.	Muestra de estudio	54
3.6.3.	Unidad de estudio	55
3.7.	Técnica e instrumento de recolección de datos	56
3.7.1.	Técnica de recolección de datos	56
3.7.2.	Instrumento de recolección de datos	56
3.7.3.	Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición	58
3.8.	Procesamiento y método de análisis de datos	61
3.8.1.	Técnica para el procesamiento de datos	61
3.8.2.	Método de análisis de datos	61
3.9.	Aspectos éticos	62
CAPÍTULO IV. Resultados		63
4.1.	Análisis descriptivo	63
4.2.	Análisis inferencial	73
4.2.1.	Prueba de normalidad	73
4.2.2.	Contrastación de la Hipótesis General (HG)	75
4.2.3.	Contrastación de la Hipótesis Específica 1 (HE1)	77
4.2.4.	Contrastación de la Hipótesis Específica 2 (HE2)	79
4.2.5.	Contrastación de la Hipótesis Específica 3 (HE3)	81
4.2.6.	Contrastación de la Hipótesis Específica 4 (HE4)	83
CAPÍTULO V. Discusión de resultados		85
Conclusiones		91

Recomendaciones	93
Referencias bibliográficas	95
Anexos	101
Anexo 1. Matriz de consistencia	102
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos y juicio de expertos	103
Anexo 3. Autorización para la recolección de datos	108
Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto)	109
Anexo 5. Base de datos (origen de resultados)	110
Anexo 6. Aporte a la doctrina	113
Anexo 7. Dictamen final Asesor Temático	115
Anexo 8. Dictamen final Asesor Metodológico	116
Anexo 9. Dictamen final Revisor General	117
Anexo 10. Acta de sustentación	118

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Operacionalización de las variables	50
Tabla 2 Diagrama de Likert	57
Tabla 3 Escala de Medición (Baremo)	58
Tabla 4 Resultados de la Validación según Expertos	59
Tabla 5 Criterio de confiabilidad valores	59
Tabla 6 Estadísticas de fiabilidad del instrumento de la variable 1	60
Tabla 7 Estadísticas de fiabilidad del instrumento de la variable 2	61
Tabla 8 Hábitos alimentarios	63
Tabla 9 Conducta del control alimenticio	64
Tabla 10 Nuevas rutinas de hábitos alimentarios	65
Tabla 11 Importancia de los hábitos alimentarios	66
Tabla 12 Comportamiento para una alimentación saludable	67
Tabla 13 Entrenamiento militar	68
Tabla 14 Ejercicios previos	69
Tabla 15 Pista de entrenamiento	70
Tabla 16 Combate cuerpo a cuerpo	71
Tabla 17 Gimnasia militar	72
Tabla 18 Pruebas de Normalidad	73
Tabla 19 Escala de interpretación para la correlación de Spearman	74
Tabla 20 Prueba de correlación de Spearman de la hipótesis general	75
Tabla 21 Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 1	77
Tabla 22 Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 2	79
Tabla 23 Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 3	81
Tabla 24 Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 4	83

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Esquema de correlación	54
Figura 2. Fórmula y datos del coeficiente de Alpha de Cronbach	60
Figura 3. Hábitos alimentarios	63
Figura 4. Conducta del control alimenticio	64
Figura 5. Nuevas rutinas de hábitos alimentarios	65
Figura 6. Importancia de los hábitos alimentarios	66
Figura 7. Comportamiento para una alimentación saludable	67
Figura 8. Entrenamiento militar	68
Figura 9. Ejercicios previos	69
Figura 10. Pista de entrenamiento	70
Figura 11. Combate cuerpo a cuerpo	71
Figura 12. Gimnasia militar	72

Resumen

El objetivo de esta investigación fue Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el entrenamiento militar de los cadetes de Caballería en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023. Esta investigación se enmarca en un tipo de investigación básica, con un nivel descriptivo-correlacional, utilizando un método hipotético-deductivo. El diseño de investigación empleada no es experimental y transversal, con un enfoque cuantitativo. La técnica utilizada para recopilar datos fue una encuesta, implementada a través de un cuestionario. La población objetivo fue de 98 cadetes de Caballería y se tomó una muestra representativa de 79 cadetes para llevar a cabo el estudio. Los resultados fueron que la mayoría de los cadetes de Caballería siendo el 96.2% (76/79) tienen un nivel alto sobre los hábitos alimentarios. Asimismo, se puede observar que el 91.1% (72/79) de los cadetes de Caballería tienen un nivel alto sobre el entrenamiento militar. Además, según los resultados se puede observar que hay una relación directa ya que tienen un coeficiente de R_{s0} de Spearman es 0.843, existe una correlación positiva alta. Además, el nivel de significancia es 0.001 es menor que 0.05 ($0.001 < 0.05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna, esto indica que si existe una relación directa y significativa entre los hábitos alimentarios y el entrenamiento militar de los cadetes de Caballería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, Entrenamiento militar y cadetes de Caballería.