

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**MOTIVACIÓN Y ESFUERZO FÍSICO EN LOS CADETES DE CUARTO
AÑO DEL ARMA DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE
CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2024.**

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

Autores:

Edilberto Mejía Ruiz -(0009-0009-1984-8603)

Jose Antonio Trujillo Flores -(0009-0008-2913-704X)

Revisor General

Dr. César Augusto Moreno Inoñán

LINEA DE INVESTIGACIÓN

Educación para la paz

Lima – Perú

2024




15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe


- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
5 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA

Los bachilleres **Jose Antonio Trujillo Flores** y **Edilberto Mejia Ruiz** del Arma de Infantería, de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, (EMCH “CFB”) identificados con DNI N° 70885389 y 70847144 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores de la investigación titulada: **“EL ESFUERZO FÍSICO Y MOTIVACIÓN EN LOS CADETES DE CUARTO AÑO DEL ARMA DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2024”**.
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 diciembre del 2024.

Jose Antonio Trujillo Flores
DNI:70885389

Edilberto Mejia Ruiz
DNI: 70847144



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: Jose Antonio Trujillo Flores	Autor 2: Edilberto Mejia Ruiz
N° DNI: 70885389	N° DNI: 70847144
Teléfono:	Teléfono:
Correo-e: jtrujillof@escuelamilitar.edu.pe	Correo-e: emejia@escuelamilitar.edu.pe
ORCID: 0009-0008-2913-704X	ORCID: 0009-0009-1984-8603

2. Datos de la obra

Título: MOTIVACIÓN Y ESFUERZO FÍSICO EN LOS CADETES DE CUARTO AÑO DEL ARMA DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2024.	
Tipo de obra: Tesis	
Asesor 1: Mg. Néstor Sanchez Baez	Asesor 2:
N° DNI: 0 6 6 8 2 7 7 8	N° DNI:
ORCID: 0000-0002-9523-1623	ORCID:
Año de publicación: 2024	

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)

La información que contiene la tesis es de carácter reservado por ser un tema de aspecto militar

 Jose Antonio Trujillo Flores
 DNI:70885389

 Edilberto Mejia Ruiz
 DNI: 70847144

Agradecimiento

Al asumir nuestro rol como oficiales del Ejército, expresamos nuestra gratitud a la Escuela Militar de Chorrillos "Francisco Bolognesi" y a quienes contribuyeron a nuestra formación, inculcándonos valores y disciplina fundamentales para el liderazgo militar. Dedicamos esta tesis a ellos como muestra de agradecimiento y compromiso con liderar con integridad y honor.

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo con respeto y admiración a quienes han marcado nuestras vidas de manera significativa.

A nuestros padres y familias, por su amor incondicional, sacrificio y apoyo constante, pilares fundamentales en nuestro camino.

A Dios, por ser nuestra guía espiritual y fuente de fortaleza en cada desafío.

ÍNDICE

	Página
Caratula	
Grado de similitud	
Declaración jurada de autoría	i
Autorización de publicación	ii
Agradecimiento	iv
Dedicatoria	v
Índice	vi
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xii
Introducción	xiv
CAPÍTULO I. Planteamiento del problema	16
1.1 Descripción problemática.....	16
1.2 Delimitación de la investigación	18
1.2.1 Delimitación espacial	18
1.2.2 Delimitación temporal.....	18
1.2.3 Delimitación teórica	18
1.3 Formulación del Problema	18
1.3.1 Problema general.....	18
1.3.2 Problemas específicos	18
1.4 Objetivos de la investigación	19
1.4.1 Objetivo General	19
1.4.2 Objetivos Específicos.....	19
1.5 Justificación e Importancia de la Investigación	19
1.5.1 Justificación teórica.....	19
1.5.2 Justificación social	20

1.5.3	Justificación Práctica.....	20
1.5.4	Justificación Metodológica	20
1.5.5	Importancia de la investigación.....	21
1.6	Limitaciones de la investigación	21
CAPÍTULO II. Marco teórico.....		23
2.1	Antecedentes de la Investigación	23
2.1.1	Antecedentes internacionales	23
2.1.2	Antecedentes nacionales.....	24
2.2	Bases teóricas	28
2.2.1	Variable 1: Motivación.....	28
	- Definición de la motivación	28
	- Teorías	29
	- Dimensionamiento	31
2.2.2	Variable 2: Esfuerzo físico	35
	- Definición del esfuerzo físico	35
	- Teorías	36
	- Dimensionamiento	38
2.3	Marco Conceptual	43
2.4	Operacionalización de las variables	49
2.5	Formulación de hipótesis.....	50
2.5.1	Hipótesis general	50
2.5.2	Hipótesis específicas	50
CAPÍTULO III. Marco metodológico.....		51
3.1	Enfoque de investigación	51
3.2	Tipo de Investigación	51
3.3	Método de Investigación	51
3.4	Alcance de investigación (nivel)	51

3.5	Diseño de la Investigación	52
3.6	Población, muestra, unidad de estudio	52
3.6.1	Población de estudio.....	52
3.6.2	Muestra.....	52
3.6.3	Unidad de estudio.....	53
3.7	Técnica e Instrumento para la recolección de datos	54
3.7.1	Técnica de recolección de datos	54
3.7.2	Instrumento de recolección de datos	54
3.7.3	Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición.....	55
3.8	Procesamiento y método de análisis de datos	57
3.8.1	Técnica para el procesamiento de datos	57
3.8.2	Método de análisis de datos	58
3.9	Aspectos éticos	60
CAPÍTULO IV. Resultados		62
4.1	Análisis descriptivo	62
4.1.1	Análisis descriptivo bivariado del objetivo general	62
4.1.2	Análisis descriptivo bivariado del objetivo específico 1	63
4.1.3	Análisis descriptivo bivariado del objetivo específico 2.....	64
4.1.4	Análisis descriptivo bivariado del objetivo específico 3.....	66
4.2	Análisis inferencial (Prueba de hipótesis)	67
4.2.1	Prueba de normalidad.....	67
4.2.2	Contrastación de hipótesis general	68
4.2.3	Contrastación de hipótesis específica 1	69
4.2.4	Contrastación de hipótesis específica 2.....	70
4.2.5	Contrastación de hipótesis específica 3.....	71
CAPÍTULO V. Discusión de los resultados.....		73
CONCLUSIONES		77

RECOMENDACIONES	79
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	80
ANEXOS.....	88
Anexo 1: Matriz de consistencia	88
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	90
Anexo 3: Autorización de recolección de datos	95
Anexo 4: Base de datos (de prueba piloto)	96
Anexo 5: Base de datos (origen de resultados)	99
Anexo 6: Propuesta de mejora en base a la conclusión general.....	102
Anexo 7: Validez del instrumento por experto	104
Anexo 8: Dictamen del revisor.....	107
Anexo 9: Acta de sustentación (DINVEST)	108

Índice de tablas

Tabla 1	Operacionalización de variables	49
Tabla 2	Valores de los niveles de confiabilidad.....	56
Tabla 3	Confiabilidad variable esfuerzo físico	56
Tabla 4	Confiabilidad variable motivación.....	56
Tabla 5	Validez del contenido mediante juicio de expertos.	57
Tabla 6	Tabla cruzada de la variable esfuerzo físico y la variable motivación.....	62
Tabla 7	Tabla cruzada de la variable esfuerzo físico y la dimensión motivación intrínseca	63
Tabla 8	Tabla cruzada de la variable esfuerzo físico y la dimensión regulación identificada	64
Tabla 9	Tabla cruzada de la variable Liderazgo y la dimensión Universalismo ..	66
Tabla 10	Prueba de Normalidad según Kolmogórov-Smirnov	67
Tabla 11	Prueba de Correlación Rho de Spearman de la Hipótesis general.	69
Tabla 12	Prueba de Correlación Rho de Spearman de la Hipótesis específica 1 ...	70
Tabla 13	Prueba de Correlación Rho de Spearman de la Hipótesis específica 2 ...	71
Tabla 14	Prueba de Correlación Rho de Spearman de la Hipótesis específica 3 ...	72

Índice de figuras

Figura 1	Niveles de la Tabla cruzada de la variable esfuerzo físico y la variable motivación.....	62
Figura 2	Niveles de la Tabla cruzada de la variable esfuerzo físico y la dimensión motivación intrínseca.....	64
Figura 3	Niveles de la Tabla cruzada de la variable esfuerzo físico y la dimensión regulación identificada.....	65
Figura 4	Niveles de la Tabla cruzada de la variable esfuerzo físico y la dimensión regulación introyectada.....	66
Figura 5	Grado de relación según coeficiente de correlación Rho de Spearman ...	68

RESUMEN

El objetivo general de la presente investigación fue determinar la relación que existe entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. De enfoque cuantitativo, de diseño no experimental-transversal, no se manipuló las variables y se tomaron los datos en un solo tiempo, de tipo básico y de nivel correlacional ya que se determinó la relación de dos variables. La población de estudio o universo estuvo compuesta por todos los cadetes de cuarto año del arma de infantería siendo un total de 84 cadetes. Se seleccionó una muestra representativa mediante un muestreo probabilístico de tipo simple, dando un amuestra de 70 cadetes. Los datos fueron recogidos a través de cuestionarios, procesados y analizados en el software IBM SPSS Statistics. Los resultados que se obtuvieron fueron que la mayor parte de los casos se concentra en los extremos, con un 50.7 % de los participantes ubicados en niveles "medios" de ambas variables, y un 45.1 % en niveles "altos". Solamente un 4.2 % de los casos combina un esfuerzo físico "alto" con una motivación "media". Cabe destacar que no se encontraron casos en los que el esfuerzo físico se desarrollara en nivel "medio" mientras que la motivación alcanzara un nivel "alto". En conclusión el p-valor calculado es 0,001, es decir, es $<0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El coeficiente Rho Spearman es de 0.919, lo que indica una correlación positiva perfecta entre las variables. Cuando el valor del Esfuerzo Físico aumenta, la Motivación también aumenta de manera similar.

Palabras clave: entrenamiento, esfuerzo físico, formación militar, motivación, rendimiento.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship between physical effort and motivation of fourth year infantry cadets of the Military School of Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024. It is a quantitative approach, non-experimental-transversal design, the variables were not manipulated and the data were taken at a single time, of basic type and correlational level since the relationship of two variables was determined. The study population or universe was composed of all fourth year cadets of the infantry weapon, a total of 84 cadets. A representative sample was selected by means of simple probability sampling, giving a sample of 70 cadets. The data were collected through questionnaires, processed and analyzed in IBM SPSS Statistics software. The results obtained were that most of the cases are concentrated in the extremes, with 50.7% of the participants located in “medium” levels of both variables, and 45.1% in “high” levels. Only 4.2 % of the cases combine “high” physical effort with “medium” motivation. It should be noted that no cases were found in which physical effort was at a “medium” level while motivation reached a “high” level. In conclusion the calculated p-value is 0.001, i.e., it is <0.05 , so the null hypothesis is rejected and the alternate hypothesis is accepted. The Rho Spearman coefficient is 0.919, indicating a perfect positive correlation between the variables. When the value of Physical Effort increases, Motivation also increases in a similar way.

Keywords: physical effort, motivation, cadets, military training, performance, training

INTRODUCCIÓN

La presente tesis, titulada "El Esfuerzo Físico y Motivación en los Cadetes de Cuarto Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos 'Coronel Francisco Bolognesi', 2024", se adentra en el estudio de dos elementos fundamentales en la formación militar: el esfuerzo físico y la motivación. Estos componentes no solo son esenciales para el desarrollo y la preparación de los futuros oficiales del Ejército, sino que también juegan un papel crucial en su desempeño académico y profesional dentro de la institución. La investigación tiene como propósito determinar la relación existente entre el nivel de esfuerzo físico y la motivación intrínseca de los cadetes de cuarto año, considerando cómo estos factores influyen en su rendimiento y disposición hacia las tareas propias de su quehacer profesional.

Esta tesis se justifica por la importancia de comprender a fondo cómo el esfuerzo físico y la motivación se correlacionan y afectan el desarrollo de habilidades y competencias en los cadetes. Es crucial para la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" implementar estrategias que fomenten una motivación sostenida y mejoren la resistencia física, elementos claves en la formación de líderes militares capaces de enfrentar desafíos complejos. Además, este estudio busca aportar al cuerpo de conocimiento existente, proporcionando datos y análisis actualizados que puedan servir de base para futuras investigaciones y políticas educativas en el ámbito militar.

La motivación para realizar esta tesis sobre "El Esfuerzo Físico y Motivación en los Cadetes de Cuarto Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos 'Coronel Francisco Bolognesi', 2024" proviene de la importancia de comprender la interacción entre el esfuerzo físico y la motivación en cadetes militares. Al estudiar estos factores se busca mejorar los programas de entrenamiento físico y las estrategias motivacionales para aumentar la eficacia y el bienestar de los cadetes. Este conocimiento es vital para formar oficiales más resilientes y preparados para enfrentar los retos físicos y psicológicos de su carrera militar.

La estructura de esta tesis se organiza de la siguiente manera:

Capítulo I: Planteamiento del Problema. Este capítulo ofrece una descripción detallada de la problemática a investigar, delimitando la investigación a nivel: espacial, temporal y social, analizando la evolución del esfuerzo físico y la motivación de los cadetes desde una perspectiva tanto nacional como internacional, enfocándose finalmente en el contexto específico de la Escuela Militar de Chorrillos., así de este modo formular el problema a nivel

general y específico, se plantean los objetivos general y específico, por otro lado se realiza la justificación e importancia de la investigación, para culminar con las limitaciones que se presentan en la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico. Se presentan los antecedentes de estudios similares, tanto a nivel nacional como internacional, las bases teóricas de las variables, el marco conceptual en la que se definirán a nivel teórico cada variable esta incluye el glosario de términos proporcionando una base sólida para la comprensión teórica del tema, para luego operacionalizar las variables, y culminar este capítulo con la formulación de hipótesis general y específico

Capítulo III: Marco Metodológico. Aquí se describe el enfoque, tipo, método, alcance, diseño, población, muestra, unidad de estudio, técnica e instrumentos empleados para la recolección de datos, en la que se hizo las pruebas de confiabilidad y validez, así mismo el procesamiento y método de análisis de datos , estableciendo las bases para la ejecución práctica de la investigación, y culminando con los aspectos éticos.

Capítulo IV: Resultados. Se exponen los hallazgos obtenidos a través del análisis estadístico, incluyendo tablas y gráficos que facilitan la interpretación de los datos

Capítulo V: Discusión de los Resultados. Este capítulo realiza un análisis crítico de los resultados, contrastándolos con estudios previos y teorías relevantes para extraer implicaciones significativas y proponer líneas de acción.

Los autores.

CAPÍTULO I.

Planteamiento del problema

1.1 Descripción problemática

En la formación de los futuros oficiales del Ejército, tanto el esfuerzo físico como la motivación juegan roles fundamentales en el desarrollo de las habilidades y competencias necesarias para afrontar los desafíos presentes tanto en el entrenamiento militar como en situaciones de combate reales. La Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, reconocida por su riguroso programa de formación, enfrenta constantemente el desafío de encontrar el equilibrio adecuado entre el esfuerzo físico y la motivación de sus cadetes, con el objetivo de maximizar su rendimiento y bienestar.

En el plano internacional, la escasez de investigaciones académicas sólidas sobre el esfuerzo físico militar complica la comprensión de su importancia y potencial tanto en el ámbito militar como en el civil. Esta carencia restringe la identificación de buenas prácticas, la evaluación de programas existentes y la planificación de estrategias efectivas para fomentar el esfuerzo físico militar a nivel global. La falta de datos actualizados y la diversidad de enfoques en diferentes países dificultan la comparación y el análisis de tendencias internacionales en este campo. Por lo tanto, es fundamental abordar esta carencia de conocimiento para impulsar el desarrollo y la promoción del esfuerzo físico militar a escala mundial (Coelho et al., 2023).

En Latinoamérica el esfuerzo físico militar no solo requiere un riguroso plan de ejercicios, sino que también se encuentra estrechamente ligada a la inspiración de los aspirantes. Según las estadísticas, alrededor del 30% de los cadetes experimentan lesiones en los huesos y músculos, mientras que un 60% informa haber sufrido al menos una lesión. La frecuencia elevada de lesiones puede minar la motivación de los cadetes, ya que el sufrimiento y la limitación para involucrarse completamente en el entrenamiento podrían disminuir su dedicación (Castro & Melo, 2020).

A nivel nacional, la problemática en el esfuerzo físico militar se centra en la necesidad de garantizar que los cadetes adquieran las habilidades físicas y mentales necesarias para afrontar los desafíos de seguridad y defensa. Se subraya la importancia de contar con instructores capacitados, recursos tecnológicos adecuados y una comprensión profunda de los conceptos militares para mejorar la eficacia de la formación. Es crucial abordar estas cuestiones para fortalecer las capacidades de las fuerzas armadas y asegurar la preparación óptima de los futuros líderes militares a nivel nacional (Nauca & Navarrete, 2020).

A nivel local, en relación con el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" en 2024, se centra en cómo abordar los desafíos físicos y psicológicos que enfrentan estos cadetes debido a la intensidad de su entrenamiento y las presiones inherentes a su preparación para el liderazgo. Los principales retos incluyen el manejo de la alta demanda física, el estrés y la ansiedad provocados por las expectativas de rendimiento y futuro profesional, así como la necesidad de mantener la motivación frente a la fatiga y la monotonía del entrenamiento prolongado.

En este contexto, la presente investigación se centrará en el estudio de dos variables: el esfuerzo físico y la motivación, en cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". La primera variable se define por Enriquez et al. (2021) quien indica que es la energía y dedicación que cada persona pone en actividades que demandan movimiento, las cuales pueden variar en intensidad y duración. En el ámbito militar, mantener una excelente condición física es crucial. Los soldados enfrentan desafíos como marchas extenuantes, maniobras tácticas y situaciones de combate que exigen resistencia y fuerza. Más allá de mejorar el rendimiento individual, la preparación física fortalece el trabajo en equipo y asegura que todos estén listos para afrontar juntos las misiones más exigentes; por otro lado, es importante considerar que existen investigaciones que abordan las posibles relaciones entre ambas variables, tal como es el caso de (Bisquert et al., 2020) Quien indica que la motivación es clave para el ejercicio físico, influyendo en su frecuencia y en la superación de barreras, como la falta de tiempo. Las motivaciones varían según el género e incluyen la búsqueda de salud, relajación, disfrute y mejora física. Estas motivaciones impactan en la percepción de la salud física y mental, lo que resalta la importancia de entender y fomentar la motivación para promover un estilo de vida activo y saludable.

En el último año de formación, los cadetes del Arma de Infantería se enfrentan a uno de los regímenes de entrenamiento físico más intensos, preparándolos para las demandas físicas y psicológicas de su futuro rol en el Ejército. Sin embargo, este incremento en la exigencia física puede impactar significativamente en su motivación, afectando no solo su rendimiento durante el entrenamiento, sino también su actitud hacia la carrera militar y su bienestar general.

1.2 Delimitación de la investigación

1.2.1 Delimitación espacial

La investigación se llevó a cabo dentro de las dependencias de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", ubicada en el distrito de Chorrillos, en Lima, Perú.

1.2.2 Delimitación temporal

Dado que el estudio se caracterizó por ser no experimental y transversal, su desarrollo tuvo lugar desde marzo hasta diciembre del año 2024.

1.2.3 Delimitación teórica

La presente investigación comprende el estudio teórico de las variables de motivación y esfuerzo físico, que contienen las dimensiones: gimnasia básica, acción de combate, entrenamiento especial, motivación intrínseca, regulación identificada, regulación introyectada.

Este enfoque multidisciplinario permitirá una comprensión integral de la dinámica entre el esfuerzo físico y la motivación dentro del contexto único de la formación militar en la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi".

1.3 Formulación del Problema

1.3.1 Problema general

¿Qué relación existe entre la motivación y el esfuerzo en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024?

1.3.2 Problemas específicos

1.- ¿Qué relación existe entre la motivación intrínseca y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024?

2.- ¿Qué relación existe entre regulación identificada y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" , 2024?

3.- ¿Qué relación existe entre la regulación introyectada y el esfuerzo físico en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" , 2024?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar la relación que existe entre la motivación y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

1.4.2 Objetivos Específicos

1.- Determinar la relación que existe entre la motivación intrínseca y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

2.- Determinar la relación que existe entre la regulación identificada y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

3.- Determinar la relación que existe entre la regulación introyectada y el esfuerzo físico en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

1.5 Justificación e Importancia de la Investigación

1.5.1 Justificación teórica

Desde el punto de vista teórico, esta investigación contribuye al cuerpo de conocimiento existente sobre la psicología del deporte y la motivación en contextos de alto rendimiento. Aunque existen estudios sobre el esfuerzo físico y la motivación en deportistas, la investigación específica en contextos militares es menos común. Por lo tanto, este estudio puede aportar nueva información sobre cómo se manifiestan y pueden ser gestionados estos factores en un ambiente militar riguroso y altamente disciplinado como es la Escuela Militar de Chorrillos. Además, puede servir como punto de partida para futuras

investigaciones que busquen explorar estas dinámicas en diferentes ramas de las fuerzas armadas o en contextos culturales variados.

1.5.2 Justificación social

Socialmente, comprender la relación entre el esfuerzo físico y la motivación en los cadetes tiene implicancias directas en la calidad de los futuros oficiales del Ejército. Un personal motivado y físicamente preparado es crucial para garantizar la seguridad y defensa de un país. Además, estos hallazgos pueden tener aplicaciones más amplias, beneficiando a otros sectores que requieren altos niveles de disciplina y rendimiento físico, como los cuerpos de bomberos, la policía y los servicios de emergencia. Por otro lado, promover el bienestar de los cadetes contribuye a una imagen positiva de las instituciones militares ante la sociedad, fortaleciendo la confianza en estas entidades fundamentales para la estabilidad y seguridad nacional.

1.5.3 Justificación Práctica

La investigación sobre el esfuerzo físico y la motivación en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos es crucial para entender cómo estos elementos impactan el rendimiento y el bienestar de los futuros oficiales, permitiendo la optimización de los programas de entrenamiento para mejorar no solo su capacidad física sino también su compromiso y satisfacción con la carrera militar. A nivel operativo, contribuye a la formación de líderes militares más eficientes y resilientes, fundamentales para la seguridad y defensa nacional. Socialmente, mejora la percepción pública de las instituciones militares al promover la excelencia y el bienestar entre sus miembros, reforzando la confianza en estas entidades esenciales para la sociedad.

1.5.4 Justificación Metodológica

La justificación metodológica de esta investigación se basa en un enfoque cuantitativo para medir de manera objetiva la relación entre esfuerzo físico y motivación, aplicando un diseño no experimental y transversal. Utiliza el método hipotético-deductivo para probar hipótesis, empleando encuestas como instrumento de recolección de datos. El análisis se realiza mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, como correlaciones. La muestra, seleccionada mediante muestreo probabilístico simple, incluye 70 cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi".

1.5.5 Importancia de la investigación

El estudio del esfuerzo físico y la motivación en los cadetes de IV año es fundamental para comprender cómo estos factores influyen en su desempeño y bienestar dentro del contexto militar. A nivel práctico, esta investigación puede proporcionar datos valiosos para desarrollar programas de entrenamiento más efectivos, que no solo busquen optimizar el rendimiento físico, sino también fortalecer la motivación y el compromiso de los cadetes con su formación y carrera militar. Identificar las variables que más influyen en la motivación puede ayudar a implementar estrategias específicas para mejorar la cohesión del grupo, la perseverancia y la satisfacción con el programa de formación, lo cual es esencial para formar líderes militares competentes y comprometidos.

1.6 Limitaciones de la investigación

La realización de una investigación sobre el esfuerzo físico y la motivación en los cadetes de IV año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos enfrenta diversas limitaciones que pueden influir en su desarrollo y resultados. A continuación, se detallan algunas de estas limitaciones categorizadas por aspectos económicos, de tiempo, de acceso a información y bibliografía:

La falta de financiamiento adecuado puede limitar la adquisición de equipos y tecnologías necesarias para la medición precisa del esfuerzo físico y análisis psicológico. Además, puede restringir la posibilidad de contar con personal calificado para la recolección y análisis de datos. Publicar los resultados en revistas científicas de prestigio o asistir a conferencias para compartir los hallazgos puede requerir de inversiones significativas que no siempre están disponibles.

El análisis se limita a los cadetes de IV año durante un año específico, lo que puede no capturar completamente las dinámicas de esfuerzo físico y motivación a lo largo de toda la carrera militar. La disponibilidad de tiempo tanto de los investigadores como de los participantes puede estar restringida por sus responsabilidades académicas y militares, limitando la profundidad y alcance de la investigación.

Al tratarse de una institución militar, puede haber restricciones de acceso a información sensible o confidencial que podría ser relevante para la investigación. La disposición de los cadetes a participar en el estudio puede estar influenciada por factores

externos o preocupaciones sobre la confidencialidad, afectando la representatividad de la muestra.

Puede haber una limitada cantidad de investigaciones previas específicamente enfocadas en la motivación y el esfuerzo físico dentro del contexto militar peruano, lo que dificulta la comparación de resultados y la construcción de un marco teórico sólido. La disponibilidad de bibliografía relevante y actualizada puede estar limitada por suscripciones a bases de datos especializadas o revistas científicas, lo cual puede restringir el acceso a información crítica para el desarrollo teórico del estudio.

CAPÍTULO II.

Marco teórico

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1 *Antecedentes internacionales*

El artículo científico desarrollado por Herrera (2024) se enfocó en investigar la importancia de la testosterona total en sujetos que realizan ejercicios de gran esfuerzo físico. A través de una metodología de revisión bibliográfica, se recopiló información de artículos publicados en español e inglés entre los años 2019 y 2023. El enfoque adoptado fue crítico y selectivo, incluyendo una población heterogénea de deportistas de diferentes categorías. La recolección de datos se llevó a cabo mediante la revisión de la literatura científica. Los resultados del estudio revelaron una compensación positiva entre los niveles de testosterona y el rendimiento físico. Esto sugiere que niveles óptimos de esta hormona podrían tener un impacto significativo en la capacidad atlética. En resumen, el estudio resalta la importancia fundamental de la testosterona total en la mejora del rendimiento en deportes de alto rendimiento. Se subraya la importancia de la monitorización de los niveles de esta hormona en los atletas con el fin de maximizar su potencial físico.

El estudio realizado por Serrano (2023) tuvo como objetivo determinar los factores motivacionales que llevaron a un grupo de personas a realizar ejercicio físico para la salud durante la pandemia por COVID-19 en el gimnasio The First Place de Barrancabermeja. La metodología cualitativa empleada se basó en entrevistas individuales semiestructuradas, donde se exploraron factores personales, familiares y sociales relacionados con la práctica de ejercicio. Dos conclusiones relevantes obtenidas fueron la importancia de adaptar las actividades físicas a contextos de emergencia para mantener la motivación y la necesidad de considerar los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio en la planificación de programas de salud pública, especialmente en situaciones de crisis sanitaria como la pandemia por COVID-19.

El estudio realizado por Gómez (2023) en la Universidad Militar Nueva Granada tiene como objetivo analizar la influencia de la motivación del personal en la productividad laboral, centrándose en identificar los factores que afectan la motivación de los empleados y proponer estrategias para mejorarla. La metodología de investigación utilizada es cualitativa y descriptiva, permitiendo una comprensión detallada y contextualizada del tema. Dentro de los resultados más relevantes, se encontró una correlación positiva significativa ($r = 0.65$) entre los niveles de motivación y la productividad, lo que sugiere que a medida que aumenta la motivación. Concluyó que es crucial que la universidad implemente estrategias que fortalezcan el liderazgo y fomenten un ambiente de trabajo positivo, ya que un personal motivado contribuye a un mejor desempeño y mayor compromiso con los objetivos institucionales.

El estudio desarrollado por Bisquert et al. (2020) Se planteó examinar las motivaciones para la práctica de ejercicio físico en relación al género y su impacto en la salud mental y física. Se realizó una encuesta a 600 estudiantes universitarios (300 hombres y 300 mujeres) utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo. El cuestionario abordó temas relacionados con motivaciones, barreras y percepciones de salud. Según los resultados obtenidos, se observó que el 52.8% de los sujetos de estudio llevaban a cabo ejercicio de forma regular. Las razones más frecuentes para ello eran la búsqueda de mejoras en la salud física, con un porcentaje del 61,7% en hombres y del 45,3% en mujeres, así como la búsqueda de relajación. Se identificaron correlaciones estadísticamente significativas entre la actividad física y la percepción de la salud. Los resultados mostraron un valor de $t=7.87$ ($p<.001$) para la salud física y $t=2.31$ ($p=.021$) para la salud mental. Estos hallazgos indican que la práctica de ejercicio se relaciona positivamente con el bienestar general. Se identificaron disparidades de género en los incentivos y obstáculos para la práctica de actividad física. La importancia de fomentar la actividad física entre los jóvenes, considerando las disparidades de género, para mejorar su salud y bienestar general, es resaltada como la principal conclusión.

2.1.2 Antecedentes nacionales

La investigación realizada por Velarde et al. (2024) tiene como objetivo principal analizar el proceso de admisión en una escuela militar,

específicamente la calificación de las pruebas de esfuerzo físico, con la intención de proponer un cambio paradigmático hacia la inclusividad en lugar de la exclusión por eliminación. Se llevó a cabo un estudio utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño censal para analizar los registros de rendimiento físico de todos los postulantes entre los años 2020 y 2023. La población estudiada estaba compuesta por un 79% de individuos de género masculino y un 21% de individuos de género femenino, con una edad promedio de 19,5 años. La obtención de datos se llevó a cabo mediante el análisis de los resultados de pruebas físicas. Se observó que el 33% de los candidatos fue descalificado, con índices de desaprobación del 47% en flexiones de brazos y del 27% en la carrera de 1500 metros. Se identificó una evaluación negativa significativa ($r = -0.65$) entre el rendimiento académico y el desempeño en las pruebas físicas. En resumen, el estudio resalta la importancia de reevaluar los estándares de evaluación física en el procedimiento de admisión, abogando por un enfoque que considere tanto las habilidades físicas como las aptitudes académicas y psicológicas, con el fin de identificar postulantes adecuados para la preparación de futuros oficiales militares.

La investigación tuvo como objetivo determinar cómo la motivación influye en la actividad física de estudiantes de quinto y sexto grado del Colegio Latinoamericano de Arequipa. Con un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo-correlacional, la investigación analizó datos recolectados mediante cuestionarios aplicados a 114 estudiantes seleccionados de forma no probabilística. Los resultados evidenciaron una relación positiva significativa entre la motivación y la actividad física, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0.65, lo que indica una conexión moderada a fuerte. Se observó que el 75% de los estudiantes con alta motivación participaban activamente en actividades físicas, mientras que solo el 30% de aquellos con baja motivación lo hacía. El estudio concluyó que la motivación desempeña un papel crucial en la participación de los estudiantes en actividades físicas. Esto resalta la necesidad de implementar estrategias en las escuelas que fomenten la motivación, promoviendo así una vida más activa y saludable para los jóvenes (Vilca, 2024).

El estudio tuvo como propósito explorar cómo se relacionan la actividad física, la confianza en la capacidad para ejercitarse (autoeficacia) y el estrés percibido en estudiantes universitarios. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional no experimental. La investigación incluyó a 137 estudiantes de pregrado de una universidad privada en Lima Metropolitana, con una distribución de 53.3% mujeres y 46.7% hombres, y edades entre 18 y 30 años (promedio de 21.58 años, DE = 2.41). Para recopilar datos, se empleó el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) junto con formularios de información demográfica. Los resultados mostraron que el 65% de los participantes realizaba actividad física acorde a las recomendaciones de la OMS, mientras que el 35% tenía niveles bajos de actividad física. El promedio de actividad física registrado fue de 2,545.26 METS/minutos (DE = 3,067.96), mientras que el tiempo promedio de conducta sedentaria fue de 376.20 minutos diarios (DE = 171.92). Además, se halló una relación significativa entre la actividad física y la autoeficacia para el ejercicio (r de Pearson = 0.45, $p < 0.01$). En conclusión, el estudio destacó que una mayor confianza en la capacidad para ejercitarse está vinculada a niveles más altos de actividad física. Esto sugiere que fortalecer la autoeficacia podría ser clave para promover una vida más activa y disminuir el estrés en estudiantes universitarios (Nieves, 2023).

El estudio "Inteligencia emocional y motivación laboral en el personal militar de una fuerza armada peruana en el año 2021" realizado por Gutierrez & Ubillus (2021) tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la inteligencia emocional y la motivación laboral en el contexto militar. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional de corte transversal, se llevó a cabo un muestreo censal con 148 colaboradores de una fuerza armada peruana, distribuidos en diferentes niveles de formación. Dos conclusiones relevantes obtenidas fueron la alta correlación entre la inteligencia emocional y dimensiones clave de la motivación laboral, como la regulación identificada y la motivación intrínseca, destacando la importancia de estas variables en el desempeño y bienestar del personal militar. Se concluye que existe relación entre las variables con un índice de correlación rho ascendente a 0.092, y un valor de p de $0.264 > 0.05$, lo que indicaría la existencia de una correlación positiva, débil y estadísticamente no significativa entre la inteligencia

emocional y la motivación del personal militar de una fuerza armada peruana en el año 2021.

La investigación realizada en la Escuela Militar de Chorrillos desarrollada por Nauca & Navarrete (2020) se centró en examinar la relación entre el esfuerzo físico y el desarrollo de destrezas militares en los cadetes de IV año de infantería. Se empleó un enfoque hipotético-deductivo y un diseño descriptivo-correlacional en el estudio, el cual contó con una población de 100 cadetes, de los cuales se extrajo una muestra de 78 individuos. La obtención de datos se llevó a cabo a través de encuestas, lo cual posibilitó la adquisición de información de naturaleza cuantitativa. Los resultados del estudio revelaron una evaluación estadísticamente significativa entre las variables analizadas. Se obtuvo un coeficiente de precisión de Rho de Spearman de 0.910, con un p-valor de 0.000, lo que sugiere una relación positiva muy fuerte entre ellas. En resumen, los autores sostuvieron que la actividad física es fundamental para el desarrollo de habilidades militares. Destacaron la importancia de integrar planos de entrenamiento físico en la instrucción de los cadetes con el fin de potenciar su rendimiento en el ámbito militar.

La investigación realizada por Berrocal & García (2020) en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" el objetivo principal fue analizar la relación entre la motivación personal y el rendimiento académico de los cadetes del arma de artillería en el año 2020. Los autores llevaron a cabo un análisis de una muestra de cadetes seleccionados de una población total, utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental transversal. La metodología utilizada para recopilar datos consistió en la aplicación de encuestas, lo cual posibilitó la obtención de información significativa acerca de las variables analizadas. Según los resultados obtenidos, se obtendrá una evaluación significativa entre la motivación individual y el desempeño académico, con un coeficiente de evaluación de 0.65, lo cual indica una relación positiva de magnitud moderada. La principal conclusión del estudio resalta que la motivación personal es un elemento fundamental que incide directamente en el desempeño académico. Se sugiere que promover la motivación podría ser esencial para potenciar los resultados académicos en el contexto militar.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 *Variable 1: Motivación*

La motivación, especialmente en contextos que involucran esfuerzo físico, como el deporte y la actividad física, es un campo de estudio intrigante que destaca la intersección entre la mente y el cuerpo. En el siguiente apartado, abordaremos las principales bases teóricas que explican cómo y por qué la motivación impulsa el esfuerzo físico. Exploraremos teorías que van desde la motivación intrínseca y extrínseca, hasta modelos específicos que se aplican al rendimiento y la persistencia en actividades que requieren de un significativo esfuerzo físico, destacando la importancia de comprender estos principios para mejorar el rendimiento y el bienestar.

2.2.1.1 *Definición de la motivación*

Merchán & Vera (2022) define a la motivación es esa energía interna que nos impulsa y mantiene enfocados en alcanzar nuestras metas. Es lo que nos mueve a actuar, poniendo en juego nuestras capacidades físicas y mentales de manera consciente y voluntaria. Este impulso puede estar influenciado por diversos factores, como la satisfacción personal, el reconocimiento o las recompensas. En el entorno laboral, la motivación no solo mejora el rendimiento y la productividad, sino que también contribuye al bienestar personal y al éxito de la organización, creando un impacto positivo en ambas partes; por otro lado define a la motivación como una fuerza interna que impulsa a las personas a emprender acciones dirigidas a alcanzar metas y objetivos. Surge de la necesidad de satisfacer tanto aspectos fisiológicos como psicológicos y es un factor clave en el entorno laboral. La motivación influye directamente en cómo los trabajadores se comportan, se comprometen con sus tareas y alcanzan niveles de productividad, siendo esencial para el éxito de cualquier organización (Bohórquez et al., 2020). La motivación es fundamental para impulsar el esfuerzo físico, ayudando tanto a atletas profesionales como a aficionados a alcanzar sus metas. Establecer metas alcanzables y equilibrar el entrenamiento físico con la preparación mental es clave para lograr un desarrollo completo y alcanzar el éxito deportivo (Real Federación Española Ciclismo, 2024).

2.2.1.2 Teorías

La teoría de la motivación busca entender qué impulsa el comportamiento humano en distintos ámbitos, como el laboral y personal. A lo largo del tiempo, ha evolucionado desde la motivación 1.0, centrada en necesidades básicas, hasta la motivación 2.0, basada en recompensas y castigos externos. Más recientemente, Daniel Pink introdujo la motivación 3.0, destacando la autonomía, la maestría y el propósito como claves para generar un compromiso intrínseco, más profundo y duradero (Madero et al., 2024). La teoría de la motivación para el esfuerzo físico analiza cómo los factores internos y externos impactan en la participación y desempeño en actividades deportivas. Según la teoría de la autodeterminación, satisfacer necesidades básicas como la autonomía, la competencia y las conexiones sociales es esencial para desarrollar una motivación auténtica. Esto se refleja en mayor compromiso, constancia y bienestar, promoviendo hábitos saludables y un rendimiento deportivo óptimo (Tovar, 2021).

A continuación Moreno (2021) describe las principales teorías de la motivación:

1. Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan): Diferencia entre la motivación intrínseca, impulsada por el interés y disfrute en la actividad, y la extrínseca, basada en recompensas externas. La autodeterminación se refiere a la capacidad de actuar según intereses y valores personales, lo que favorece un aprendizaje más profundo y significativo.
2. Teoría de la Expectativa-Valor (Eccles y Wigfield): Propone que la motivación depende de las expectativas de éxito y del valor asignado a la tarea. Si un estudiante confía en su capacidad y percibe la tarea como importante, es más probable que se involucre activamente.
3. Teoría de la Meta (Ames y Archer): Analiza cómo las metas influyen en la motivación. Las metas de aprendizaje, centradas en mejorar habilidades y conocimientos, fomentan la motivación intrínseca, mientras que las metas de rendimiento, orientadas a demostrar competencia frente a otros, pueden tener un impacto más limitado.
4. Teoría de la Motivación y la Atribución (Weiner): Se enfoca en cómo los estudiantes interpretan sus logros y fracasos. Atribuir el éxito al

esfuerzo aumenta la motivación, mientras que atribuir el fracaso a la falta de habilidad puede generar desmotivación.

La teoría de la motivación de McClelland destaca tres necesidades esenciales que guían el comportamiento humano: logro, afiliación y poder . La necesidad de logro impulsa a las personas a establecer y alcanzar metas, enfrentando desafíos con determinación. La necesidad de afiliación está vinculada al deseo de construir relaciones y ser aceptado socialmente. Por último, la necesidad de poder refleja el interés por influir y liderar a otros. Estas necesidades varían entre las personas y tienen un impacto significativo en su desempeño y motivación en el entorno laboral (Moreno, 2021).

Según Merchán & Vera (2022) los elementos de la motivación se agrupan en categorías que influyen directamente en el comportamiento y rendimiento de los empleados:

1. Necesidades Básicas: Comprenden lo esencial para la supervivencia, como alimentación, agua y seguridad, fundamentales para el bienestar.
2. Necesidades Sociales: Se relacionan con el sentido de pertenencias y las relaciones interpersonales, clave para fomentar un ambiente de trabajo colaborativo.
3. Reconocimiento y Estimación: Incluyen el reconocimiento y la valoración, esenciales para reforzar la autoestima y aumentar la motivación.
4. Autorrealización: Representa el nivel más alto, donde las personas buscan alcanzar su máximo potencial y sentirse realizadas en su trabajo.
5. Teoría de Herzberg: Distinguir entre factores de higiene (salario y condiciones laborales, que evitan la insatisfacción) y factores motivacionales (responsabilidad y reconocimiento, que generan satisfacción).
6. Impulso Interno: Es la fuerza que lleva a una persona a comprometerse y persistir en sus tareas, garantizando esfuerzo continuo.

Los factores que impulsan la motivación para el esfuerzo físico son clave para mantener la constancia y el compromiso con la actividad. La motivación intrínseca, basada en el disfrute y la satisfacción personal, anima a las personas a

ejercitarse por el simple placer de hacerlo. La motivación extrínseca, como mejorar la salud, perder peso o recibir reconocimiento social, también tiene un impacto significativo. Elementos como establecer metas claras y alcanzables, contar con el apoyo de amigos y familiares, y creer en la propia capacidad para lograr objetivos (autoeficacia) refuerzan esta motivación. En conjunto, estos factores fomentan un mayor esfuerzo físico y la adopción de un estilo de vida activo y saludable (Pulido et al., 2020).

La motivación es clave para el esfuerzo físico, ya que impulsa a las personas a iniciar y mantener la actividad física. Se divide en dos tipos: la intrínseca, que nace del interés y disfrute personal, y la extrínseca, que se basa en beneficios externos como el reconocimiento o mejoras en la salud. Una persona motivada tiende a comprometerse más con su rutina de ejercicio, a superar desafíos y persistir frente a la fatiga. Además, una fuerte motivación influye en la intensidad y duración del esfuerzo, ayudando a alcanzar metas más ambiciosas y promoviendo una mejor salud y bienestar general (Pereyra, 2020).

2.2.1.3 Dimensionamiento

Según Sánchez et al. (2012) la motivación se puede dividir en tres aspectos fundamentales: motivación interna, regulación identificada y regulación internalizada. La motivación intrínseca se relaciona con llevar a cabo tareas por el gozo y la gratificación que producen, estimulando a los individuos a involucrarse por el disfrute que les brinda el proceso. La normativa identificada indica que las personas aprecian los aspectos positivos de una acción, comprometiéndose con ella incluso si no les produce una satisfacción instantánea. Por el contrario, la regulación introyectada se destaca por la asimilación de influencias externas, llevando a las personas a tomar acciones con el fin de eludir la culpa o conservar una percepción positiva de sí mismas, incluso si la tarea en cuestión no les resulta estimulante de forma natural. Estas representan una escala de libertad personal, donde la motivación interna se sitúa en el extremo superior y la regulación internalizada en el extremo inferior.

2.2.1.3.1 Motivación intrínseca

Para un mejor entendimiento, se revisarán las definiciones como la de Melgar et al. (2024) quien señala que la motivación intrínseca es el

impulso interno que lleva a una persona a realizar una actividad por el simple disfrute y satisfacción que le genera, sin buscar recompensas externas. Está vinculado a factores como el interés personal, la curiosidad y el deseo de superarse. Cuando alguien se siente motivado de forma intrínseca, suele comprometerse más con sus tareas, logrando un mayor rendimiento y satisfacción en lo que hace. La motivación intrínseca es el impulso interno que lleva a una persona a realizar una actividad por el disfrute y la satisfacción personal que esta le brinda, sin enfocarse en recompensas externas o evitar consecuencias negativas. Está vinculado a la curiosidad, el interés propio y el deseo de autodeterminación, promoviendo un aprendizaje más profundo y significativo. Según Deci y Ryan, este tipo de motivación se alimenta de las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y conexión social, lo que permite a las personas comprometerse de manera activa y creativa con sus tareas (Muñoz & Dossman, 2024).

Las teorías de la motivación intrínseca se enfocan en los factores internos que llevan a una persona a realizar actividades por el disfrute y la satisfacción personal que estas les ofrecen, sin depender de recompensas externas. Conceptos como la Teoría de la Autodeterminación resaltan el valor de la autodeterminación, la curiosidad y el desafío personal. Una persona motivada intrínsecamente tiende a involucrarse más en su aprendizaje y crecimiento personal, logrando un conocimiento más profundo y duradero (J. Álvarez & Rojas, 2021).

La motivación intrínseca surge del interés personal y la satisfacción que una persona siente al realizar una actividad. Sus aspectos clave incluyen la curiosidad, que impulsa el deseo de explorar y aprender; la autonomía, que permite a los estudiantes tomar decisiones sobre su proceso de aprendizaje; y la sensación de competencia, que refuerza la confianza en sus habilidades y logros. Estos elementos promueven un compromiso genuino y constante, favoreciendo un aprendizaje significativo y duradero en el ámbito educativo (Mora et al., 2024).

2.2.1.3.2 *Regulación identificada*

La regulación identificada es un tipo de motivación extrínseca donde una persona realiza una actividad porque entiende y valora los beneficios que esta aporta, aunque no necesariamente le resulte placentera. Este tipo de motivación implica un mayor grado de autodeterminación, ya que la acción se alinea con los valores y objetivos personales, haciéndola significativa y relevante. Es asociado con metas como mejorar la salud y el bienestar, convirtiéndose en un factor clave en contextos como la actividad física (Á. Rojas et al., 2022). La regulación identificada es un tipo de motivación donde la persona entiende y valora la importancia de una actividad para su bienestar y metas personales. En este nivel, el compromiso surge porque la tarea se percibe como significativa, lo que fomenta la constancia y un mayor disfrute en su realización. Este tipo de motivación promueve una mayor autodeterminación, ayudando al desarrollo de habilidades y satisfaciendo necesidades psicológicas esenciales (Tovar, 2021).

La regulación identificada, según la Teoría de la Autodeterminación (SDT), es un tipo de motivación extrínseca en la que las personas se involucran en una actividad porque reconocen su importancia y relevancia personal. A diferencia de la motivación basada en recompensas o presiones externas, este enfoque implica que el comportamiento ha sido internalizado y alineado con los propios valores. Esto genera un compromiso más profundo, mayor satisfacción y un impacto positivo en el aprendizaje y el rendimiento académico (Cosgaya & Castro, 2023); la regulación identificada se caracteriza por la internalización de metas, la apreciación de los logros y la comprensión del vínculo entre el esfuerzo y los resultados. Los estudiantes con alta regulación identificada valoran sus objetivos académicos y se sienten motivados a trabajar de forma autónoma. Por el contrario, quienes carecen de esta conexión pueden enfrentar dificultades en su motivación y desempeño. Potenciar la regulación identificada es fundamental para enriquecer la experiencia educativa y fortalecer el compromiso de los estudiantes con su aprendizaje.

Según la Teoría de la Autodeterminación, la regulación identificada ocurre cuando una persona internaliza la importancia de una actividad física, reconociendo sus beneficios y sintiéndose motivada para participar. Este tipo de motivación está fuertemente ligado al esfuerzo físico, ya que quienes se identifican con la actividad suelen involucrarse más y trabajar con mayor dedicación. Esto no solo mejora el rendimiento, sino que también fomenta la adopción de un estilo de vida activo y saludable (Tovar, 2021).

2.2.1.3.3 Regulación introyectada

La regulación introyectada es un tipo de motivación extrínseca donde las personas actúan impulsadas por una presión interna o el deseo de cumplir con las expectativas de los demás, como familiares o amigos. En este caso, las acciones se realizan para evitar sentimientos de culpa o ganar autoaprobación, lo que refleja una menor autonomía. Aunque este tipo de motivación puede impulsar a actuar, está más orientado a satisfacer estándares externos o sociales que al disfrute personal (Rojas et al., 2022), por otro lado otra definición es la de Granero & Gómez (2020) quienes mencionan que la regulación introyectada es un tipo de motivación extrínseca en la que las personas se sienten presionadas internamente para realizar ciertas acciones, como mejorar su autoestima o evitar sentimientos de culpa. Aunque proviene de fuentes externas, esta regulación se internaliza y se convierte en parte de la identidad y los valores personales, influyendo en la conducta de manera autónoma; otro punto de vista es la de Tovar (2021) quien menciona que la regulación introyectada se refiere a la motivación extrínseca internalizada, donde las acciones son realizadas por presiones internas como la autoestima condicionada. Aunque se percibe como más autónoma que la regulación externa, aún carece de plena autonomía intrínseca. Esta forma de motivación implica realizar actividades por obligación o para evitar sentimientos de culpa.

La teoría de la regulación introyectada explica cómo las personas planifican y orientan sus acciones teniendo en cuenta sus metas y deseos futuros. Según esta teoría, la motivación no solo depende de satisfacer

necesidades inmediatas, sino también de la capacidad de imaginar y trabajar hacia resultados a largo plazo. Al fijar objetivos claros y alcanzables, los individuos pueden gestionar su comportamiento de forma más eficaz, manteniendo su motivación y compromiso con sus propósitos a lo largo del tiempo (Tovar, 2021).

La regulación introyectada se basa en una motivación impulsada por presiones internas, como la culpa, la vergüenza o la necesidad de proteger el ego. En este caso, las personas realizan actividades no por gusto propio, sino para evitar emociones negativas o cumplir con expectativas autoimpuestas. En el estudio, el 58% de los funcionarios públicos mostraron altos niveles de regulación introyectada, lo que sugiere que su comportamiento está condicionado por factores internos que los llevan a buscar autoaprobación y fortalecer su autoestima (Álvarez & Ojeda, 2021).

Por tanto podríamos interpretar que, en la formación de cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, la regulación introyectada se manifiesta cuando realizan esfuerzo físico impulsados por presiones internas, como el deseo de alcanzar estándares personales o eludir la culpa. Si bien esta forma de motivación puede fomentar la actividad física, no se alinea necesariamente con una motivación intrínseca, que se caracteriza por el placer y disfrute inherente a la actividad.

2.2.2 Variable 2: Esfuerzo físico

La base teórica del esfuerzo físico, en el contexto de la investigación sobre su relación con la motivación en los cadetes de cuarto año del arma de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", se centra en comprender los principales fundamentos que intervienen en el esfuerzo físico y su percepción, se desarrolla de la siguiente manera.

2.2.2.1 Definición del esfuerzo físico

El esfuerzo físico implica el uso de la fuerza muscular para realizar tareas o ejercicios que requieren energía. Puede variar en intensidad y duración, desde actividades diarias como caminar o subir escaleras hasta ejercicios más exigentes como correr o levantar pesas. Practicar esfuerzo físico de forma regular es esencial para cuidar la salud,

mejorar la forma física, prevenir enfermedades y promover el bienestar tanto físico como mental (A. Ramos et al., 2021). Según Enriquez et al. (2021) el esfuerzo físico es la energía que una persona utiliza al realizar actividades que implican movimiento y trabajo muscular. Su intensidad puede ir desde tareas ligeras, como caminar, hasta ejercicios más intensos, como correr o levantar pesas. Este esfuerzo no solo ayuda a mantener y mejorar la forma física, sino que también aporta beneficios para la salud, incluyendo una mejor resistencia cardiovascular, mayor fuerza muscular y un bienestar general más elevado. En el ámbito militar, el esfuerzo se traduce en la energía y dedicación que un soldado físico invierte en actividades esenciales como entrenamientos, maniobras tácticas y pruebas de resistencia. Este esfuerzo está profundamente vinculado a la motivación, ya que una alta motivación impulsa a los militares a superar sus límites físicos y mentales. La motivación intrínseca, como el orgullo de servir o el deseo de superación personal, y la extrínseca, como el reconocimiento o el logro de objetivos profesionales, son fundamentales para mantener la constancia y el compromiso. Este enfoque no solo fortalece el rendimiento, sino que también contribuye a la preparación, disciplina y efectividad física necesarias para enfrentar las exigencias operativas y los desafíos del servicio militar (Ávila et al., 2021).

2.2.2.2 Teorías

La teoría del esfuerzo físico destaca la importancia de la actividad física regular para el bienestar integral de las personas. Sostiene que el ejercicio no solo fortalece la condición física, sino que también beneficia la salud mental y emocional. Al practicar actividad física, el cuerpo experimenta adaptaciones que favorecen su equilibrio, mejoran la calidad de vida y disminuyen el riesgo de enfermedades. Además, promueve hábitos saludables como una buena alimentación y un descanso adecuado, fundamentales para mantener una vida activa y plena (Vargas et al., 2023).

Webster (2020) destaca varias teorías clave que explican el esfuerzo físico y su impacto en la actividad física y el deporte. Estas son las más relevantes:

1. Teoría de la Autodeterminación: Se enfoca en la motivación intrínseca y extrínseca, indicando que las personas se comprometen más con la actividad física cuando sienten autonomía en sus decisiones y encuentran la actividad placentera y significativa.

2. Teoría del Aprendizaje Social: Resalta el papel de la observación y la imitación en el aprendizaje. En el ejercicio, modelos como amigos o entrenadores pueden influir positivamente en la motivación y constancia de las personas.
3. Teoría del Establecimiento de Metas: Plantea que fijar metas específicas y desafiantes mejora la motivación y el desempeño. En el ámbito del ejercicio, estas metas ayudan a mantener el enfoque y el compromiso con una rutina.
4. Teoría de la Autoeficacia: Según Albert Bandura, creer en la propia capacidad para realizar una tarea aumenta la motivación y el esfuerzo. En el ejercicio, una fuerte autoeficacia fomenta una mayor constancia.
5. Teoría de la Resiliencia: Explora cómo las personas superan las adversidades. En el ejercicio, la resiliencia ayuda a enfrentar desafíos y mantener el compromiso a largo plazo.

Estas teorías ofrecen herramientas valiosas para entender cómo los factores psicológicos y sociales influyen en la motivación y adhesión a la actividad física, facilitando el diseño de programas efectivos de ejercicio y bienestar.

La comprensión de cómo los músculos requieren más nutrientes, oxígeno y energía durante la actividad física ha llevado a descubrimientos significativos sobre cómo el cuerpo se ajusta para satisfacer esas demandas. Esta investigación no solo es crucial para aquellos en campos relacionados con la ciencia del ejercicio y el deporte, sino también para cualquier individuo interesado en mantener un estilo de vida activo y saludable, ya que proporciona información valiosa sobre cómo optimizar el rendimiento físico, mejorar la salud y disfrutar de los beneficios de la actividad física en la vida diaria. El esfuerzo físico se caracteriza por la activación de múltiples sistemas corporales, incluyendo el muscular, cardiovascular y respiratorio. Implica la realización de actividades que requieren energía, fuerza y resistencia, y puede variar en intensidad y duración. Además, el esfuerzo físico provoca adaptaciones fisiológicas, mejora la salud general y contribuye al bienestar psicológico, promoviendo un estilo de vida activo y saludable (Celdran & Sola, 2023).

El esfuerzo físico desempeña funciones esenciales en el cuerpo humano, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular, la

regulación del peso corporal y el aumento de la resistencia. Además, promueve la liberación de endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas. El esfuerzo físico tiene múltiples beneficios e importancias, tanto a nivel físico como mental. Aquí tienes una lista de algunas de las más relevantes:

1. Mejora de la salud cardiovascular: El ejercicio regular fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea.
2. Control del peso: Ayuda a mantener un peso saludable y a prevenir la obesidad.
3. Fortalecimiento muscular: Aumenta la fuerza y la resistencia muscular, lo que es esencial para realizar actividades diarias.
4. Mejora de la salud ósea: El ejercicio de carga, como el levantamiento de pesas, puede aumentar la densidad ósea y reducir el riesgo de osteoporosis.
5. Aumento de la flexibilidad: Mejora la movilidad y reduce el riesgo de lesiones.

La fisiología del esfuerzo y del deporte se centra en analizar las reacciones fisiológicas del cuerpo durante el ejercicio, considerando factores como la especificidad del entrenamiento, la sobrecarga progresiva y la individualidad en las respuestas. A través de la investigación y el estudio de la fisiología del esfuerzo, se ha podido establecer la importancia de diseñar programas de entrenamiento personalizados, basados en principios como la periodización y la variación en la intensidad del ejercicio. En resumen, la teoría del esfuerzo físico nos brinda un profundo entendimiento de cómo el cuerpo humano se adapta y mejora su rendimiento a través de la actividad física, lo que resulta fundamental para optimizar el entrenamiento deportivo y alcanzar los objetivos de forma segura y eficaz.

2.2.2.3 Dimensionamiento

Según el EJÉRCITO DEL PERÚ (2015) el esfuerzo físico militar se puede entender a través de tres dimensiones clave: la gimnasia básica, el entrenamiento aplicativo general y el entrenamiento especial, gimnasia básica: se centra en desarrollar la flexibilidad, fuerza y resistencia general, estableciendo una base sólida que previene lesiones y mejora el rendimiento físico, entrenamiento

aplicativo general: Este enfoque simula situaciones reales que los soldados pueden enfrentar, adaptando el cuerpo a las exigencias del entorno militar y asegurando que los soldados estén preparados para las condiciones del campo, entrenamiento especial: Se dirige a habilidades específicas requeridas para tareas particulares, como maniobras tácticas o el uso de equipo especializado, optimizando así el rendimiento en situaciones concretas (EJÉRCITO DEL PERÚ, 2015).

2.2.2.3.1 Gimnasia básica

La gimnasia básica es un conjunto de ejercicios físicos diseñados para desarrollar habilidades motoras fundamentales, como desplazamientos, saltos, giros, equilibrio y coordinación. Estas habilidades forman la base para movimientos más complejos y actividades físicas avanzadas. Además de favorecer el desarrollo físico, la gimnasia básica contribuye al crecimiento integral de la persona, mejorando su capacidad para manejar diferentes desafíos motores en la vida diaria y promoviendo un estilo de vida activo y saludable (Canedo, 2021). La gimnasia básica es una actividad física que incluye ejercicios diseñados para desarrollar habilidades motoras esenciales, como coordinación, equilibrio, fuerza, flexibilidad y agilidad. Su objetivo principal es mejorar la condición física general, promoviendo la salud y el bienestar. Además, esta disciplina se aplica en contextos recreativos, educativos y terapéuticos, favoreciendo el autoconocimiento y fortaleciendo la interacción social entre los participantes (Tacuri, 2022).

La teoría de la gimnasia básica se enfoca en desarrollar habilidades motoras fundamentales mediante ejercicios simples. A través de actividades como saltos, giros y equilibrios, se busca fortalecer el desarrollo físico y motor en los niños. También resalta la importancia de la coordinación, agilidad y flexibilidad, promoviendo no solo el bienestar físico, sino también el crecimiento emocional y social, al fomentar la confianza y el trabajo en equipo entre los participantes (Yaquive & Fuquen, 2020).

Los elementos de la gimnasia básica, de acuerdo al Ejercito Nacional (2020)

1. Voces de mando: Son las instrucciones del instructor que guían la ejecución de los ejercicios, indicando la posición inicial, los movimientos y el ritmo a seguir.
2. Posiciones iniciales: Posturas que los participantes adoptan antes de comenzar, como la posición fundamental, con pies juntos, espalda recta, piernas firmes y brazos en una posición específica.
3. Ejercicios: Se clasifican en dos tipos:
Con armas: Movimientos realizados con fusil, como giros o inclinaciones del tronco.
Sin armas: Actividades sin equipo, como saltos o flexiones.
4. Cadencia e intensidad: El ritmo de los ejercicios es moderado y establecido por el instructor, quien también ajusta la intensidad según el nivel del grupo.
5. Resultados esperados: Cada ejercicio tiene un propósito, como mejorar fuerza, resistencia o flexibilidad en diferentes grupos musculares.
6. Formación del pelotón: La organización del grupo garantiza sincronización y disciplina durante la práctica.

Estos componentes son fundamentales para realizar la gimnasia básica de manera segura y efectiva, promoviendo el desarrollo físico y mental de los soldados.

2.2.2.3.2 *Aplicativo general*

El aplicativo general consiste en un entorno de entrenamiento diseñado para simular una pista de combate con obstáculos y situaciones tácticas diversas. Este sistema permite a los cadetes de infantería perfeccionar habilidades como la maniobra, la toma de decisiones y el trabajo en equipo en un espacio controlado y seguro. Con el uso de tecnología militar virtual en 3D, los cadetes pueden visualizar escenarios complejos, lo que mejora su percepción espacial y su capacidad de

respuesta ante desafíos reales, ofreciendo una instrucción más realista y efectiva (Palacios & Osorio, 2021).

La teoría del aplicativo general en el contexto de combate se enfoca en la capacidad de las fuerzas militares para adaptarse y superar obstáculos mediante tácticas y estrategias flexibles. Plantea que, frente a desafíos físicos o situaciones adversas, los comandantes deben analizar rápidamente el entorno y emplear los recursos de forma creativa. Esto incluye coordinar diferentes unidades, aprovechar la tecnología avanzada y garantizar una formación constante del personal. La clave está en la cohesión y una comunicación clara entre los soldados, lo que asegura respuestas rápidas y coordinadas, optimizando la eficacia en combate y reduciendo riesgos y pérdidas (Soprano, 2023).

La pista de asalto en el entrenamiento físico militar comprende pruebas de resistencia y velocidad que incluyen obstáculos diseñados para simular escenarios de combate. En este contexto, los soldados deben superar desafíos físicos y mentales, demostrando su habilidad para sortear obstáculos, mantener la concentración y la resistencia en situaciones que replican condiciones reales de enfrentamiento.

La pista de riesgo en el entrenamiento físico militar plantea desafíos que evalúan la valentía, destreza y capacidad de toma de decisiones de los soldados en situaciones de altura o con elementos peligrosos. A través de pruebas que implican superar obstáculos complejos y enfrentar situaciones de riesgo controlado, se busca fomentar la confianza, el coraje y la habilidad para actuar de manera efectiva en circunstancias adversas.

La pista de combate en el entrenamiento físico militar es un espacio destinado a la práctica de habilidades y técnicas de combate cuerpo a cuerpo, donde los soldados pueden mejorar su destreza y preparación para situaciones de combate reales. En esta área, se llevan a cabo ejercicios que simulan enfrentamientos tácticos, permitiendo a

los militares desarrollar sus habilidades de defensa y ataque en un entorno controlado y seguro.

La pista de combate en el entrenamiento físico militar consta de varios componentes clave que incluyen áreas designadas para la práctica de técnicas de combate cuerpo a cuerpo, como paradas, respuestas, esquivas y contraataques. Además, se establecen grupos de edades específicos para garantizar un entrenamiento adecuado y progresivo, adaptado a las capacidades físicas de cada soldado. Estos espacios son fundamentales para el desarrollo de las habilidades de combate de los militares y su preparación para enfrentar situaciones de conflicto de manera efectiva.

2.2.2.3.3 *Entrenamiento especial*

El entrenamiento especial militar es un programa estructurado y planificado que busca desarrollar las habilidades físicas, tácticas y técnicas necesarias para un desempeño efectivo en operaciones militares. Este entrenamiento mejora aspectos como la resistencia, la fuerza, la agilidad y la coordinación, adaptándose a las demandas específicas del entorno militar. Combina teoría y práctica, promoviendo adaptaciones físicas y mentales que optimizan el rendimiento de los soldados y aseguran su preparación para enfrentar los desafíos del campo de batalla (Gutiérrez et al., 2023).

La teoría del entrenamiento especial militar se enfoca en desarrollar las habilidades específicas y las capacidades físicas y mentales esenciales para el combate. Destaca la necesidad de un enfoque integral que integre el entrenamiento físico, táctico y psicológico, ayudando a los soldados a adaptarse a situaciones de alta presión y estrés. Mediante métodos de entrenamiento exigentes y realistas, se busca fortalecer la resiliencia, la confianza y la cohesión dentro de las unidades, asegurando que estén completamente preparados para enfrentar los desafíos del campo de batalla (Jensen & Riise, 2021).

El entrenamiento especial de las Fuerzas Especiales Mexicanas combina exigencias físicas, mentales y tácticas diseñadas para preparar a los soldados para operaciones de alto riesgo. Este incluye pruebas como lagartijas, abdominales, dominadas, fondos, carreras de 5 km, flotación y apnea, todas evaluadas mediante un sistema de puntos. Además, los soldados deben completar cursos especializados, como buceo militar, que implican desafíos extremos. También se evalúan conocimientos teóricos, lo que garantiza una formación integral que combina fuerza, resisten (Martínez, 2020).

El entrenamiento especializado se enfoca en el desarrollo de habilidades específicas necesarias para desempeñar roles particulares dentro de las fuerzas militares. Este tipo de entrenamiento se adapta a las exigencias y funciones específicas de cada unidad o especialidad, preparando a los soldados para cumplir con eficacia sus responsabilidades asignadas en situaciones reales.

2.3 Marco Conceptual

Autoestima mediante Participación

La autoestima es la percepción y valoración que una persona tiene de sí misma, moldeada por sus experiencias y relaciones con los demás. Participar activamente en entornos sociales, como la escuela o la comunidad, refuerza el sentido de pertenencia y el reconocimiento, elementos esenciales para fortalecer la autoestima. De esta manera, las interacciones sociales juegan un papel crucial en la construcción de una autoimagen positiva (Rojas & Pilco, 2023).

Bienestar de actividad física

El bienestar asociado a la actividad física es el estado positivo que se alcanza al practicar ejercicio de forma regular, beneficiando tanto la salud física como mental. Este bienestar se refleja en mejoras como un mejor estado de ánimo, menor estrés, mayor energía y la prevención de enfermedades, lo que en conjunto contribuye a una vida más saludable y plena (Souza et al., 2023).

Dependencia de Participación para el Bienestar

La Dependencia de Participación para el Bienestar hace referencia a la importancia de que las personas, especialmente en la tercera edad, se involucren activamente en actividades sociales y comunitarias. Esta participación fortalece las relaciones sociales, ayuda a prevenir el aislamiento y contribuye significativamente a la salud mental y emocional, mejorando así su calidad de vida y promoviendo un bienestar integral (Intriago-Guzmán et al., 2024).

Diversión en la práctica deportiva

La diversión en la práctica deportiva es la satisfacción y el disfrute que las personas experimentan al realizar actividades físicas. Este componente positivo estimula la motivación, hace que el ejercicio sea más agradable y contribuye a la adopción de hábitos saludables, fomentando un estilo de vida activo y equilibrado (Cortell et al., 2022).

Ejercicio con vigas

Los ejercicios con vigas consisten en levantar y transportar vigas de forma grupal, lo que ayuda a desarrollar la resistencia muscular y la fuerza. Además de mejorar la condición física, estas actividades fomentan la coordinación y el trabajo en equipo, siendo especialmente útiles para fortalecer las habilidades físicas y la cohesión en el ámbito militar (Valdez, 2020).

Entrenamiento

El entrenamiento es un proceso organizado y estructurado que tiene como objetivo mejorar las habilidades físicas, técnicas y tácticas de una persona o equipo. Mediante ejercicios y prácticas enfocadas, se busca maximizar el rendimiento y preparar a los participantes para superar desafíos específicos (Toro & Escalante, 2022).

Entrenamiento especializado

El entrenamiento especializado es un programa diseñado para fortalecer habilidades específicas en áreas como tácticas militares o técnicas de combate. Este tipo de formación se adapta a las necesidades individuales, ayudando a

mejorar el rendimiento y la efectividad del personal en situaciones específicas, asegurando que estén mejor preparados (Toro & Escalante, 2022).

Gimnasia con armas

La gimnasia con armas es un entrenamiento físico que utiliza el arma individual, como el FAL o GALIL, como herramienta para realizar ejercicios. Este tipo de práctica ayuda a mejorar la fuerza, la coordinación y la habilidad del soldado, incorporando el manejo del armamento como parte de su rutina (Valdez, 2020).

Gimnasia sin armas

La gimnasia sin armas consiste en ejercicios realizados sin equipo, que ayudan a desarrollar habilidades físicas fundamentales como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Su carácter versátil permite adaptarlos a diferentes niveles y realizarlos en cualquier espacio, sin necesidad de materiales específicos (Valdez, 2020).

Grado de adquisición de Capacidades Futuras

El Grado de Adquisición de Capacidades Futuras mide el nivel en que los estudiantes adquieren las habilidades y competencias necesarias para afrontar desafíos laborales y sociales en un mundo en constante cambio. Este enfoque promueve la adaptabilidad, el aprendizaje permanente y la capacidad de innovar como pilares fundamentales de su desarrollo profesional (Arzamendia & Quintana, 2023).

Grado de esfuerzo en el desarrollo

El grado de esfuerzo en el desarrollo es el empeño y la dedicación que los estudiantes ponen en su aprendizaje, lo que juega un papel clave en cómo adquirir nuevas competencias y habilidades (Arzamendia & Quintana, 2023).

Grado de necesidad de Bienestar Personal

El grado de necesidad de bienestar personal refleja cuánto valora y prioriza una persona el cuidado de sus emociones, su salud física y sus relaciones sociales para vivir de manera plena y con propósito (Segura, 2024).

Grado de transferencia de habilidades

El grado de transferencia de habilidades es la capacidad de llevar los conocimientos y destrezas aprendidos en un área específica a nuevas situaciones o desafíos. Esta habilidad es esencial para aprender de manera efectiva y enfrentar problemas en diferentes contextos (Marcillo et al., 2022)

Impacto de la Asistencia en la Autovaloración

El impacto de la asistencia en la autovaloración refleja cómo asistir con regularidad a clases ayuda a los estudiantes a valorar mejor sus habilidades y conocimientos, reforzando su confianza y motivación para aprender (Marcillo et al., 2022).

Natación y salvamento

La natación y el salvamento son actividades que combinan el desplazamiento en el agua con técnicas diseñadas para rescatar a personas en situaciones de peligro. Estas habilidades son fundamentales para garantizar la seguridad en entornos acuáticos, además de fomentar el desarrollo físico y fortalecer la confianza (Valdez, 2020).

Pista de aparato

La pista de aparato es un espacio equipado con diferentes estructuras y herramientas, como barras, anillas y plataformas, diseñadas para realizar ejercicios físicos. Este entorno ofrece una oportunidad para desarrollar habilidades como la fuerza, la agilidad y la coordinación, proporcionando un entrenamiento completo y dinámico que se adapta a diversas necesidades (Valdez, 2020).

Pista de asalto

La pista de asalto es un circuito diseñado para entrenamientos militares que recrean condiciones similares a las del combate. Los participantes enfrentan diversos obstáculos físicos y tácticos, lo que les permite desarrollar resistencia, agilidad y fortalecer el trabajo en equipo, preparándolos de manera efectiva para escenarios reales en el campo de operaciones (Valdez, 2020).

Pista de combate

La pista de combate es un entrenamiento militar diseñado para recrear escenarios de guerra, con obstáculos físicos como vallas y rampas. Este ejercicio busca fortalecer la agilidad, la resistencia y las habilidades tácticas de los cadetes, preparándolos de manera efectiva para afrontar situaciones reales en el campo de batalla (Toro & Escalante, 2022).

Pista de riesgo

La pista de riesgo es un entorno de entrenamiento que recrea condiciones desafiantes para evaluar la capacidad de los cadetes en situaciones de combate. A través de una serie de obstáculos, se pone a prueba su agilidad, fuerza y resistencia, preparándolos para enfrentar con éxito misiones reales (Toro & Escalante, 2022)

Relevancia de Conocimientos y Habilidades

La importancia de los conocimientos y habilidades está en cómo preparar a las personas para afrontar retos en el trabajo y en la vida diaria. Estas capacidades les ayudan a adaptarse a cambios, mejorar sus oportunidades laborales y crecer tanto personal como profesionalmente en distintos ámbitos (Barrantes & Valverde, 2020).

Resistencia y fuerza

La resistencia es la capacidad del cuerpo para sostener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, mientras que la fuerza es la habilidad de los músculos para generar tensión y vencer una resistencia. Ambas son claves para mejorar el desempeño en el deporte (Flores, 2020).

Satisfacción con la Formación Física

La satisfacción con la formación física refleja qué tan contentos y motivados se sienten los estudiantes con las actividades y contenidos de educación física. Este bienestar impacta directamente en su compromiso, desempeño y la importancia que le dan a la materia (Flores, 2020).

Satisfacción de práctica deportiva

La satisfacción en la práctica deportiva es el bienestar y la alegría que sienten las personas al realizar actividades físicas, lo que impulsa su motivación, constancia y disfrute en el deporte. (Aznar & Vernetta, 2022).

2.4 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM	ESCALA DE MEDICIÓN
VI. ESFUERZO FÍSICO	Según Enriquez et al. (2021) el esfuerzo físico es la energía que una persona utiliza al realizar actividades que implican movimiento y trabajo muscular. Su intensidad puede ir desde tareas ligeras, como caminar, hasta ejercicios más intensos, como correr o levantar pesas.	La variable 1 (Esfuerzo físico) se medirá mediante las dimensiones gimnasia básica, aplicativo general y aplicativo especial, para lo que se elaboró un cuestionario de 24 ítems.	Gimnasia Básica	Gimnasia con armas	1,2	Ordinal cuestionario tipo Likert
				Gimnasia sin armas	3,4	
				Resistencia	5,6	
				Fuerza	7,8	
			Aplicativo general	Pista de combate	9,10	
				Pista de aparato	11,12	
				Pista de asalto	13,14	
				Ejercicio con vigas	15,16	
				Entrenamiento	17,18	
				Pista de riesgo	19,20	
			Aplicativo especial	Entrenamiento especializado	21,22	
				Natación y salvamento	23,24	
				Diversión	25,26	
				Satisfacción	27,28	
Bienestar	29,30					
Satisfacción	31,32					
Motivación intrínseca	Grado de transferencia de habilidades	33,34				
	Regulación identificada	Grado de esfuerzo en el desarrollo	35,36	Ordinal cuestionario tipo Likert		
		Grado de adquisición de Capacidades Futuras	37,38			
		Relevancia de Conocimientos y Habilidades	39,40			
		Grado de necesidad de Bienestar Personal	41,42			
		Dependencia de Participación para el Bienestar	43,44			
Autoestima mediante Participación		45,46				
Regulación introyectada	Impacto de la Asistencia en la Autovaloración	47,48				
VD. MOTIVACIÓN	Merchán & Vera (2022) define a la motivación es esa energía interna que nos impulsa y mantiene enfocados en alcanzar nuestras metas. Es lo que nos mueve a actuar, poniendo en juego nuestras capacidades físicas y mentales de manera consciente y voluntaria. Este impulso puede estar influenciado por diversos factores, como la satisfacción personal, el reconocimiento o las recompensas.	La variable 2 (Motivación) se midió a través de las dimensiones: motivación intrínseca, regulación introyectada y regulación identificada, para lo que se elaboró un cuestionario de 24 ítems.				

2.5 Formulación de hipótesis

2.5.1 Hipótesis general

H0: No existe relación positiva entre la motivación y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024

H1: Existe relación positiva entre la motivación y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024

2.5.2 Hipótesis específicas

1.- H0: No existe relación positiva entre la motivación intrínseca y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. H1: Existe relación positiva entre la motivación intrínseca y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

2.- H0: No existe relación positiva entre la regulación identificada y el esfuerzo físico en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. H1: Existe relación positiva entre la regulación identificada y el esfuerzo físico en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

3.- H0: No existe relación positiva entre la regulación introyectada y el esfuerzo físico en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. H1: Existe relación positiva entre la regulación introyectada y el esfuerzo físico en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024

CAPÍTULO III. Marco metodológico

3.1 Enfoque de investigación

La presente investigación se aplicó bajo un enfoque cuantitativo que es definido por Cejas et al. (2023) se basa en recopilar y analizar datos numéricos para descubrir patrones, relaciones y tendencias. A través de métodos estadísticos y experimentales, permite generalizar resultados a partir de muestras representativas. Este enfoque prioriza la objetividad y precisión, lo que facilita medir y comparar variables en diferentes contextos.

3.2 Tipo de Investigación

La investigación que se presenta tiene el tipo de investigación básica la cual es definida por (Cejas et al. 2023) también llamada fundamental o pura, tiene como propósito generar conocimiento teórico sin enfocarse en aplicaciones prácticas inmediatas. Su meta es explorar y comprender fenómenos, principios y teorías en diferentes áreas, ampliando la comprensión científica y sentando las bases para investigaciones aplicadas en el futuro.

3.3 Método de Investigación

Se aplicó el método hipotético deductivo el cual está definido por De la Cruz (2020) es un enfoque científico que comienza con la creación de hipótesis basadas en teorías existentes. Estas hipótesis se ponen a prueba a través de observaciones y experimentos, lo que ayuda a confirmar o descartar las teorías planteadas, que explora cómo el esfuerzo físico afecta la motivación de los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi".

3.4 Alcance de investigación (nivel)

El nivel de investigación con el que se abordó la tesis es descriptivo y correlacional, mismo que es definido por Ramos (2020) quien indica que el alcance descriptivo correlacional en la investigación busca identificar y analizar las relaciones entre dos o más variables. A través de métodos cuantitativos, permite explorar estas conexiones y entender mejor el fenómeno estudiado, aunque sin llegar a establecer causalidades.

directas entre las variables. En el estudio sobre la relación entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", se utilizarían ambos niveles para describir las características de esfuerzo físico y motivación, así como para analizar si existe una relación entre ellos.

3.5 Diseño de la Investigación

El diseño con el que se abordó la investigación es, no experimental y transversal la cual es definida por Arias (2021) quien señala que El diseño de investigación no experimental transversal consiste en recopilar datos en un solo momento, ofreciendo una "fotografía" del fenómeno que se estudia. Este enfoque no manipula variables, permitiendo observarlas tal como ocurren en su contexto natural. Es ideal para estudios exploratorios, descriptivos y correlacionales, ya que ayuda a entender relaciones y características de las variables sin intervenir en el entorno.

3.6 Población, muestra, unidad de estudio

3.6.1 Población de estudio

La población en este estudio se compone de 84 cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". La población está definida por Arias (2021) quien señala que la población es el grupo de personas o elementos que comparten características similares y que se estudian para responder a una pregunta o problema. Puede ser limitado o ilimitado, y su definición es clave para elegir una muestra representativa y garantizar la validez, siendo un total de 84 cadetes de IV año del arma de infantería.

3.6.2 Muestra

En cuanto a la muestra la cual está definida por Arias (2021) quien señala que La muestra es un grupo más pequeño y representativo tomado de la población para llevar a cabo un estudio. Su tamaño y características deben definirse cuidadosamente según los objetivos de la investigación. Los datos obtenidos de la muestra sirven para sacar conclusiones sobre la población completa, como los cadetes de cuarto año de infantería en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", que se estudian para comprender la relación entre el esfuerzo físico y la motivación.

Por otro lado, el muestreo probabilístico simple implica seleccionar aleatoriamente a los cadetes, asegurando que cada uno tenga la misma probabilidad de

ser incluido en la muestra, lo que garantiza resultados más precisos y generalizables, por tanto el cálculo de la muestra fue de 70 cadetes cuyo procedimiento estadístico es como se muestra de la siguiente manera.

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 * S^2}$$

		N	
	Marco muestral	=	84
	Alfa (Máximo error tipo	=	0.050
l)		=	1-
	Nivel de Confianza	$\alpha/2 =$	0.975
	Z de (1- $\alpha/2$)	$(1- \alpha/2) =$	1.960
	Desviación estándar	=	1.100
	Varianza	=	1.210
	Precisión	=	0.110
		=	n
	Tamaño de la muestra	=	69.08

Por lo que la muestra por técnica de muestreo probabilístico simple es de 70 cadetes.

3.6.3 Unidad de estudio

Según Medina et al. (2023) la unidad de estudio es el elemento o conjunto de elementos que se investiga en un estudio. Puede ser un individuo, grupo, organización o fenómeno, y su selección es crucial para obtener resultados relevantes y representativos en la investigación. La unidad de estudio serían los propios cadetes, ya que son los sujetos sobre los cuales se recopilarán datos y se realizará el análisis para alcanzar los objetivos de la investigación. Cada uno de estos cadetes representa una única instancia de observación dentro de la población total de 84 cadetes, y se seleccionaron 70 de ellos mediante un muestreo probabilístico simple para conformar la muestra del estudio.

3.7 Técnica e Instrumento para la recolección de datos

3.7.1 Técnica de recolección de datos

La técnica que se utilizó es la encuesta el que está definido por Arias (2021) como una técnica de recopilar información haciendo preguntas a un grupo de personas sobre sus opiniones, comportamientos o puntos de vista. Es un método práctico y económico que puede generar tantos datos numéricos.

3.7.2 Instrumento de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó la el instrumento del cuestionario definida por Medina et al. (2023) como una herramienta de investigación que recopila información de forma organizada mediante preguntas previamente diseñadas. Es utilizado en diferentes áreas para recoger datos tanto numéricos como descriptivos, ayudando a los investigadores a analizar de manera estructurada las opiniones, comportamientos y percepciones. El cuestionario fue elaborado en formatos impresos, e incluyó preguntas cerradas, que requieren seleccionar respuestas de un conjunto de opciones preestablecidas (escala de Likert). Esta técnica es efectiva para recabar información cuantitativa de forma estandarizada y organizada de un amplio número de participantes. Abordando temas de interés para obtener información relevante y estructurada sobre un problema de investigación, en este caso el instrumento consta de dos partes, la primera constituida por 12 preguntas correspondientes a la variable esfuerzo físico, el cual tiene las dimensiones: gimnasia básica con 4 ítems (gimnasia con armas, gimnasia sin armas), aplicativo general con 5 ítems(pista de combate, pista de aparato, pista de asalto, pista de riesgo, ejercicio con vigas), aplicativo especial con 3 ítems (entrenamiento, pista de riesgo, entrenamiento especializado), la segunda parte constituida por 11 preguntas de la variable motivación, constituida por las dimensiones: motivación intrínseca con 4 ítems (diversión en la práctica deportiva, satisfacción con la formación física, bienestar de actividad física, satisfacción de práctica deportiva), regulación identificada con 4 ítems (grado de transferencia de habilidades, grado de esfuerzo en el desarrollo, grado de adquisición de capacidades futuras, relevancia de conocimientos y habilidades), regulación introyectad con 4 ítems (grado de necesidad de bienestar personal, dependencia de participación para el bienestar, autoestima mediante participación, impacto de la asistencia en la autovaloración), haciendo un total de 23 preguntas.

La primera parte del cuestionario será medido por una escala de Likert con un valor del 1 al 10.

- Muy fácil (Valor = 1)
- Suave (Valor = 2)
- Algo duro (Valor = 3)
- Muy duro (Valor = 4)
- Máxima exigencia (Valor = 5)

La segunda parte del instrumento se medirá a través de una escala de Likert con valores de 1 al 5.

- Siempre (Valor = 5)
- Casi Siempre (Valor = 4)
- A veces (Valor = 3)
- Casi Nunca (Valor = 2)
- Nunca (Valor = 1)

3.7.3 Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

La confiabilidad del instrumento de medición según Medina et al. (2023) se refiere a qué tan consistente y estable es un instrumento de investigación, asegurando que dé resultados similares si se aplica en las mismas condiciones. Por su parte, la validez verifica si el instrumento realmente mide lo que se propone medir. Ambos aspectos son esenciales para asegurar la calidad y precisión de los datos y para interpretar los resultados de manera correcta., lo que implica que el instrumento mide de manera confiable la variable de interés, porque se hizo la prueba estadística de alfa de Cronbach, para demostrar que el instrumento es confiable, el estadístico tiene por formula:

$$\alpha = (n / n-1) (1 - \sum Vi / VT)$$

En este caso;

n se refiere al número de ítems de la escala

Vi se refiere a la varianza asociada con cada ítem

VT se refiere a la varianza total de la escala

La siguiente tabla muestra los valores de los niveles de confiabilidad previamente establecida y tomada de la literatura existente.

Tabla 2*Valores de los niveles de confiabilidad.*

Valores	Nivel de confiabilidad
No es confiable	-1 a 0
Baja confiabilidad	0.01 a 0.49
Moderada confiabilidad	0.5 a 0.75
Fuerte confiabilidad	0.76 a 0.89
Alta confiabilidad	0.9 a 1

Fuente: Hernández et al. (2014, p. 438).

Tabla 3*Confiabilidad variable esfuerzo físico*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,793	,769	24

Tabla 4*Confiabilidad variable motivación*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,774	,750	24

De la Tabla 2 y 3 se identifica que la prueba de confiabilidad para las variables Esfuerzo físico y Confiabilidad son 0.793 y 0.774 respectivamente; ambas medidas determinan que es una moderada confiabilidad lo que es aceptable.

En este sentido, el cuestionario de este estudio fue validado por expertos conformado por docentes; que indicaron la aplicabilidad de validez del cuestionario, como se muestra en el anexo 7.

Tabla 5

Validez del contenido mediante juicio de expertos.

Experto	Validación
César Augusto Moreno Inoñán	Si cumple
Luis Javier Bazan Tanchiva	Si cumple
Hugo Ricardo Prado López	Si cumple

3.8 Procesamiento y método de análisis de datos

3.8.1 Técnica para el procesamiento de datos

Según Medina et al. (2023) el procesamiento de datos es el conjunto de pasos para organizar, analizar e interpretar la información recolectada en una investigación. Esto incluye limpiar los datos, codificarlos y aplicar herramientas estadísticas para identificar patrones y tendencias. Su finalidad es convertir datos sin procesar en información útil, ayudando a tomar decisiones informadas y sacar conclusiones respaldadas por evidencia.. A continuación de detalla la técnica general de procesamiento de datos adecuada para este tipo de investigación:

1. **Recolección de Datos:** Esto implica recoger la información necesaria para el estudio. Los datos sobre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes fueron recogidos a través del cuestionario.
2. **Preparación de los Datos:** Una vez recolectados, los datos deben ser preparados para el análisis. Esto incluye la limpieza de datos para eliminar cualquier inconsistencia o error, como datos incompletos o duplicados, y la codificación de datos cualitativos en una forma cuantificable si es necesario.
3. **Ingreso de Datos:** Los datos preparados se ingresan en una base de datos o un software de análisis estadístico (como SPSS). Esto facilita el análisis computarizado y asegura que los datos están organizados de manera sistemática.

4. **Análisis de Datos:** Con los datos ya en el software de análisis, se aplican técnicas estadísticas para examinar las relaciones entre el esfuerzo físico y la motivación. Esto puede incluir:
 - **Análisis Descriptivo:** Para describir las características básicas de los datos, como medias, desviaciones estándar, y distribuciones de frecuencia.
 - **Pruebas de Hipótesis:** Para determinar si existen diferencias significativas o correlaciones entre el esfuerzo físico y la motivación. Se pueden usar pruebas como la correlación de Rho de Spearman, o correlaciones de Pearson, dependiendo de la naturaleza de los datos y las preguntas de investigación, como también se debe tomar en cuenta si los datos son paramétricos o no paramétricos.
5. **Interpretación de los Resultados:** Aquí se interpretaron los resultados del análisis en el contexto de la teoría existente y los objetivos de la investigación. Se consideró la significancia estadística, la magnitud de los efectos, y su relevancia práctica.
6. **Reporte de Resultados:** Finalmente, los hallazgos se reportaron de manera clara y concisa, usualmente incluyendo tablas y figuras para ilustrar los resultados. El incluye una discusión de cómo los resultados se relacionan con investigaciones previas, las implicaciones teóricas y prácticas de los hallazgos, y posibles direcciones para investigaciones futuras.

3.8.2 Método de análisis de datos

Según Medina et al. (2023) es el proceso que utiliza diferentes técnicas y métodos para examinar e interpretar la información recopilada en una investigación. A través de herramientas estadísticas y cualitativas, ayuda a identificar patrones, relaciones y tendencias, proporcionando una comprensión más clara de los fenómenos y apoyando la toma de decisiones basadas en evidencia.. Es fundamental seleccionar y presentar de manera apropiada los datos relevantes, integrando aspectos estadísticos y del marco de referencia del problema, por lo que se procesarán los datos en el paquete estadístico IBM Spss.

Análisis descriptivo

Para el análisis descriptivo de la investigación que busca determinar la relación entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", se utilizarán:

- a) Medidas de tendencia central:
 - Media: Promedio de los valores en un conjunto de datos.
 - Mediana: Valor que se encuentra en el centro de un conjunto de datos ordenados.
 - Moda: Valor que ocurre con mayor frecuencia en un conjunto de datos.
- b) Medidas de dispersión:
 - Varianza: Mide la dispersión de los datos con respecto a la media.
 - Desviación estándar: Raíz cuadrada de la varianza, proporciona una medida de dispersión más interpretable.
 - Rango: Diferencia entre el valor máximo y mínimo en un conjunto de datos.
- c) Las distribuciones de frecuencia más comunes son:
 - Distribución de frecuencia simple: Muestra la frecuencia con la que ocurre cada valor en un conjunto de datos.
 - Distribución de frecuencia acumulada: Muestra la acumulación de frecuencias a medida que se avanza a través de los valores en orden creciente.
 - Distribución de frecuencia relativa: Muestra la proporción de veces que ocurre cada valor en relación con el total de observaciones.

Estos estadísticos descriptivos son fundamentales para resumir y comprender la distribución de los datos en un estudio

Análisis Inferencial (prueba de hipótesis)

En la investigación sobre la relación entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", se emplearía análisis inferencial para examinar cómo el nivel de esfuerzo físico impacta en la motivación de los cadetes. Se aplicarían pruebas estadísticas para demostrar si existe correlación significativa entre estas variables.

Por tanto en la investigación se utilizará el análisis inferencial que está definida por Mayorga et al. (2020) quien señala que el análisis inferencial es un enfoque estadístico que ayuda a sacar conclusiones sobre una población basándose en los datos de una muestra. Utiliza métodos para estimar parámetros, probar hipótesis y hacer predicciones, siendo una herramienta clave para tomar decisiones fundamentadas en investigaciones.

El coeficiente de evaluación rho de Spearman es una medida estadística que analiza qué tan fuerte y en qué dirección se relacionan dos variables, ya sean ordinales o continuas. A diferencia del coeficiente de Pearson, Spearman utiliza los rangos de los datos, lo que lo hace ideal cuando los datos no cumplen con los requisitos de normalidad (Ortiz & Ortiz, 2021).

3.9 Aspectos éticos

Los aspectos éticos son fundamentales en cualquier investigación, especialmente en estudios que involucran seres humanos, como es el caso de la investigación sobre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". Aquí se presentan los aspectos éticos clave que se consideraron y cómo se abordaron:

1. **Consentimiento Informado:** Es crucial asegurar que todos los participantes en el estudio comprendan completamente la naturaleza de la investigación, lo que se espera de ellos, y cualquier riesgo potencial involucrado. Deben dar su consentimiento informado de manera voluntaria, preferiblemente por escrito.
2. **Confidencialidad y Privacidad:** La información personal y los datos recogidos de los participantes deben ser manejados con el mayor grado de confidencialidad. Esto implica no divulgar identidades ni información personal sin el consentimiento explícito del participante y asegurar que los datos sean almacenados y procesados de manera segura.
3. **No Maleficencia:** La investigación debe diseñarse y llevarse a cabo de manera que minimice cualquier riesgo de daño a los participantes. Esto incluye consideraciones físicas, psicológicas y emocionales. Si en algún momento se identifica un riesgo potencial significativo, deben tomarse medidas para mitigarlo o detener la investigación.

4. **Beneficencia:** La investigación debe tener el potencial de producir beneficios, ya sea a nivel individual para los participantes o a nivel más amplio para la sociedad. En el contexto de este estudio, esto podría incluir el desarrollo de programas de entrenamiento más efectivos que mejoren tanto el rendimiento físico como la motivación de los cadetes.
5. **Justicia:** Todos los participantes elegibles deben tener la misma oportunidad de ser incluidos en el estudio, evitando cualquier forma de discriminación. Asimismo, los beneficios de la investigación deben distribuirse de manera justa.
6. **Respeto por la Autonomía:** Los participantes deben tener la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento si así lo desean, sin temor a represalias o consecuencias negativas
7. **Consideración de Grupos Vulnerables:** En este caso, aunque los cadetes de infantería pueden ser considerados como individuos físicamente aptos, es importante reconocer su posible vulnerabilidad debido a la estructura jerárquica y las presiones dentro del contexto militar. Debe asegurarse que su participación es verdaderamente voluntaria y no resultado de presiones externas.

Al abordar estos aspectos éticos de manera proactiva y reflexiva, la investigación no solo cumple con los estándares éticos establecidos por la comunidad científica y legal, sino que también refuerza la validez y la aceptación de sus hallazgos dentro de la comunidad académica y la sociedad en general.

CAPÍTULO IV. Resultados

4.1 Análisis descriptivo

4.1.1 Análisis descriptivo bivariado del objetivo general

Tabla 6

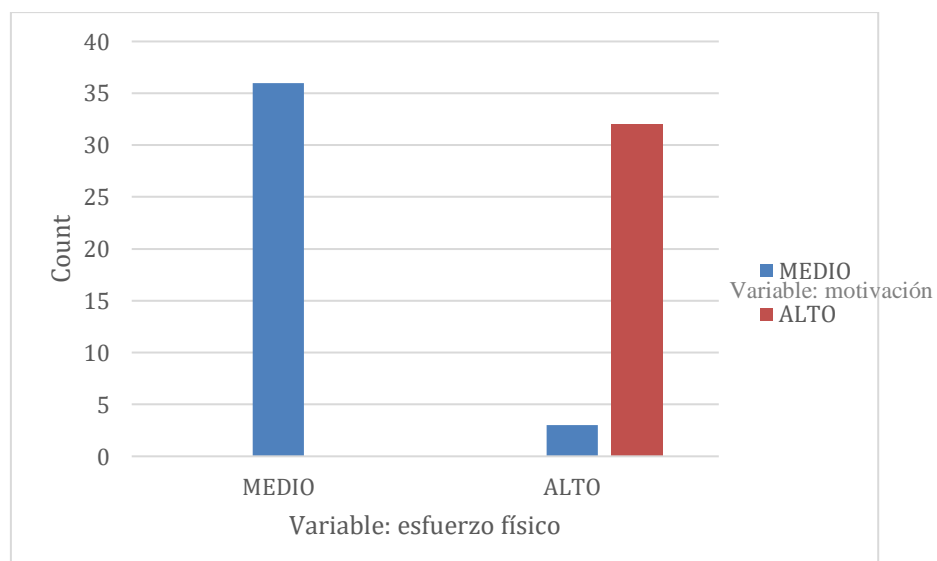
Tabla cruzada de la variable motivación y la variable esfuerzo físico

		Variable: Motivación		
		MEDIO	ALTO	Total
Variable: esfuerzo físico	MEDIO	50.7%	0%	50.7%
	ALTO	4.2%	45.1%	49.3%
Total		54.9%	45.1%	100%

Nota. En esta tabla permite identificar con qué frecuencia se produce la combinación de los valores de la variable motivación y la variable esfuerzo físico.

Figura 1

Niveles de la Tabla cruzada de la variable motivación y .la variable esfuerzo físico



Al cruzar las variables esfuerzo físico y motivación, según lo mostrado en la tabla 6 y figura 1, la mayor parte de los casos se concentra en los extremos, con un 50.7 % de los participantes ubicados en niveles "medios" de ambas variables, y un 45.1 % en niveles "altos". Solamente un 4.2 % de los casos combina un esfuerzo físico "alto" con una motivación "media". Cabe destacar que no se encontraron casos en los que el esfuerzo físico se desarrollara en nivel "medio" mientras que la motivación alcanzara un nivel "alto". Estos resultados sugieren que la motivación tiende a evolucionar de forma paralela al esfuerzo físico, lo que indica una alineación entre ambas variables. Esto resalta la importancia de que, en general, los valores de motivación acompañen los niveles de esfuerzo físico.

4.1.2 Análisis descriptivo bivariado del objetivo específico 1

Tabla 7

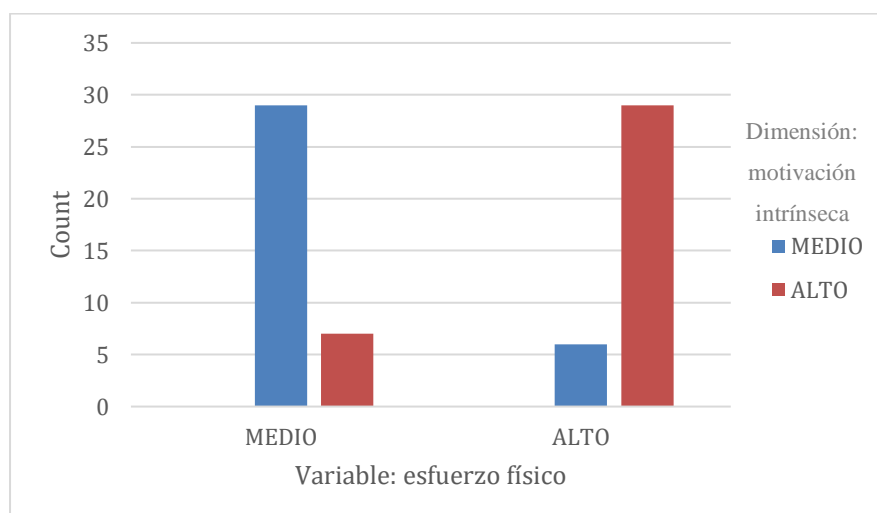
Tabla cruzada de la dimensión motivación intrínseca y la variable esfuerzo físico

		Variable: motivación intrínseca		
		MEDIO	ALTO	Total
Variable: Esfuerzo físico	MEDIO	40.8%	9.9%	50.7%
	ALTO	8.5%	40.8%	49.3%
Total		49.3%	50.7%	100.0%

Nota. En esta tabla permite identificar con qué frecuencia se produce la combinación de los valores de la dimensión motivación intrínseca y la variable esfuerzo físico.

Figura 2

Niveles de la Tabla cruzada de la dimensión motivación intrínseca y la variable esfuerzo físico



Del cruce entre las variables esfuerzo físico y motivación intrínseca, según lo mostrado en la tabla 7 y figura 2, se observa que la mayor parte de los casos se concentra en los extremos. Un 40.8 % de los casos presenta ambos, esfuerzo físico y motivación intrínseca, en nivel "medio", mientras que otro 40.8 % se ubica en nivel "alto" para ambas variables. Un 9.9 % de los casos muestra una combinación donde el esfuerzo físico está en nivel "medio" y la motivación intrínseca en nivel "alto". Por otro lado, un 8.5 % presenta esfuerzo físico en nivel "alto" y motivación intrínseca en nivel "medio". Estos resultados reflejan una tendencia de alineación entre ambas variables, aunque con algunas diferencias en los niveles intermedios.

4.1.3 Análisis descriptivo bivariado del objetivo específico 2

Tabla 8

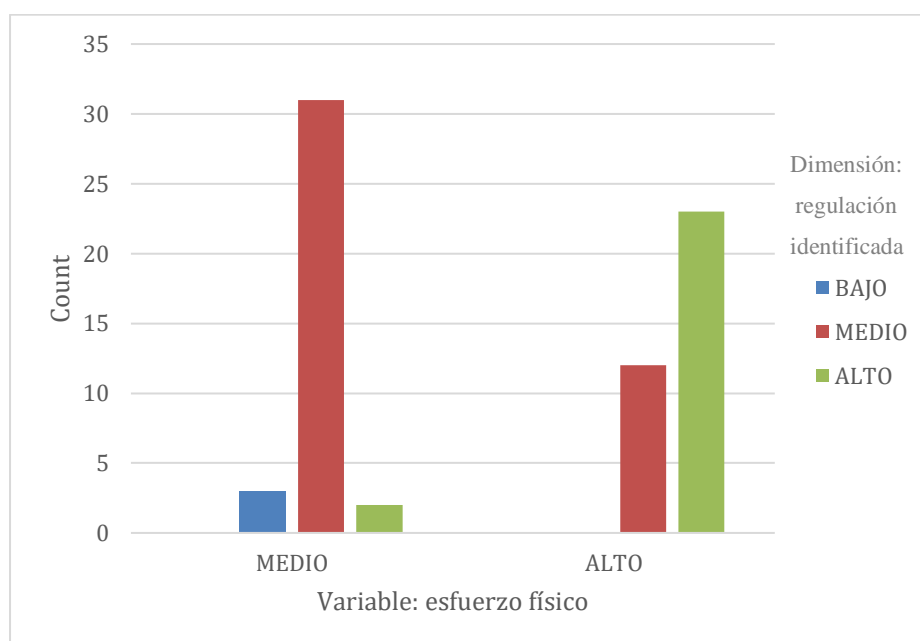
Tabla cruzada de la dimensión regulación identificada y la variable esfuerzo físico

		Variable: Regulación identificada			
		BAJO	MEDIO	ALTO	Total
Variable: Esfuerzo físico	MEDIO	4.2%	43.7%	2.8%	50.7%
	ALTO	0%	16.9%	32.4%	49.3%
Total		4.2%	60.6%	35.2%	100.0%

Nota. En esta tabla permite identificar con qué frecuencia se produce la combinación de los valores de la dimensión regulación identificada y la variable esfuerzo físico.

Figura 3

Niveles de la Tabla cruzada de la dimensión regulación identificada y la variable esfuerzo físico



Del cruce entre las variables esfuerzo físico y regulación identificada, como se muestra en la tabla 8 y figura 3, se observa que el nivel "medio" es el más común para ambas variables, con un 43.7 % de los casos ubicados en este nivel tanto para esfuerzo físico como para regulación identificada. No se encontraron casos en los que el esfuerzo físico se presentara en nivel "alto" mientras que la regulación identificada estuviera en nivel "bajo". Los casos donde ambas variables están en nivel "alto" también son comunes, con un 32.4 % de los casos. Las combinaciones de esfuerzo físico en nivel "medio" y regulación identificada en niveles "alto" o "bajo" son relativamente raras, lo que sugiere una tendencia hacia la alineación de ambas variables en niveles similares.

4.1.4 Análisis descriptivo bivariado del objetivo específico 3

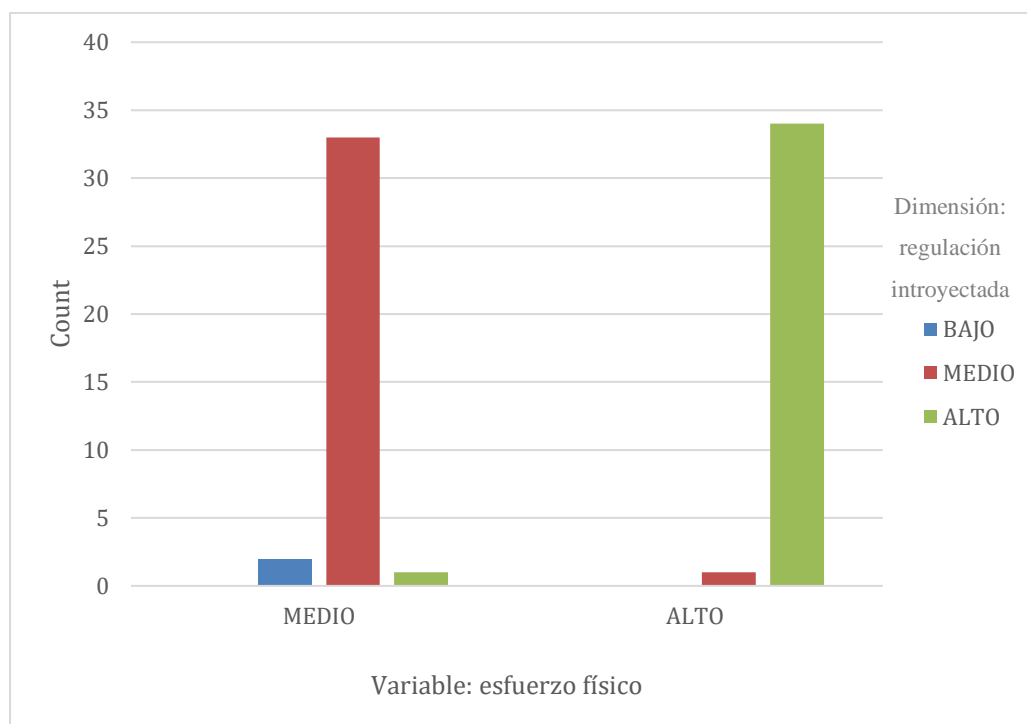
Tabla 9

Tabla cruzada de la dimensión introyectada y la variable Liderazgo.

		Variable: regulación introyectada			
		BAJO	MEDIO	ALTO	Total
Variable:	MEDIO	2.8%	46.5%	1.4%	50.7%
Esfuerzo físico	ALTO	0%	1.4%	47.9%	49.3%
	Total	2.8%	47.9%	49.3%	100.0%

Figura 4

Niveles de la Tabla cruzada de la dimensión regulación introyectada y la variable esfuerzo físico.



Del cruce entre las variables esfuerzo físico y regulación introyectada, como se muestra en la tabla 9 y figura 4, se observó que la mayoría de los casos se agrupan en los niveles "medio" y "alto". Un 46.5 % de los casos presenta tanto el esfuerzo físico como la regulación introyectada en nivel "medio", mientras que un 47.9 % se encuentra

en el nivel "alto" para ambas variables. No se hallaron casos en los que el esfuerzo físico estuviera en nivel "alto" y la regulación introyectada en nivel "bajo". Solo un 2.8 % de los casos mostraron una combinación de esfuerzo físico en nivel "medio" y regulación introyectada en nivel "bajo", y un 1.4 % presentaron esfuerzo físico en nivel "alto" y regulación introyectada en nivel "medio". Esto refleja una clara tendencia a la alineación entre ambas variables en los niveles más altos.

4.2 Análisis inferencial (Prueba de hipótesis)

4.2.1 Prueba de normalidad

Prueba de normalidad. Para la prueba de normalidad se utilizó el estadístico de Kolmogórov-Smirnov en razón que se emplea cuando el tamaño de la muestra es mayor a 50; siendo la muestra 71. Se determina las siguientes hipótesis:

Ho. La muestra proviene de una distribución normal.

H1. La muestra no proviene de una distribución normal.

Regla. Sig. < 0,05 rechazar Ho, si Sig. > 0,05 aceptar Ho

Tabla 10

Prueba de Normalidad según Kolmogórov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Esfuerzo físico	.343	70	<.001	.636	70	<.001
Motivación	.365	70	<.001	.633	70	<.001

a. Lilliefors Significance Correction

En la Tabla 10, se identifica que el Sig. son inferiores a 0,05, en ambas variables, aplicando la regla se rechaza la Ho y se acepta que la Hipótesis de trabajo que la muestra no proviene de una distribución normal; por lo que se debe usar el estadístico de correlación de Spearman (para pruebas no paramétricas).

Figura 5

Grado de relación según coeficiente de correlación Rho de Spearman

RANGO	RELACIÓN
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.75 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Nota. Esta figura muestra los rangos que determinan el grado de correlación según Rho de Spearman. Tomado de Martínez et al, (2009) del coeficiente de correlación de los rangos de Spearman, su caracterización.

4.2.2 Contrastación de hipótesis general

Paso 1: Declaración de Hipótesis

Hipótesis General (H_g). Existe relación positiva entre la motivación y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024

Hipótesis General Nula (H₀). No relación positiva entre la motivación y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024

Paso 2. Nivel de significancia. = 0.05.

Paso 3. Cálculo del estadístico de prueba

Tabla 11

Prueba de Correlación Rho de Spearman de la Hipótesis general.

		Esfuerzo físico		Motivación
Spearman's rho	Esfuerzo físico	Correlation Coefficient	1.000	.919**
		Sig. (2-tailed)	.	<.001
		N	70	70
	Motivación	Correlation Coefficient	.919**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	.
		N	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

El Rho determinado es 0.919, que indica que existe una correlación positiva perfecta entre V1 y V2.

Paso 4. Regla de decisión. Si $p < 0.05$. Rechazar H_0 , caso contrario se acepta la hipótesis alternativa.

Paso 5. Decisión estadística. Dado que $0.001 < 0.05$, se rechaza la H_0 .

Paso 6. Conclusión. El p-valor calculado es 0,001, es decir, es $<0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El coeficiente Rho Spearman es de 0.919, lo que indica una correlación positiva perfecta entre las variables. Cuando el valor de la Motivación aumenta, el Esfuerzo Físico también aumenta de manera similar.

4.2.3 Contrastación de hipótesis específica 1

Paso 1: Declaración de Hipótesis

Hipótesis General (H_g). Existe relación positiva entre la motivación intrínseca y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024

Hipótesis General Nula (H_0). No existe relación positiva entre la motivación intrínseca y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024

Paso 2. Nivel de significancia. = 0.05.

Paso 3. Cálculo del estadístico de prueba

Tabla 12

Prueba de Correlación Rho de Spearman de la Hipótesis específica 1

			Variable: esfuerzo físico	Variable: regulación intrínseca
Spearman's rho	Variable: esfuerzo físico	Correlation Coefficient	1.000	.634**
		Sig. (2-tailed)	.	<.001
		N	70	70
	Variable: regulación intrínseca	Correlation Coefficient	.634**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	.
		N	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

El Rho determinado es 0.634, que indica que existe una correlación positiva considerable entre el esfuerzo físico y la regulación intrínseca.

Paso 4. Regla de decisión. Si $p < 0.05$. Rechazar H_0 , caso contrario se acepta la hipótesis alternativa.

Paso 5. Decisión estadística. Dado que $0.001 < 0.05$, se rechaza la H_0 .

Paso 6. Conclusión. El p-valor calculado es 0,001, es decir, es $<0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El coeficiente Rho Spearman es de 0.634, lo que indica una correlación positiva considerable entre las variables. Cuando el valor la Regulación intrínseca aumenta, el Esfuerzo Físico también aumenta de manera similar.

4.2.4 Contrastación de hipótesis específica 2

Paso 1: Declaración de Hipótesis

Hipótesis General (H_g). Existe relación positiva entre la regulación identificada y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024

Hipótesis General Nula (H_0). No existe relación positiva entre la regulación identificada y el esfuerzo físico de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024

Paso 2. Nivel de significancia. = 0.05.

Paso 3. Cálculo del estadístico de prueba

Tabla 13

Prueba de Correlación Rho de Spearman de la Hipótesis específica 2

		Variable: esfuerzo físico	Dimensión: regulación identificada
Spearman's rho	Variable: esfuerzo físico	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.637**
		N	70
	Dimensión: regulación identificada	Correlation Coefficient	.637**
		Sig. (2-tailed)	<.001
		N	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

El Rho determinado es 0.637, que indica que existe una correlación positiva muy fuerte entre el esfuerzo físico y la regulación identificada.

Paso 4. Regla de decisión. Si $p < 0.05$. Rechazar H_0 , caso contrario se acepta la hipótesis alternativa.

Paso 5. Decisión estadística. Dado que $0.001 < 0.05$, se rechaza la H_0 .

Paso 6. Conclusión. El p-valor calculado es 0,001, es decir, es $<0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El coeficiente Rho Spearman es de 0.673, lo que indica una correlación positiva considerable entre las variables. Cuando el valor de la Regulación Identificada aumenta, el Esfuerzo Físico también aumenta de manera similar.

4.2.5 Contrastación de hipótesis específica 3

Paso 1: Declaración de Hipótesis

Hipótesis General (H_g). Existe relación positiva entre la regulación introyectada y el esfuerzo físico en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

Hipótesis General Nula (H_0). No existe relación positiva entre la regulación introyectada y el esfuerzo físico en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

Paso 2. Nivel de significancia. = 0.05.

Paso 3. Cálculo del estadístico de prueba

Tabla 14

Prueba de Correlación Rho de Spearman de la Hipótesis específica 3

			Variable: esfuerzo físico	Dimensión: Regulación introyectada
Spearman's rho	Variable: esfuerzo físico	Correlation Coefficient	1.000	.933**
		Sig. (2-tailed)	.	<.001
		N	70	70
	Dimensión: Regulación introyectada	Correlation Coefficient	.933**	1.000
Sig. (2-tailed)		<.001	.	
		N	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

El Rho determinado es 0.933 indica que existe una correlación positiva muy fuerte entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada.

Paso 4. Regla de decisión. Si $p < 0.05$. Rechazar H_0 , caso contrario se acepta la hipótesis alternativa.

Paso 5. Decisión estadística. Dado que $0.001 < 0.05$, se rechaza la H_0 .

Paso 6. Conclusión. El p-valor calculado es 0,001, es decir, es $<0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El coeficiente Rho Spearman es de 0.933, lo que indica una correlación positiva perfecta entre las variables. Cuando el valor de la Regulación Introyectada aumenta, el Esfuerzo Físico también aumenta de manera similar.

CAPÍTULO V.

Discusión de los resultados

Esta investigación tuvo como hipótesis general: Existe relación positiva entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. Según lo revelado por los resultados, se halló que el 50.7% de los casos se agrupan en nivel "medio" en ambas variables: esfuerzo físico y motivación. Por otro lado, existe un 45.1% de los casos en los que se observó un nivel "alto" tanto en esfuerzo físico como en motivación. Adicionalmente, solo el 4.2% de los casos presenta una combinación en la que el esfuerzo físico se desarrolla en nivel "alto" y la motivación en nivel "medio". No se encontraron casos en los que el esfuerzo físico estuviera en un nivel "medio" mientras que la motivación se desarrollara en un nivel "alto", lo que sugiere que los valores de motivación tienden a desarrollarse de manera paralela o alineada con los de esfuerzo físico.

Se ha obtenido un coeficiente de correlación de Spearman de $Rho = 0.919$, lo que indica una correlación positiva alta entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería. Además, el p-valor calculado es de 0.001, lo cual es menor que 0.05 ($0.001 < 0.05$), lo que permite rechazar la hipótesis general nula y aceptar la hipótesis general alterna. Esto confirma que existe una relación directa y significativa entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes. Esto significa que, a medida que aumenta el esfuerzo físico de los cadetes, también aumenta su motivación de manera similar. La fuerza de la correlación sugiere que el esfuerzo físico es un factor importante para la motivación en el contexto de la formación militar de los cadetes. Los resultados muestran que existe una relación directa y significativa entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería. A mayor esfuerzo físico, mayor motivación, lo que sugiere que el esfuerzo físico es un elemento clave en el proceso de formación militar y en el desarrollo de la motivación de los cadetes.

Esta relación es consistente con las conclusiones de Serrano (2023), quien enfatiza la importancia de adaptar las actividades físicas a contextos de emergencia para mantener la motivación. La adaptación de las actividades no solo permite que los cadetes se mantengan activos, sino que también refuerza su compromiso y motivación hacia el entrenamiento, especialmente en situaciones desafiantes como las que se han presentado durante la pandemia

de COVID-19. Esta adaptación es crucial para asegurar que el esfuerzo físico continúe siendo relevante y motivador en la formación de los cadetes.

Además, los hallazgos de Bisquert et al. (2020) apoyan la noción de que la práctica de ejercicio se relaciona positivamente con el bienestar general. Se identifican disparidades de género en los incentivos y obstáculos para la práctica de actividad física, lo que subraya la necesidad de fomentar la actividad física entre los jóvenes, considerando sus diferentes contextos. Al proporcionar un entorno que promueva la actividad física, se puede aumentar la motivación y, por ende, el rendimiento de los cadetes en su formación.

Esta investigación tuvo como hipótesis específica 1: Existe relación positiva entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. Según lo revelado por los resultados, se halló que el 40.8% de los casos se agrupa en nivel "medio" tanto en esfuerzo físico como en motivación intrínseca. Por otro lado, otro 40.8% de los casos presenta tanto el esfuerzo físico como la motivación intrínseca en un nivel "alto". Además, el 9.9% de los casos muestra una combinación de esfuerzo físico en nivel "medio" y motivación intrínseca en nivel "alto". Asimismo, el 8.5% de los casos presenta un esfuerzo físico en nivel "alto" y motivación intrínseca en nivel "medio".

Se ha obtenido un coeficiente de correlación de Spearman de $Rho = 0.634$, lo que indica una correlación positiva considerable entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca de los cadetes de cuarto año de infantería. El p-valor calculado es de 0.001, el cual es menor que 0.05 ($0.001 < 0.05$). Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando que existe una relación directa y significativa entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca en los cadetes. De acuerdo con los resultados obtenidos, se concluye que existe una relación positiva considerable entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca de los cadetes de cuarto año de infantería. El esfuerzo físico no solo mejora el desempeño físico, sino que también impulsa la motivación intrínseca, un componente clave en el proceso de formación militar en la Escuela Militar de Chorrillos.

Comparando estos resultados con los hallazgos de Gómez (2023), se destaca que la creación de un ambiente de trabajo positivo y el fortalecimiento del liderazgo son elementos cruciales para fomentar la motivación intrínseca. En este sentido, el esfuerzo físico puede actuar como un catalizador para mejorar no solo la regulación intrínseca, sino también el compromiso de los cadetes con su formación y con los objetivos institucionales. Un entorno

que valora el esfuerzo físico puede alentar a los cadetes a desarrollar un sentido de propósito y satisfacción personal, lo que se traduce en un aumento de su regulación intrínseca.

Esta investigación tuvo como hipótesis específica 2: Existe relación positiva entre el esfuerzo físico y la regulación identificada en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. Según los resultados obtenidos, el 43.7% de los casos presenta tanto el esfuerzo físico como la regulación identificada en un nivel "medio", siendo esta la combinación más común. Por otro lado, los casos en los que ambas variables se encuentran en el nivel "alto" también son frecuentes, representando el 32.4% de los casos. No se hallaron casos en los que el esfuerzo físico esté en un nivel "alto" mientras que la regulación identificada se encuentre en un nivel "bajo". Además, las combinaciones en las que el esfuerzo físico se encuentra en nivel "medio" y la regulación identificada en niveles "alto" o "bajo" son relativamente raras.

Se ha obtenido un coeficiente de correlación de Spearman de $Rho = 0.673$, lo que indica una correlación positiva considerable entre el esfuerzo físico y la regulación identificada en los cadetes de cuarto año de infantería. El p-valor calculado es de 0.001, que es menor que 0.05 ($0.001 < 0.05$). Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando que existe una relación directa y significativa entre el esfuerzo físico y la regulación identificada en los cadetes. Los resultados indican que existe una relación positiva considerable entre el esfuerzo físico y la regulación identificada en los cadetes de cuarto año de infantería. A mayor esfuerzo físico, mayor es el nivel de regulación identificada, lo que resalta la importancia del esfuerzo físico en el desarrollo de la motivación de los cadetes en su formación militar en la Escuela Militar de Chorrillos.

Gutiérrez y Ubillus (2021) también apuntan que la inteligencia emocional y la motivación intrínseca son contextuales. Por lo tanto, un entorno que promueva el esfuerzo físico podría incrementar la regulación identificada al potenciar estas dimensiones emocionales y motivacionales en los cadetes.

Esta investigación tuvo como hipótesis específica 3: Existe relación positiva entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024. Según los resultados obtenidos, el 46.5% de los casos presenta tanto el esfuerzo físico como la regulación introyectada en un nivel "medio". Asimismo, el 47.9% de los casos tienen ambas variables en un nivel "alto". No se encontraron casos en los que el esfuerzo físico esté en un nivel "alto" y

la regulación introyectada en un nivel "bajo". Solo el 2.8% de los casos muestran una combinación de esfuerzo físico en nivel "medio" y regulación introyectada en nivel "bajo". Además, el 1.4% de los casos presenta esfuerzo físico en nivel "alto" y regulación introyectada en nivel "medio".

Se ha obtenido un coeficiente de correlación de Spearman de $Rho = 0.933$, lo que indica una correlación positiva perfecta entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada en los cadetes de cuarto año de infantería. El p-valor calculado es de 0.001, el cual es menor que 0.05 ($0.001 < 0.05$). Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando que existe una relación directa y significativa entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada en los cadetes. Los resultados obtenidos indican que existe una relación positiva perfecta entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada en los cadetes de cuarto año de infantería. A mayor esfuerzo físico, mayor es el nivel de regulación introyectada, lo que subraya la importancia del esfuerzo físico en la formación de la motivación introyectada en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos.

Al comparar estos resultados con el estudio de Nauca y Navarrete (2020), que enfatiza la importancia de integrar planes de entrenamiento físico en la instrucción de cadetes, se observa que un enfoque sistemático en el esfuerzo físico puede potenciar no solo el rendimiento militar, sino también la regulación introyectada. La estructura y disciplina del entrenamiento físico son esenciales para fomentar una motivación que esté internalizada, lo que es crucial en el contexto militar.

Por otro lado, Berrocal y García (2020) subrayan que la motivación personal influye directamente en el desempeño académico. Esto se relaciona con la regulación introyectada, ya que esta forma de regulación implica una internalización de la motivación que puede impactar en diversas áreas del rendimiento, no solo en el físico. A medida que los cadetes se involucran en un esfuerzo físico significativo, también es probable que desarrollen una motivación personal que se traduzca en un mejor desempeño en otras áreas, como lo sugieren los hallazgos.

Finalmente, Velarde et al. (2024) abogan por reevaluar los estándares de evaluación física en los procesos de admisión. Esto implica considerar cómo el esfuerzo físico puede influir en la regulación introyectada y en la preparación integral de los cadetes. La identificación de postulantes que demuestren tanto habilidades físicas como aptitudes psicológicas puede resultar en cadetes más motivados y comprometidos, lo que refuerza la importancia de la regulación introyectada en la formación militar.

CONCLUSIONES

1. Con respecto al objetivo general, existe una relación positiva alta entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023; por lo tanto, se ha obtenido un coeficiente de Rho de Spearman de 0.919, lo que indica una correlación positiva alta. Además, el nivel de significancia es de 0.001, que es menor que 0.05 ($0.001 < 0.05$). La evidencia recolectada a través de encuestas y análisis estadísticos revela que el aumento en el esfuerzo físico está intrínsecamente relacionado con el incremento en la motivación de los cadetes. Esta conclusión tiene implicaciones prácticas y estratégicas para la formación de los cadetes, destacando la importancia de incorporar el esfuerzo físico en su entrenamiento para fortalecer la motivación y el compromiso en su proceso educativo.
2. Respecto al objetivo específico 1 si existe una relación positiva considerable entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023; por lo tanto, se ha obtenido un coeficiente de Rho de Spearman de 0.634, lo que indica una correlación positiva considerable. Además, el p-valor calculado es de 0.001, el cual es menor que 0.05 ($0.001 < 0.05$). Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando que existe una relación directa y significativa entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca en los cadetes. De acuerdo con los resultados obtenidos, se concluye que el esfuerzo físico no solo mejora el desempeño físico, sino que también impulsa la motivación intrínseca, un componente clave en el proceso de formación militar en la Escuela Militar de Chorrillos.
3. Con respecto al objetivo específico 3 si existe una relación positiva considerable entre el esfuerzo físico y la regulación identificada en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023; por lo tanto, se ha obtenido un coeficiente de Rho de Spearman de 0.673, lo que indica una correlación positiva considerable. Además, el p-valor calculado es de 0.001, que es menor que 0.05 ($0.001 < 0.05$). Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando que existe una relación directa y significativa entre el esfuerzo físico y la regulación identificada en los cadetes. Los resultados indican que, a mayor esfuerzo físico, mayor es el nivel de regulación

identificada, lo que resalta la importancia del esfuerzo físico en el desarrollo de la motivación de los cadetes en su formación militar en la Escuela Militar de Chorrillos.

4. Con respecto al objetivo específico 3 si existe una relación positiva perfecta entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023; por lo tanto, se ha obtenido un coeficiente de Rho de Spearman de 0.933, lo que indica una correlación positiva perfecta. Además, el p-valor calculado es de 0.001, el cual es menor que 0.05 ($0.001 < 0.05$). Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, confirmando que existe una relación directa y significativa entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada en los cadetes. Los resultados obtenidos indican que, a mayor esfuerzo físico, mayor es el nivel de regulación introyectada, lo que subraya la importancia del esfuerzo físico en la formación de la motivación introyectada en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos.

RECOMENDACIONES

Se recomienda al Señor General de Brigada, Director de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, considere los resultados del estudio y disponga lo siguiente

1. Implementar una estrategia formativa que integre de manera más sistemática el esfuerzo físico en los programas de entrenamiento de los cadetes de cuarto año de infantería. Se sugiere la creación de módulos específicos que incluyan actividades físicas intensivas y fomenten el trabajo en equipo, promoviendo el desarrollo físico y la cohesión grupal.
2. Incorporar el esfuerzo físico de manera más sistemática en los programas de entrenamiento de los cadetes de cuarto año de infantería. Se sugiere implementar módulos específicos que incluyan actividades físicas regulares, promoviendo así no solo el desarrollo físico, sino también el impulso de la motivación intrínseca, un componente clave en el proceso de formación militar.
3. Fortalecer la integración del esfuerzo físico en los programas de formación de los cadetes de cuarto año de infantería, dado su impacto positivo en la regulación identificada. Es crucial implementar módulos que promuevan actividades físicas regulares, ya que un mayor esfuerzo físico se correlaciona con un incremento en el nivel de regulación motivacional. Esta estrategia contribuirá al desarrollo integral de los cadetes, mejorando su capacidad para autorregularse en el contexto militar.
4. Reforzar la integración del esfuerzo físico en los programas de formación de los cadetes de cuarto año de infantería, debido a su relación positiva perfecta con la regulación introyectada. Es fundamental implementar módulos que fomenten actividades físicas regulares, ya que un mayor esfuerzo físico está directamente relacionado con un incremento en el nivel de regulación introyectada. Esta estrategia potenciará la motivación de los cadetes, contribuyendo a su desarrollo integral en la formación militar.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Marcillo, C., Calderón, T., Mendoza, S., & Bernal, Á. (2022). La transferencia del aprendizaje en los estudiantes de nivelación y deserción académica. *Polo Del Conocimiento*, 7(8), 2514–2540.
- Álvarez, J., & Rojas, J. (2021). La motivación intrínseca y extrínseca en el aprendizaje del idioma inglés: un estudio de caso en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín. *Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 13(5), 38–47. <https://orcid.org/0000-0001-9481-7422>
- Álvarez, T., & Ojeda, R. (2021). Evaluación de la motivación laboral en una dependencia pública en Mérida, Yucatán, México: un análisis descriptivo. *Revista Arbitrada Del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales*, 1(53), 13–27. <https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/2021/12/Ed.5313-27-Toledo-y-Ojeda.pdf>
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (1st ed., Vol. 1). Biblioteca Nacional del Perú.
- Arzamendia, F., & Quintana, B. (2023). La enseñanza universitaria y la formación de competencias para el ámbito laboral. Un análisis desde la opinión de los estudiantes. *Revista Científica Internacional*, X(1), 249–283.
- Ávila, F. D. J., Méndez, J. C., Silva, J. M., & Gómez, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Aznar, A., & Vernetta, M. (2022). Satisfacción e importancia de la educación física en centros educativos de secundaria. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 11(2), 44–57.
- Barrantes, L., & Valverde, E. (2020). El papel de las habilidades transferibles y el aprendizaje vivencial en la formación universitaria de docentes de inglés. *Margenes*, 1(2), 120–137.
- Berrocal, C., & García, J. (2020). *Motivación personal y el rendimiento académico de los cadetes del arma de artillería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco*

Bolognesi” 2020. [Tesis de pregrado]. Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi.”

- Bisquert, M., Ballester, R., Gil, M., Elipe, M., & López, M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *España International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 2020.
- Bohórquez, E., Pérez, M., Caiche, W., & Benavides, A. (2020). La motivación y el desempeño laboral: el capital humano como factor clave en una organización. *Universidad y Sociedad*, 12(3), 385–390. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n3/2218-3620-rus-12-03-385.pdf>
- Canedo, M. (2021). *Gimnasia Básica*.
- Castro, L., & Melo, P. (2020). El entrenamiento físico militar es un entrenamiento de alto rendimiento. una experiencia de investigación en la escuela militar de cadetes general Jose Maria Cordova . *Universidad Santo Tomás*, 1(1), 1–8.
- Cejas, M., Liccioni, E., Aldaz, S., Murillo, M., & Venegas, G. (2023). *ENFOQUE CUANTITATIVO y CUALITATIVO: Una mirada de los métodos mixtos* (1st ed., Vol. 1). Feduez.
- Celdran, R., & Sola, J. (2023). *Fisiología de alto rendimiento deportivo* (1a Ed.). Kirol Eskola. https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/kirol_eskola_argitalpenak/es_def/adjuantos/Nivel-III.-Fisiologia_rendimiento.pdf
- Coelho, M., Diogo, G., Segui, J., & Dionísio, A. (2023). El deporte en el contexto militar: Un análisis nacional e internacional desde la perspectiva de la gestión deportiva. *Retos*, 49, 468–477. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Cortell, M., Figna, C., & Grau, E. (2022). Deporte, entre salud, juego y belleza. *Información Psicológica*, 124(1), 133–147.
- Cosgaya, B., & Castro, A. (2023). La motivación como factor detonante en el proceso de aprendizaje en estudiantes de nivel superior. *Investig@cción*, 1(25), 184–203. <https://revistaic.instcamp.edu.mx/uploads/Ano2024No25/Ano2024No25-184-203.pdf>
- De la Cruz, P. (2020). El hipotético-deductivismo en la explicación de las ciencias sociales. *Horizonte de La Ciencia*, 10(18), 1–8.

- EJÉRCITO DEL PERÚ. (2015). *Entrenamiento físico militar* (1st ed., Vol. 1). Ejército del Perú.
- Ejercito Nacional. (2020). *Gimnasia básica con armas y sin armas*.
- Enriquez, L., Cervantes, N., Candia, R., & Flores, L. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos. *Retos*, 41, 674–683. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Flores, A. (2020). Referentes teóricos del entrenamiento combinado de resistencia y fuerza muscular en las carreras de distancias medias. *Fundación de Estudios Superiores Comfanorte*, 1(10), 27–38.
- Gómez, S. (2023). *Influencia de la motivación del personal en la productividad laboral de la universidad militar Nueva Granada* [Tesis de especialización de alta gerencia, Universidad Militar Nueva Granada]. <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/45813/GomezMonsalveSilviaElena2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Granero, A., & Gómez, M. (2020). La motivación y la inteligencia emocional en secundaria. Diferencias por género. *España International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 2020. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349863388010>
- Gutierrez, A., & Ubillus, M. (2021). *Inteligencia emocional y motivación laboral en el personal militar de una fuerza armada Peruana en el año 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://orcid.org/0000-0001-7439-1495>
- Gutiérrez, M., Guillen, L., Ramón, J., Rezabala, S., Cevallos, J., & Mediavilla, H. (2023). La condición física y las habilidades militares en el proceso de formación de los Grumetes The physical condition and military skills in the training process of the Cabin Boys. *Retos*, 49, 214–224. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Herrera, Y. (2024). Importancia de la testosterona total en sujetos que realizan ejercicios que requieren gran esfuerzo físico. *Universidad Técnica de Ambato*, 1(1), 1–27. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/41311/1/Herrera%20Yanira.pdf>
- Intriago-Guzmán, A., Velastegui-Hernández, R., Saltos-Salazar, L., & Altamirano-López, L. (2024). La disminución de las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de

- adultos mayores y sus afectaciones. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1–1), 99–111. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2264>
- Jensen, P., & Riise, A. (2021). Arma letal Habilidades de combate cuerpo a cuerpo y destrezas mentales para garantizar la ventaja competitiva en el combate cercano. *Military Review*, 1–11. <https://www.armyupress.army.mil/Portals/7/military-review/Archives/Spanish/Jensen-Riise-arma-letal-SPA-Q1-2021.pdf>
- Madero, S., Soto, C., & Arias, C. (2024). Conociendo la teoría de motivación de Daniel Pink, desde un enfoque cualitativo. *Vinculatégica EFAN*, 10(2), 1–15. <https://doi.org/10.29105/vtga10.2-413>
- Martínez, A. (2020). *GQ México y Latinoamérica*. El Entrenamiento de Las Fuerzas Especiales Mexicanas. <https://www.gq.com.mx/cuidado-personal/articulo/entrenamiento-de-las-fuerzas-especiales-mexicanas>
- Mayorga, R., Sillis, K., Martínez, A., Salazar, D., & Mota, U. (2020). Cuadro comparativo “Estadística inferencial y descriptiva.” *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 8(16), 93–95.
- Medina, M., Rojas, R., Bustamante, W., Loaiza, R., Martel, C., & Castillo, R. (2023). *Metodología de la investigación* (1st ed., Vol. 1). Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
- Melgar, J., Poxtan, D., Ramos, P., & Leiner, M. (2024). La motivación extrínseca e intrínseca y su relación con el compromiso organizacional de operadores de producción de la Industria Maquiladora de Exportación (IME) de Ciudad Juárez, México. *Espacios*, 45(3), 36–48. <https://doi.org/10.48082/espacios-a24v45n03p04>
- Merchán, A., & Vera, A. (2022). Teorías de motivación y su relación en el ámbito laboral. *Revista de Investigación, Formación y Desarrollo*, 10(2), 81–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.34070>
- Mora, V., López, N., Larrea, E., Pérez Frías, H. L., Aldáz Mejía, O. B., & Criollo Yucailla, R. D. (2024). Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el proceso de enseñanza-aprendizaje: Una Revisión Sistemática. *Magazine de Las Ciencias: Revista de Investigación e Innovación*, 9(2), 95–111. <https://doi.org/10.33262/rmc.v9i2.3105>

- Moreno, K. (2021). *Bases teóricas de la motivación académica* [[Tesis de Pregrado], Universidad Católica Santo Toribio Mogrovejo]. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4471/1/TIB_MorenoBerveraKeisy.pdf
- Muñoz, A., & Dossman, D. (2024). Motivación intrínseca y su relación con el aprendizaje del factor común. *Praxis*, 20(1), 143–157. <https://doi.org/10.21676/23897856.5465>
- Nauca, D., & Navarrete, C. (2020). *Esfuerzo físico y el desarrollo de destrezas militares en los cadetes de iv año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi-2020* [Tesis de pregrado]. Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi.”
- Nieves, B. (2023). *Actividad física, autoeficacia para el ejercicio físico y estrés percibido en estudiantes universitarios*. [[Tesis de Pregrado], Pontificia Universidad Católica del Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/27094/NIEVES_BOULANGGER_BRENDA_SOFIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ortiz, J., & Ortiz, A. (2021). ¿Pearson y Spearman, coeficientes intercambiables? *Comunicaciones En Estadística*, 14(1), 53–63.
- Palacios, N., & Osorio, J. (2021). *Implementación de la tecnología Militar virtual 3D para una Instrucción más eficiente y eficaz de los Cadetes del Arma de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2021* [[Tesis de Pregrado], Escuela Militar de Chorrillos]. <https://repositorio.esuelamilitar.edu.pe/server/api/core/bitstreams/bcdca62c-532b-40e7-a55a-e979fda5481e/content>
- Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de La Fundación MenteClara*, 5. <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>
- Pulido, S., De la Vega, R., & Fuentes, J. (2020). Motivación de logro en deportistas de combate de élite: evaluación objetiva computerizada. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29(1), 75–82. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2020v29n1/revpsidep_a2020v29n1p75.pdf

- Ramos, A., Ramos, M., & Ramos, C. (2021). La importancia del ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida. *Acción Motriz*, 28. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8135454.pdf>
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1–5.
- Real Federación Española Ciclismo. (2024). *Real Federación Española Ciclismo*. La Importancia de La Motivación Para La Práctica Deportiva. https://rfec.com/index.php/es/smartweb/universo_ciclista/articulo/rfec/234-La-importancia-de-la-motivacion-para-la-practica-deportiva
- Rojas, Á., Medina, C., Cabrera, M., Gajardo, P., Uribe, N., & Mujica, F. (2022). Tipos de motivación asociadas a la práctica de actividad física en pandemia de estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista Digital de Educación Física*, 13(74). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8446513>
- Rojas, V., & Pilco, G. (2023). Autoestima y Habilidades Sociales en Adolescentes. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.529>
- Sánchez, D., Leo, F., Amado, D., Gonzales, I., & García, T. (2012). Desarrollo de un cuestionario para valorar la motivación en educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y Deporte*, 7(2), 227–250.
- Segura, G. (2024). Las dimensiones del bienestar personal: un enfoque integral. *OIKNOMICS*, 22, 1–7.
- Serrano, O. (2023). *Factores motivacionales por los cuales un grupo de personas que asisten al gimnasio The First Place de la ciudad de Barrancabermeja (Santander), Realizaron Ejercicio Físico para la salud en el marco de la pandemia por Covid-19* [Tesis de maestría, Universidad Santo Tomás]. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/53339/2024oscarserrano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soprano, G. (2023). Claves para un análisis del combate en el nivel táctico en la Guerra de Malvinas. Un estudio de experiencias de oficiales de una Promoción del Ejército Argentino. *Prohistoria*, 26(39), 1–36. <https://doi.org/10.35305/prohistoria.vi39.1764>

- Souza, M., Posada, S., Gonzales, L., & Garzón, A. (2023). Hábitos de actividad física, bienestar y calidad de vida durante el aislamiento preventivo por Covid-19 en Bogotá, Colombia. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 1(48), 1051–1059.
- Tacuri, S. (2022). *La coordinación en la práctica de la gimnasia básica en escolares de educación inicial*. [[Tesis de Pregrado], Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1cd62e19-9c2a-4f89-b492-fb4c7262b044/content>
- Toro, R., & Escalante, C. (2022). *El entrenamiento físico y su relación con el desarrollo de las capacidades físicas de los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar De Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2022* [Tesis de pregrado]. Escuela Militar De Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi.”
- Tovar, C. (2021a). Regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte: revisión sistemática. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1(4), 27–45. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8697673.pdf>
- Tovar, C. (2021b). *Regulaciones motivacionales según la teoría de la autodeterminación en ámbitos de educación física escolar, deporte escolar, universitario y alto rendimiento* [[Tesis de Maestría]]. Universidad Pedagógica y Tecnológica De Colombia.
- Tovar, C. (2021c). *Regulaciones motivacionales según la teoría de la autodeterminación en ámbitos de educación física escolar, deporte escolar, universitario y alto rendimiento* [Tesis de maestría]. Universidad pedagógica y tecnológica de colombia.
- Valdez, R. (2020). *El entrenamiento físico militar de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019* [Tesis para obtención de grado]. Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019.
- Vargas, E., Nolasco, F., & Menacho, J. (2023). Ejercicios físicos para una vida activa saludable en entornos educativos. *Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, 19, 176–189.
- Velarde, A., Claros, L., & Pachas, C. (2024). Hacia un cambio paradigmático en la calificación de las pruebas de esfuerzo físico en el proceso de admisión de una escuela militar: una propuesta de inclusividad. *Aula Virtual*, 5(11), 1–17. <http://www.aulavirtual.web.ve>

- Vilca, V. (2024). *La motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del colegio Latinoamericano Arequipa, 2023* [[Tesis de Pregrado], Universidad Nacional del Altiplano Puno]. https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21214/Vilca_Blanco_Victor_Kevin.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Webster, M. (2020). *Adherencia a la actividad física: Un estudio comparativo de las variables psicológicas implicadas en la práctica del CrossFit y del gimnasio convencional* [[Tesis de Pregrado], Universidad Pontificia Comillas]. <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/248343/retrieve>
- Yaquive, C., & Fuquen, B. (2020). La gimnasia un deporte que transforma la vida de la niñez. *Uniminuto*. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/075de6af-9b20-4000-8bab-cf47ef20183a/content>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA	
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VI. ESFUERZO FÍSICO	Gimnasia Básica	Gimnasia con armas, gimnasia sin armas, resistencia y fuerza	Tipo investigación Correlacional	
¿Qué relación existe entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024	Determinar la relación que existe entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024	Existe relación positiva entre el esfuerzo físico y la motivación de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024		Aplicativo general	Pista de combate, pista de aparato, pista de asalto, ejercicio con vigas	Diseño de investigación No experimental Transversal	
				Aplicativo especial	Entrenamiento, pista de riesgo, entrenamiento especializado, natación y salvamento	Enfoque de investigación Cuantitativo Técnica de recolección de datos	
PROBLEMA ESPECIFICO 1	OBJETIVO ESPECIFICO 1	HIPOTESIS ESPECIFICA 1	VD. MOTIVACIÓN	Motivación intrínseca	Diversión en la práctica deportiva	Encuesta Instrumentos	
¿Qué relación existe entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024	Determinar la relación que existe entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024	Existe relación positiva entre el esfuerzo físico y la motivación intrínseca de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024			Satisfacción con la Formación Física	Bienestar de actividad física	Cuestionario Población
					Satisfacción de práctica deportiva	Grado de transferencia de habilidades	84 Cadetes de Cuarto Año del Arma de Infantería de la EMCH "CFB" Tipo de muestreo

PROBLEMA ESPECIFICO 2	OBJETIVO ESPECIFICO 2	HIPOTESIS ESPECIFICA 2			Grado de esfuerzo en el desarrollo	Probabilístico, simple
¿Qué relación existe entre el esfuerzo físico y la regulación identificada de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" , 2024	Determinar la relación que existe entre el esfuerzo físico y la regulación identificada de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024	Existe relación positiva entre el esfuerzo físico y la regulación identificada de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024			Grado de adquisición de Capacidades Futuras	Muestra
					Relevancia de Conocimientos y Habilidades	70 Cadetes de Cuarto Año del Arma de infantería de la EMCH "CFB" Métodos de Análisis de
PROBLEMA ESPECIFICO 3	OBJETIVO ESPECIFICO 3	HIPOTESIS ESPECIFICA 3			Grado de necesidad de Bienestar Personal	Datos Estadística
¿Qué relación existe entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" , 2024	Determinar la relación que existe entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024	Existe relación positiva entre el esfuerzo físico y la regulación introyectada en los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024		Regulación introyectada	Dependencia de Participación para el Bienestar	Rh0 de Spearman
					Autoestima mediante Participación	
					Impacto de la Asistencia en la Autovaloración	

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

COMANDO DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA DEL EJÉRCITO
ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO
BOLOGNESI”

Estimado cadete:

Nos dirigimos a usted con respeto y consideración para solicitar su valiosa colaboración en un estudio que forma parte de una tesis de investigación. Su participación es fundamental para el éxito de este proyecto, que busca aportar conocimientos significativos en el campo del esfuerzo físico (primera parte del cuestionario) y la motivación (segunda parte del cuestionario) en cadetes de la escuela militar de Chorrillos.

Instrucciones para completar el cuestionario:

- 1.- Comprensión: Por favor, tómese su tiempo para leer cada pregunta cuidadosamente.
- 2.- Selección de respuestas: Para cada pregunta, marque con una "X" la casilla que mejor represente su respuesta. Por favor, seleccione solo una opción por pregunta, a menos que se indique lo contrario.

TITULO: El esfuerzo físico y motivación en los cadetes de cuarto año del arma de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.

OBJETIVO: Determinar la relación entre el esfuerzo físico y la motivación

PRIMERA PARTE

Tome en cuenta que:

Muy fácil	Suave	Algo duro	Muy duro	Máxima exigencia
1	2	3	4	5

Según la escala de esfuerzo percibido de Borg (escala del 1 al 5).

ITEM	PREGUNTAS	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
Varibale D. Esfuerzo físico						
Gimnasia básica						
1	Durante los ejercicios de gimnasia básica con armas mi esfuerzo físico percibido es					
2	Durante los ejercicios de gimnasia básica con armas la sensación de fatiga muscular es					
3	Durante los ejercicios de gimnasia básica sin armas mi esfuerzo físico percibido es					
4	Durante los ejercicios de gimnasia básica sin armas la sensación de fatiga muscular es					
5	Durante la realización de los ejercicios de resistencia mi esfuerzo físico percibido es					

6	Durante los ejercicios de resistencia: la sensación de fatiga muscular es					
7	Durante los ejercicios de fuerza, la percepción de esfuerzo físico es					
8	Durante los ejercicios de fuerza: la sensación de fatiga muscular es					
Aplicativo general						
9	Durante los ejercicios en la pista de combate el esfuerzo percibido es					
10	Durante la ejecución de los obstáculos en la pista de combate la sensación de fatiga muscular es					
11	Durante los ejercicios en la pista de aparato mi esfuerzo percibido es					
12	Durante la ejecución de los obstáculos en la pista de aparato la sensación de fatiga muscular es					
13	Durante los ejercicios en la pista de asalto mi esfuerzo percibido es					
14	Durante la ejecución de los obstáculos en la pista de asalto la sensación de fatiga muscular es					
15	Durante los ejercicios con vigas mi esfuerzo percibido es					
16	Durante la ejecución de los ejercicios con vigas la sensación de fatiga muscular es					
Aplicativo especial						
17	Durante el entrenamiento físico militar mi esfuerzo percibido es de					
18	Durante el entrenamiento físico militar la sensación de fatiga muscular es					
19	Durante los ejercicios en la pista de riesgo mi esfuerzo percibido es					
20	Durante los ejercicios en la pista de riesgo la sensación de fatiga muscular es					
21	Durante el entrenamiento especializado mi esfuerzo percibido es					
22	Durante el entrenamiento especializado la sensación de fatiga muscular es					
23	Durante los ejercicios de natación y salvamento mi esfuerzo percibido es					
24	Durante los ejercicios de natación y salvamento la sensación de fatiga muscular es					

SEGUNDA PARTE

Tomar en cuenta que:

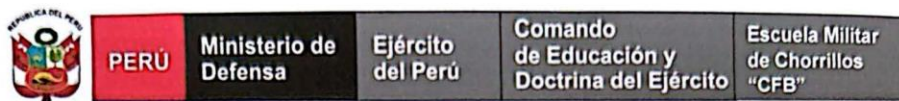
Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	No sabe	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

ITEM	PREGUNTAS	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
Variable D. Motivación						
Motivación intrínseca						
25	Encuentro divertido el entrenamiento físico					
26	Encuentro divertido la práctica deportiva					
27	Considero que la práctica deportiva satisface mis expectativas					
28	Considero que el entrenamiento físico satisface mis expectativas					
29	Siento que la actividad física contribuye a mi bienestar físico					
30	Siento que la actividad física contribuye a mi bienestar emocional					
31	El entrenamiento físico me causa satisfacción					
32	La práctica deportiva me causa satisfacción					
Regulación identificada						
33	El entrenamiento físico me transfiere habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida.					

34	La práctica deportiva me transfiere habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida.					
35	Considero que requiere esfuerzo en desarrollo de la práctica deportiva					
36	Considero que requiere esfuerzo el desarrollo de los entrenamientos físicos					
37	El entrenamiento físico, es una de las mejores formas de adquirir capacidades futuras					
38	Considero que los entrenamientos físicos militares me están preparando adecuadamente para futuras exigencias físicas					
39	El entrenamiento físico me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes.					
40	La práctica deportiva me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes.					
Regulación introyectada						
41	Necesito del entrenamiento físico para mi bienestar personal mental					
42	Necesito del entrenamiento físico para mi bienestar personal físico					
43	Me siento mal si no participo en el entrenamiento físico					
44	Considero que mi participación en los entrenamientos físicos militares es necesaria para mantener un equilibrio en mi vida diaria					
45	Veo necesario entrenar físicamente para mejorar mi autoestima					
46	Considero que mi participación activa en los entrenamientos físicos militares					

	refuerza mi autoconcepto y percepción de valía personal					
47	La asistencia continua al entrenamiento físico mejora mi percepción sobre mí mismo					
48	La participación en el entrenamiento físico impacta en sentirme bien con mis logros personales					

Anexo 3: Autorización de recolección de datos



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El Coronel Jefe del Dpto. Académico de la Escuela Militar de Chorrillos
"Coronel Francisco Bolognesi", autoriza:

Que los cadetes de 4to año, TRUJILLO FLORES José Antonio y MEJÍA RUIZ Edilberto, están autorizados para aplicar la encuesta a la muestra/ población de la tesis que se indica para obtener el título profesional de Licenciado en Ciencias Militares.

"MOTIVACIÓN Y ESFUERZO FÍSICO DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2024".

Se otorga el presente documento a solicitud de los interesados.

Chorrillos, 17 de julio de 2024.



O-224531776-O +
ALEJANDRO CESAR DELGADO RIVERO
Coronel Infantería
Jefe Dpto. Edu. Mil. de la Escuela Militar de Chorrillos
"Cof Francisco Bolognesi"

Anexo 4: Base de datos (de prueba piloto)

	ESFUERZO FÍSICO																							
	Gimnasia Básica								Aplicativo general								Aplicativo especial							
	Gimnasia con		Gimnasia sin		Resistencia		Fuerza		Pista de combate		Pista de aparato		Pista de asalto		Ejercicio con vigas		Entrenamiento		Pista de riesgo		Entrenamiento		Natación y	
Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	
Encuesta 1	4	4	2	3	5	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	5	5	5	4	3	5	3	4	2
Encuesta 2	3	5	3	3	1	4	2	5	5	5	4	4	1	5	1	4	2	5	2	5	1	3	1	4
Encuesta 3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	5	3	5	4	5	3
Encuesta 4	3	4	3	1	3	2	5	4	4	1	1	1	2	2	3	1	4	1	5	2	1	2	1	2
Encuesta 5	5	4	2	3	2	2	5	4	3	5	4	1	5	4	2	4	3	3	4	5	2	2	2	2
Encuesta 6	3	4	4	3	4	3	5	5	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	5	4	5	3	5	4
Encuesta 7	5	4	2	5	2	5	5	5	2	4	4	2	3	2	4	4	5	5	5	5	1	4	5	5
Encuesta 8	3	4	2	5	4	4	4	5	3	4	5	2	5	4	2	5	5	4	3	5	5	5	3	3
Encuesta 9	3	5	4	2	5	1	5	1	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	5	1	2	4	3	5
Encuesta 10	3	4	4	4	5	2	5	5	3	3	4	2	4	4	3	3	5	4	5	4	5	5	4	3
Encuesta 11	3	5	4	3	1	4	2	2	3	2	3	5	3	5	3	3	3	4	2	4	5	3	1	2
Encuesta 12	4	5	3	3	5	3	3	4	4	5	4	3	5	5	3	5	4	4	5	5	5	4	5	3
Encuesta 13	3	4	2	3	4	3	5	2	1	1	4	4	1	5	2	2	4	3	2	3	5	1	1	2
Encuesta 14	5	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	5	5	3	5	5	5	5	4	5	3	5	4
Encuesta 15	3	5	2	2	2	2	4	1	3	1	4	5	2	2	1	5	2	5	2	2	4	3	1	3
Encuesta 16	4	4	3	4	5	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	5	5	2
Encuesta 17	3	4	4	5	3	4	4	1	3	5	4	5	5	2	4	4	2	1	5	3	3	3	3	1
Encuesta 18	4	5	2	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
Encuesta 19	3	4	3	5	2	4	4	5	4	5	1	5	4	4	1	3	5	5	5	1	5	1	4	2
Encuesta 20	4	5	4	4	1	3	2	4	2	4	3	2	4	1	1	5	2	1	5	4	2	4	4	3
Encuesta 21	5	4	3	4	4	4	3	5	2	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	4	3	4	3
Encuesta 22	3	5	3	3	3	1	2	5	3	4	3	4	1	5	5	3	5	1	1	4	2	3	4	4
Encuesta 23	3	4	2	4	5	2	3	4	4	5	4	4	5	4	2	3	4	4	5	4	3	5	4	4
Encuesta 24	3	4	2	4	2	2	3	3	5	5	1	5	2	5	4	2	4	5	2	1	5	1	1	3
Encuesta 25	5	5	2	5	4	4	3	5	2	4	4	2	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	2
Encuesta 26	4	4	4	1	2	2	3	4	1	1	2	4	2	1	2	3	2	3	2	4	4	1	1	1
Encuesta 27	5	4	2	4	4	2	4	5	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4
Encuesta 28	4	4	2	5	5	1	3	1	2	5	3	4	2	1	3	1	2	1	3	1	1	2	3	2
Encuesta 29	3	4	3	4	4	2	5	5	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	5	4
Encuesta 30	3	5	4	3	5	5	4	2	3	1	4	2	4	2	2	5	1	2	3	1	1	1	4	4
Encuesta 31	4	5	3	4	4	4	5	5	2	4	4	3	4	4	2	3	4	5	4	4	5	5	5	2
Encuesta 32	4	4	2	2	1	4	2	4	1	1	3	3	3	4	4	3	1	5	4	5	2	3	4	4
Encuesta 33	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	5	3	5	5	4	3	5	3	5	3	4	3	5	2
Encuesta 34	5	5	2	5	5	5	2	1	3	2	3	4	2	5	1	3	4	2	1	2	5	3	3	2
Encuesta 35	5	5	4	4	2	5	3	3	2	5	4	3	4	4	1	1	5	4	4	1	2	5	3	5
Encuesta 36	5	5	4	3	5	2	5	5	2	3	4	2	3	5	2	5	5	4	4	5	4	3	5	3
Encuesta 37	3	5	2	5	2	1	1	3	2	4	1	3	1	2	4	3	5	5	1	4	5	3	1	2
Encuesta 38	3	4	4	5	4	2	4	4	2	3	4	2	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4
Encuesta 39	3	5	4	1	3	5	1	1	5	3	1	1	5	5	4	3	1	4	3	5	2	5	2	5
Encuesta 40	5	4	4	4	4	2	4	5	4	4	5	3	3	5	4	3	5	3	4	5	4	4	5	3

Encuesta 41	5	4	2	1	3	4	1	3	1	2	1	5	1	1	1	4	5	1	2	2	2	1	3	5
Encuesta 42	5	4	2	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	4	5	4
Encuesta 43	4	5	4	4	5	1	5	2	2	3	5	3	5	1	1	2	1	1	1	3	4	5	5	3
Encuesta 44	3	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	2	3	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	2
Encuesta 45	5	4	4	5	3	4	5	4	2	1	4	4	5	3	3	4	4	5	2	2	5	2	3	1
Encuesta 46	3	4	3	4	5	2	3	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	5	3
Encuesta 47	3	4	2	4	1	4	4	3	2	5	1	4	1	1	5	2	2	2	4	1	4	5	2	2
Encuesta 48	4	4	3	3	4	2	4	5	3	5	5	4	3	4	2	5	5	5	4	4	4	5	2	2
Encuesta 49	3	4	2	4	2	2	1	1	4	1	4	1	5	3	2	5	5	2	2	1	5	3	4	4
Encuesta 50	4	4	3	5	3	5	5	3	2	5	3	1	4	5	2	3	2	2	1	4	5	2	2	4
Encuesta 51	3	4	3	4	5	4	3	5	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	2
Encuesta 52	4	4	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	5	1	4	3	1	4	4	2	4	3	5	2
Encuesta 53	5	5	4	5	5	4	4	4	3	3	4	2	3	5	2	5	4	5	5	5	5	4	4	4
Encuesta 54	4	5	4	1	3	4	3	2	5	4	4	4	1	3	3	4	2	1	5	1	5	5	3	3
Encuesta 55	5	5	2	4	5	2	5	5	4	3	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	2
Encuesta 56	3	5	3	1	3	5	2	1	3	5	2	2	3	4	2	1	5	3	4	3	2	5	4	2
Encuesta 57	3	5	4	4	4	2	4	4	2	3	5	3	5	5	2	4	5	4	4	4	4	4	5	3
Encuesta 58	3	5	3	4	5	5	5	2	3	5	5	3	5	1	3	1	2	4	3	2	1	1	1	5
Encuesta 59	3	5	3	5	5	3	4	5	2	5	5	4	3	5	2	4	5	4	5	4	4	3	5	2
Encuesta 60	3	5	3	3	3	1	5	4	4	3	5	4	3	5	2	5	1	1	1	3	5	1	5	2
Encuesta 61	5	5	3	3	4	4	3	5	2	4	5	2	4	5	3	4	5	3	4	3	5	5	5	4
Encuesta 62	5	4	2	2	3	2	2	4	4	3	2	4	1	2	1	1	1	1	5	1	1	4	3	5
Encuesta 63	3	5	4	3	5	3	5	5	3	5	4	2	4	4	3	4	5	3	4	4	4	5	4	4
Encuesta 64	5	5	2	1	3	5	4	1	2	2	3	5	1	4	4	1	3	4	5	4	5	2	4	1
Encuesta 65	3	5	3	1	2	1	1	2	5	4	4	3	5	5	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2
Encuesta 66	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	5	5	4	3	4	5	5	5	5	4	4	4
Encuesta 67	3	4	4	1	3	1	4	5	4	1	5	4	4	4	2	1	2	1	4	4	4	1	3	2
Encuesta 68	3	5	3	5	4	3	5	4	2	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	3
Encuesta 69	4	4	3	3	2	3	4	4	2	2	4	4	5	1	4	4	2	4	4	4	3	5	1	2
Encuesta 70	3	5	4	5	4	2	5	5	3	4	5	3	4	4	3	3	5	3	5	3	4	5	5	4

	MOTIVACIÓN																							
	Motivación intrínseca						Regulación identificada								Regulación introyectada									
	Diversión		Satisfacción		Bienestar		Satisfacción		Grado de transferencia		Grado de esfuerzo		Grado de adquisición		Relevancia de		Grado de necesidad		Dependencia de		Autoestima		Impacto de la	
	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	Item 33	Item 34	Item 35	Item 36	Item 37	Item 38	Item 39	Item 40	Item 41	Item 42	Item 43	Item 44	Item 45	Item 46	Item 47	Item 48
Encuesta 1	5	4	4	4	5	3	3	4	4	4	5	3	3	5	4	3	5	5	4	4	5	3	4	4
Encuesta 2	4	4	2	1	2	3	5	1	5	3	5	1	1	3	1	2	5	4	1	5	3	2	2	3
Encuesta 3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	5	5	2	4	5	4	5	5	4	5	3	5	3	5	2
Encuesta 4	3	5	4	3	3	5	4	2	1	4	1	1	5	4	5	2	2	1	4	5	1	2	3	3
Encuesta 5	5	4	2	5	1	2	1	5	2	4	2	2	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	1	4
Encuesta 6	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	2	3	4	2	4	5	4	4	3	4	4	4	3
Encuesta 7	5	4	3	1	5	3	4	2	5	2	3	4	5	5	4	3	4	5	1	4	2	5	1	4
Encuesta 8	5	5	2	5	4	4	4	4	3	5	5	2	4	5	4	4	5	5	4	3	5	4	5	2
Encuesta 9	3	5	2	4	4	2	1	2	5	3	4	2	2	4	5	4	1	3	2	1	5	5	3	4
Encuesta 10	4	5	4	4	5	4	3	4	2	5	4	2	4	4	4	4	5	3	5	3	5	5	4	3
Encuesta 11	5	4	2	3	4	2	2	4	3	4	2	4	1	5	2	2	1	1	3	1	1	5	1	1
Encuesta 12	3	5	2	5	4	3	4	5	3	5	4	2	4	5	2	4	5	5	4	3	5	5	5	3
Encuesta 13	4	4	3	2	3	1	2	4	2	3	2	1	4	1	4	1	3	3	3	1	1	1	3	4
Encuesta 14	5	4	2	4	5	2	4	4	2	4	5	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2
Encuesta 15	3	5	3	3	1	2	5	2	3	1	2	1	5	2	5	4	5	5	1	2	5	2	4	2
Encuesta 16	4	5	3	3	5	4	4	4	2	3	5	3	5	5	3	5	4	5	4	5	5	4	5	2
Encuesta 17	3	4	3	1	4	3	3	4	1	2	4	3	3	4	3	4	1	3	1	2	5	3	3	2
Encuesta 18	4	5	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	5	4	2	3	4	3	4	3	5	4	5	4
Encuesta 19	4	5	2	3	2	5	1	4	5	5	4	1	4	3	3	3	2	3	5	3	1	3	4	2
Encuesta 20	4	5	4	3	2	4	2	4	3	5	2	2	4	5	5	5	1	3	2	1	5	1	4	5

Encuesta 21	5	4	2	5	4	3	5	5	4	4	5	3	5	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4
Encuesta 22	4	4	3	1	3	2	4	4	5	2	2	4	5	4	4	3	2	3	5	5	3	1	4	1
Encuesta 23	5	4	2	5	4	3	5	4	2	5	4	2	5	5	4	5	5	3	5	3	5	3	5	4
Encuesta 24	4	4	4	3	2	4	2	2	3	2	4	3	4	1	1	4	1	1	5	3	3	1	2	2
Encuesta 25	5	4	2	4	5	4	4	5	2	4	5	2	5	5	3	5	4	5	5	3	4	5	5	4
Encuesta 26	4	5	4	5	5	4	4	4	2	3	5	5	1	5	1	2	5	2	4	2	3	2	4	5
Encuesta 27	4	5	2	5	5	3	4	5	2	5	4	4	4	4	3	3	5	3	5	4	4	3	4	4
Encuesta 28	3	4	3	5	2	2	2	4	2	1	3	1	1	2	5	5	3	5	4	1	2	4	1	5
Encuesta 29	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	3	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4
Encuesta 30	5	5	3	3	3	4	2	5	4	5	2	3	1	3	2	2	2	4	4	3	1	3	5	4
Encuesta 31	5	5	2	5	5	4	3	5	3	3	5	4	5	5	2	3	4	3	4	4	4	4	5	3
Encuesta 32	3	4	2	1	1	5	4	2	1	3	1	2	1	2	5	3	3	4	1	3	4	4	5	1
Encuesta 33	3	5	2	4	5	4	5	4	3	4	5	3	3	5	3	3	4	3	5	4	5	5	4	3
Encuesta 34	4	4	3	5	1	1	4	4	3	3	1	5	3	1	1	4	5	1	4	2	5	1	1	3
Encuesta 35	4	4	2	3	3	5	2	4	1	4	2	4	2	4	4	2	1	2	1	3	1	4	5	2
Encuesta 36	4	5	2	5	5	4	4	4	2	5	4	3	3	4	3	3	4	5	5	3	4	4	4	2
Encuesta 37	5	5	4	1	5	2	2	3	4	2	4	2	5	4	2	1	5	2	3	3	1	3	5	3
Encuesta 38	5	5	3	4	4	2	5	4	3	4	5	2	3	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4
Encuesta 39	5	5	4	3	2	2	4	1	5	3	1	3	1	1	1	5	1	2	4	2	4	3	3	1
Encuesta 40	5	5	2	5	4	2	5	5	2	4	4	3	4	5	3	5	4	4	4	3	5	4	4	2
Encuesta 41	5	5	2	4	5	1	2	1	1	4	2	3	3	2	3	4	4	5	3	4	4	5	1	2
Encuesta 42	4	4	3	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	3	5	4
Encuesta 43	5	4	2	2	1	1	5	5	1	4	4	5	4	2	5	4	5	2	5	1	1	2	5	5
Encuesta 44	5	4	4	5	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	4	5	3	4	2
Encuesta 45	4	5	3	4	3	4	3	2	1	5	2	5	1	5	3	1	2	3	1	1	1	3	4	5
Encuesta 46	4	5	2	4	4	2	3	5	3	4	5	4	3	5	3	3	4	3	5	4	5	5	5	4
Encuesta 47	4	4	4	2	3	1	1	5	4	5	3	3	1	4	3	3	1	2	5	4	5	4	3	3
Encuesta 48	5	4	4	3	5	2	5	5	4	5	5	3	3	4	3	3	4	5	4	4	4	5	5	2
Encuesta 49	3	5	4	5	4	5	2	4	1	5	5	1	2	3	2	2	1	1	1	3	5	2	4	3
Encuesta 50	5	4	3	3	2	5	5	5	4	5	3	3	5	3	4	5	2	1	4	2	1	5	5	1
Encuesta 51	5	4	4	3	5	2	3	4	3	3	4	2	5	5	2	4	4	4	5	4	4	5	5	4
Encuesta 52	5	5	2	5	5	3	2	2	1	2	5	2	2	2	5	5	5	4	5	3	2	1	1	1
Encuesta 53	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	4	5	5	3	4	4	5	3
Encuesta 54	4	5	4	3	3	4	4	3	3	5	2	1	1	2	2	1	5	3	4	5	1	1	1	1
Encuesta 55	5	4	3	3	5	3	3	5	2	5	5	4	4	5	2	5	4	5	4	5	5	3	4	3
Encuesta 56	4	5	4	5	5	1	4	4	5	5	3	3	2	4	4	1	4	1	2	2	4	3	4	2
Encuesta 57	4	5	4	4	5	4	3	4	3	5	5	4	3	5	4	4	5	4	4	3	4	5	5	4
Encuesta 58	5	5	3	4	3	2	3	4	4	2	5	3	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	3	4
Encuesta 59	5	5	2	4	5	3	4	5	3	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	3	3
Encuesta 60	3	5	3	3	2	2	4	2	2	1	3	3	4	2	5	3	3	4	2	2	5	2	4	2
Encuesta 61	5	5	2	4	4	2	4	4	3	5	5	4	3	4	2	4	5	4	5	3	5	5	4	2
Encuesta 62	3	5	2	5	2	4	2	3	3	3	5	1	4	2	1	4	4	4	5	2	1	1	1	2
Encuesta 63	3	4	4	3	4	2	3	5	3	5	4	4	4	5	2	5	5	3	4	4	5	5	5	4
Encuesta 64	4	4	3	5	5	1	5	5	5	2	4	2	5	4	2	1	2	2	3	1	1	5	5	4
Encuesta 65	3	5	2	2	4	1	5	3	2	5	1	5	4	3	5	2	3	4	5	2	2	5	2	2
Encuesta 66	5	4	2	4	4	3	3	5	3	3	4	4	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	5	3
Encuesta 67	3	5	2	3	5	4	3	4	3	5	4	4	1	5	5	2	1	2	5	5	4	3	4	3
Encuesta 68	3	4	2	4	4	2	4	4	3	5	4	2	4	5	2	3	4	4	4	5	5	4	4	2
Encuesta 69	4	4	4	2	1	4	1	4	5	5	2	1	5	2	1	2	2	2	3	4	5	4	5	2
Encuesta 70	4	5	3	3	5	3	3	4	4	3	5	3	3	5	4	5	4	3	5	3	5	4	4	2

Anexo 5: Base de datos (origen de resultados)

	ESFUERZO FÍSICO																							
	Gimnasia Básica								Aplicativo general								Aplicativo especial							
	Gimnasia con		Gimnasia sin		Resistencia		Fuerza		Pista de combate		Pista de aparato		Pista de asalto		Ejercicio con vigas		Entrenamiento		Pista de riesgo		Entrenamiento		Natación y	
Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	
Encuesta 1	4	4	2	3	5	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	5	5	5	4	3	5	3	4	2
Encuesta 2	3	5	3	3	1	4	2	5	5	5	4	4	1	5	1	4	2	5	2	5	1	3	1	4
Encuesta 3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	5	3	5	4	5	3
Encuesta 4	3	4	3	1	3	2	5	4	4	1	1	1	2	2	3	1	4	1	5	2	1	2	1	2
Encuesta 5	5	4	2	3	2	2	5	4	3	5	4	1	5	4	2	4	3	3	4	5	2	2	2	2
Encuesta 6	3	4	4	3	4	3	5	5	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	5	4	5	3	5	4
Encuesta 7	5	4	2	5	2	5	5	5	2	4	4	2	3	2	4	4	5	5	5	1	4	5	5	5
Encuesta 8	3	4	2	5	4	4	4	5	3	4	5	2	5	4	2	5	5	4	3	5	5	5	5	3
Encuesta 9	3	5	4	2	5	1	5	1	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	5	1	2	4	3	5
Encuesta 10	3	4	4	4	5	2	5	5	3	3	4	2	4	4	3	3	5	4	5	4	5	5	4	3
Encuesta 11	3	5	4	3	1	4	2	2	3	2	3	5	3	5	3	3	3	4	2	4	5	3	1	2
Encuesta 12	4	5	3	3	5	3	3	4	4	5	4	3	5	5	3	5	4	4	5	5	5	4	5	3
Encuesta 13	3	4	2	3	4	3	5	2	1	1	4	4	1	5	2	2	4	3	2	3	5	1	1	2
Encuesta 14	5	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	5	5	3	5	5	5	4	5	3	5	4	4
Encuesta 15	3	5	2	2	2	2	4	1	3	1	4	5	2	2	1	5	2	5	2	2	4	3	1	3
Encuesta 16	4	4	3	4	5	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	5	5	5	2
Encuesta 17	3	4	4	5	3	4	4	1	3	5	4	5	5	2	4	4	2	1	5	3	3	3	3	1
Encuesta 18	4	5	2	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
Encuesta 19	3	4	3	5	2	4	4	5	4	5	1	5	4	4	1	3	5	5	5	1	5	1	4	2
Encuesta 20	4	5	4	4	1	3	2	4	2	4	3	2	4	1	1	5	2	1	5	4	2	4	4	3
Encuesta 21	5	4	3	4	4	4	3	5	2	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	4	3	4	3
Encuesta 22	3	5	3	3	3	1	2	5	3	4	3	4	1	5	5	3	5	1	1	4	2	3	4	4
Encuesta 23	3	4	2	4	5	2	3	4	4	5	4	4	5	4	2	3	4	4	5	4	3	5	4	4
Encuesta 24	3	4	2	4	2	2	3	3	5	5	1	5	2	5	4	2	4	5	2	1	5	1	1	3
Encuesta 25	5	5	2	5	4	4	3	5	2	4	4	2	4	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	2
Encuesta 26	4	4	4	1	2	2	3	4	1	1	2	4	2	1	2	3	2	3	2	4	4	1	1	1
Encuesta 27	5	4	2	4	4	2	4	5	3	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4
Encuesta 28	4	4	2	5	5	1	3	1	2	5	3	4	2	1	3	1	2	1	3	1	1	2	3	2
Encuesta 29	3	4	3	4	4	2	5	5	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	5	4
Encuesta 30	3	5	4	3	5	5	4	2	3	1	4	2	4	2	2	2	5	1	2	3	1	1	4	4
Encuesta 31	4	5	3	4	4	4	5	5	2	4	4	3	4	4	2	3	4	5	4	4	5	5	5	2
Encuesta 32	4	4	2	2	1	4	2	4	1	1	3	3	3	4	4	3	1	5	4	5	2	3	4	4
Encuesta 33	3	4	4	3	4	4	3	5	3	4	5	3	5	5	4	3	5	3	5	3	4	3	5	2
Encuesta 34	5	5	2	5	5	5	2	1	3	2	3	4	2	5	1	3	4	2	1	2	5	3	3	2
Encuesta 35	5	5	4	4	2	5	3	3	2	5	4	3	4	4	1	1	5	4	4	1	2	5	3	5
Encuesta 36	5	5	4	3	5	2	5	5	2	3	4	2	3	5	2	5	5	4	4	5	4	3	5	3
Encuesta 37	3	5	2	5	2	1	1	3	2	4	1	3	1	2	4	3	5	5	1	4	5	3	1	2
Encuesta 38	3	4	4	5	4	2	4	4	2	3	4	2	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4
Encuesta 39	3	5	4	1	3	5	1	1	5	3	1	1	5	5	4	3	1	4	3	5	2	5	2	5
Encuesta 40	5	4	4	4	4	2	4	5	4	4	5	3	3	5	4	3	5	3	4	5	4	4	5	3

Encuesta 41	5	4	2	1	3	4	1	3	1	2	1	5	1	1	1	4	5	1	2	2	2	1	3	5
Encuesta 42	5	4	2	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	5	3	3	4	4	4	3	4	4	5	4
Encuesta 43	4	5	4	4	5	1	5	2	2	3	5	3	5	1	1	2	1	1	1	3	4	5	5	3
Encuesta 44	3	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	2	3	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	2
Encuesta 45	5	4	4	5	3	4	5	4	2	1	4	4	5	3	3	4	4	5	2	2	5	2	3	1
Encuesta 46	3	4	3	4	5	2	3	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	5	3	
Encuesta 47	3	4	2	4	1	4	4	3	2	5	1	4	1	1	5	2	2	2	4	1	4	5	2	2
Encuesta 48	4	4	3	3	4	2	4	5	3	5	5	4	3	4	2	5	5	5	5	4	4	4	5	2
Encuesta 49	3	4	2	4	2	2	1	1	4	1	4	1	5	3	2	5	5	2	2	2	1	5	3	4
Encuesta 50	4	4	3	5	3	5	5	3	2	5	3	1	4	5	2	3	2	2	1	4	5	2	2	4
Encuesta 51	3	4	3	4	5	4	3	5	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	2
Encuesta 52	4	4	4	3	2	3	2	2	1	3	1	1	5	1	4	3	1	4	4	2	4	3	5	2
Encuesta 53	5	5	4	5	5	4	4	4	3	3	4	2	3	5	2	5	4	5	5	5	5	4	4	4
Encuesta 54	4	5	4	1	3	4	3	2	5	4	4	4	1	3	3	4	2	1	5	1	5	5	3	3
Encuesta 55	5	5	2	4	5	2	5	5	4	3	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	2
Encuesta 56	3	5	3	1	3	5	2	1	3	5	2	2	3	4	2	1	5	3	4	3	2	5	4	2
Encuesta 57	3	5	4	4	4	2	4	4	2	3	5	3	5	5	2	4	5	4	4	4	4	4	5	3
Encuesta 58	3	5	3	4	5	5	5	2	3	5	5	3	5	1	3	1	2	4	3	2	1	1	1	5
Encuesta 59	3	5	3	5	5	3	4	5	2	5	5	4	3	5	2	4	5	4	5	4	4	3	5	2
Encuesta 60	3	5	3	3	3	1	5	4	4	3	5	4	3	5	2	5	1	1	1	3	5	1	5	2
Encuesta 61	5	5	3	3	4	4	3	5	2	4	5	2	4	5	3	4	5	3	4	3	5	5	5	4
Encuesta 62	5	4	2	2	3	2	2	4	4	3	2	4	1	2	1	1	1	1	5	1	1	4	3	5
Encuesta 63	3	5	4	3	5	3	5	5	3	5	4	2	4	4	3	4	5	3	4	4	4	5	4	4
Encuesta 64	5	5	2	1	3	5	4	1	2	2	3	5	1	4	4	1	3	4	5	4	5	2	4	1
Encuesta 65	3	5	3	1	2	1	1	2	5	4	4	3	5	5	5	3	1	2	2	3	3	1	1	2
Encuesta 66	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	5	5	4	3	4	5	5	5	5	4	4	4
Encuesta 67	3	4	4	1	3	1	4	5	4	1	5	4	4	4	2	1	2	1	4	4	4	1	3	2
Encuesta 68	3	5	3	5	4	3	5	4	2	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	3
Encuesta 69	4	4	3	2	3	4	4	2	2	4	4	4	5	1	4	4	2	4	4	3	5	1	2	2
Encuesta 70	3	5	4	5	4	2	5	5	3	4	5	3	4	4	3	3	5	3	5	3	4	5	5	4

	MOTIVACIÓN																							
	Motivación intrínseca				Regulación identificada						Regulación introyectada													
	Diversión		Satisfacción		Bienestar		Satisfacción		Grado de transfe		Grado de esfuerzo		Grado de adquisi		Relevancia de		Grado de necesida		Depende		Autoesti		Impacto	
Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	Item 33	Item 34	Item 35	Item 36	Item 37	Item 38	Item 39	Item 40	Item 41	Item 42	Item 43	Item 44	Item 45	Item 46	Item 47	Item 48	
Encuesta 1	5	4	4	4	5	3	3	4	4	5	3	3	5	4	3	5	5	4	4	5	3	4	4	
Encuesta 2	4	4	2	1	2	3	5	1	5	3	5	1	1	3	1	2	5	4	1	5	3	2	2	3
Encuesta 3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	5	5	2	4	5	4	5	5	4	5	3	5	3	5	2
Encuesta 4	3	5	4	3	3	5	4	2	1	4	1	1	5	4	5	2	2	1	4	5	1	2	3	3
Encuesta 5	5	4	2	5	1	2	1	5	2	4	2	2	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	1	4
Encuesta 6	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	2	3	4	2	4	5	4	4	3	4	4	4	3
Encuesta 7	5	4	3	1	5	3	4	2	5	2	3	4	5	5	4	3	4	5	1	4	2	5	1	4
Encuesta 8	5	5	2	5	4	4	4	4	3	5	5	2	4	5	4	4	5	5	4	3	5	4	5	2
Encuesta 9	3	5	2	4	4	2	1	2	5	3	4	2	2	4	5	4	1	3	2	1	5	5	3	4
Encuesta 10	4	5	4	4	5	4	3	4	2	5	4	2	4	4	4	4	5	3	5	3	5	5	4	3
Encuesta 11	5	4	2	3	4	2	2	4	3	4	2	4	1	5	2	2	1	1	3	1	1	5	1	1
Encuesta 12	3	5	2	5	4	3	4	5	3	5	4	2	4	5	2	4	5	5	4	3	5	5	5	3
Encuesta 13	4	4	3	2	3	1	2	4	2	3	2	1	4	1	4	1	3	3	3	1	1	1	3	4
Encuesta 14	5	4	2	4	5	2	4	4	2	4	5	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2
Encuesta 15	3	5	3	3	1	2	5	2	3	1	2	1	5	2	5	4	5	5	1	2	5	2	4	2
Encuesta 16	4	5	3	3	5	4	4	4	2	3	5	3	5	5	3	5	4	5	4	5	5	4	5	2
Encuesta 17	3	4	3	1	4	3	3	4	1	2	4	3	3	4	3	4	1	3	1	2	5	3	3	2
Encuesta 18	4	5	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	5	4	2	3	4	3	4	3	5	4	5	4
Encuesta 19	4	5	2	3	2	5	1	4	5	5	4	1	4	3	3	2	3	5	3	1	3	4	2	2
Encuesta 20	4	5	4	3	2	4	2	4	3	5	2	2	4	5	5	5	1	3	2	1	5	1	4	5

Encuesta 21	5	4	2	5	4	3	5	5	4	4	5	3	5	4	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4
Encuesta 22	4	4	3	1	3	2	4	4	5	2	2	4	5	4	4	3	2	3	5	5	3	1	4	1
Encuesta 23	5	4	2	5	4	3	5	4	2	5	4	2	5	5	4	5	5	3	5	3	5	3	5	4
Encuesta 24	4	4	4	3	2	4	2	2	3	2	4	3	4	1	1	4	1	1	5	3	3	1	2	2
Encuesta 25	5	4	2	4	5	4	4	5	2	4	5	2	5	5	3	5	4	5	5	3	4	5	5	4
Encuesta 26	4	5	4	5	5	4	4	4	2	3	5	5	1	5	1	2	5	2	4	2	3	2	4	5
Encuesta 27	4	5	2	5	5	3	4	5	2	5	4	4	4	4	3	3	5	3	5	4	4	3	4	4
Encuesta 28	3	4	3	5	2	2	2	4	2	1	3	1	1	2	5	5	3	5	4	1	2	4	1	5
Encuesta 29	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	3	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4
Encuesta 30	5	5	3	3	3	4	2	5	4	5	2	3	1	3	2	2	2	4	4	3	1	3	5	4
Encuesta 31	5	5	2	5	5	4	3	5	3	3	5	4	5	5	2	3	4	3	4	4	4	4	5	3
Encuesta 32	3	4	2	1	1	5	4	2	1	3	1	2	1	2	5	3	3	4	1	3	4	4	5	1
Encuesta 33	3	5	2	4	5	4	5	4	3	4	5	3	3	5	3	3	4	3	5	4	5	5	4	3
Encuesta 34	4	4	3	5	1	1	4	4	3	3	1	5	3	1	1	4	5	1	4	2	5	1	1	3
Encuesta 35	4	4	2	3	3	5	2	4	1	4	2	4	2	4	4	2	1	2	1	3	1	4	5	2
Encuesta 36	4	5	2	5	5	4	4	4	2	5	4	3	3	4	3	3	4	5	5	3	4	4	4	2
Encuesta 37	5	5	4	1	5	2	2	3	4	2	4	2	5	4	2	1	5	2	3	3	1	3	5	3
Encuesta 38	5	5	3	4	4	2	5	4	3	4	5	2	3	4	4	3	4	5	4	4	5	4	4	4
Encuesta 39	5	5	4	3	2	2	4	1	5	3	1	3	1	1	1	5	1	2	4	2	4	3	3	1
Encuesta 40	5	5	2	5	4	2	5	5	2	4	4	3	4	5	3	5	4	4	4	3	5	4	4	2
Encuesta 41	5	5	2	4	5	1	2	1	1	4	2	3	3	2	3	4	4	5	3	4	4	5	1	2
Encuesta 42	4	4	3	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	3	5	4
Encuesta 43	5	4	2	2	1	1	5	5	1	4	4	5	4	2	5	4	5	2	5	1	1	2	5	5
Encuesta 44	5	4	4	5	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	4	5	3	4	2
Encuesta 45	4	5	3	4	3	4	3	2	1	5	2	5	1	5	3	1	2	3	1	1	1	3	4	5
Encuesta 46	4	5	2	4	4	2	3	5	3	4	5	4	3	5	3	3	4	3	5	4	5	5	5	4
Encuesta 47	4	4	4	2	3	1	1	5	4	5	3	3	1	4	3	3	1	2	5	4	5	4	3	3
Encuesta 48	5	4	4	3	5	2	5	5	4	5	5	3	3	4	3	3	4	5	4	4	4	5	5	2
Encuesta 49	3	5	4	5	4	5	2	4	1	5	5	1	2	3	2	2	1	1	1	3	5	2	4	3
Encuesta 50	5	4	3	3	2	5	5	5	4	5	3	3	5	3	4	5	2	1	4	2	1	5	5	1
Encuesta 51	5	4	4	3	5	2	3	4	3	3	4	2	5	5	2	4	4	4	5	4	4	5	5	4
Encuesta 52	5	5	2	5	5	3	2	2	1	2	5	2	2	2	5	5	5	4	5	3	2	1	1	1
Encuesta 53	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	4	5	5	3	4	4	5	3
Encuesta 54	4	5	4	3	3	4	4	3	3	5	2	1	1	2	2	1	5	3	4	5	1	1	1	1
Encuesta 55	5	4	3	3	5	3	3	5	2	5	5	4	4	5	2	5	4	5	4	5	5	3	4	3
Encuesta 56	4	5	4	5	5	1	4	4	5	5	3	3	2	4	4	1	4	1	2	2	4	3	4	2
Encuesta 57	4	5	4	4	5	4	3	4	3	5	5	4	3	5	4	4	5	4	4	3	4	5	5	4
Encuesta 58	5	5	3	4	3	2	3	4	4	2	5	3	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	3	4
Encuesta 59	5	5	2	4	5	3	4	5	3	5	4	4	4	4	3	4	5	4	5	5	4	5	3	3
Encuesta 60	3	5	3	3	2	2	4	2	2	1	3	3	4	2	5	3	3	4	2	2	5	2	4	2
Encuesta 61	5	5	2	4	4	2	4	4	3	5	5	4	3	4	2	4	5	4	5	3	5	5	4	2
Encuesta 62	3	5	2	5	2	4	2	3	3	3	5	1	4	2	1	4	4	4	5	2	1	1	1	2
Encuesta 63	3	4	4	3	4	2	3	5	3	5	4	4	4	5	2	5	5	3	4	4	5	5	5	4
Encuesta 64	4	4	3	5	5	1	5	5	5	2	4	2	5	4	2	1	2	2	3	1	1	5	5	4
Encuesta 65	3	5	2	2	4	1	5	3	2	5	1	5	4	3	5	2	3	4	5	2	2	5	2	2
Encuesta 66	5	4	2	4	4	3	3	5	3	3	4	4	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	5	3
Encuesta 67	3	5	2	3	5	4	3	4	3	5	4	4	1	5	5	2	1	2	5	5	4	3	4	3
Encuesta 68	3	4	2	4	4	2	4	4	3	5	4	2	4	5	2	3	4	4	4	5	5	4	4	2
Encuesta 69	4	4	4	2	1	4	1	4	5	5	2	1	5	2	1	2	2	2	3	4	5	4	5	2
Encuesta 70	4	5	3	3	5	3	3	4	4	3	5	3	3	5	4	5	4	3	5	3	5	4	4	2

Anexo 6: Propuesta de mejora en base a la conclusión general

El trabajo de investigación “MOTIVACIÓN Y ESFUERZO FÍSICO EN LOS CADETES DE CUARTO AÑO DEL ARMA DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2024”, desarrollado presentan los siguientes aportes:

Relacionado al Objetivo General: La recomendación de implementar una estrategia formativa que integre de manera más sistemática el esfuerzo físico en los programas de entrenamiento de los cadetes de cuarto año de infantería contribuye significativamente a la doctrina militar al subrayar la relación entre el desarrollo físico y los valores militares. Al introducir módulos específicos con actividades físicas intensivas que promuevan el trabajo en equipo, se fortalece la cohesión grupal, un pilar esencial para el éxito en el campo de batalla. Esta estrategia no solo mejora la capacidad física y el rendimiento de los cadetes, sino que también asegura que estos valores de disciplina, lealtad y honor sean adoptados más profundamente, potenciando su formación integral como oficiales.

Relacionado al Objetivo Específico 1: La recomendación de incorporar el esfuerzo físico de manera más sistemática en los programas de entrenamiento de los cadetes de cuarto año de infantería fortalece la doctrina militar al destacar su contribución al desarrollo integral de los cadetes y a la motivación intrínseca. Implementar módulos específicos con actividades físicas regulares no solo fomenta el crecimiento físico, sino que también impulsa una mayor motivación personal, alineada con los valores militares. Esta estrategia asegura que los cadetes no solo adquieran habilidades físicas, sino que también refuercen su compromiso con los valores éticos y profesionales, fundamentales para su formación militar.

Relacionado al Objetivo Específico 2: La recomendación de fortalecer la integración del esfuerzo físico en los programas de formación de los cadetes de cuarto año de infantería resalta la importancia de su impacto en la regulación motivacional. Al implementar módulos que promuevan actividades físicas regulares, se optimiza el nivel de regulación motivacional, lo que permite a los cadetes desarrollar una mayor capacidad de autorregulación en el contexto militar. Esta estrategia, centrada en la promoción del esfuerzo físico, contribuye a que los cadetes internalicen los valores militares y los apliquen en su vida diaria, preparando líderes con un alto grado de motivación y disciplina.

Relacionado al Objetivo Específico 3: La recomendación de reforzar la integración del esfuerzo físico en los programas de formación de los cadetes de cuarto año de infantería destaca su correlación positiva con la regulación introyectada. Al implementar módulos que incluyan actividades físicas regulares, se fomenta un mayor nivel de regulación introyectada, contribuyendo significativamente al desarrollo integral de los cadetes. Esta estrategia permite que los cadetes no solo fortalezcan su físico, sino que también incrementen su motivación y compromiso con los valores de disciplina y honor, esenciales para su éxito y desempeño futuro como oficiales en la estructura militar.

Anexo 7: Validez del instrumento por experto

DATOS GENERALES

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES** : LUIS JAVIER BAZAN TANCHIVA
1.2. GRADO ACADÉMICO : DOCTOR
1.3. INSTITUCIÓN QUE LABORA : EMCH "CFB"
1.4. TÍTULO DE A INVESTIGACIÓN: El esfuerzo físico y motivación en los cadetes de cuarto año del arma de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.
1.5. AUTOR DEL INSTRUMENTO : Mejía Ruiz, Edilberto
 Trujillo Flores, José Antonio
1.6. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : Instrumento de recolección de datos de Motivación y esfuerzo físico
1.7. CRITERIO DE APLICABILIDAD
 a) De 01 a 09: (No válido, reformular)
 b) De 10 a 12: (No válido, modificar)
 c) De 12 a 15: (Válido, mejorar)
 d) De 15 a 18: (Válido, precisar)
 e) De 18 a 20: (Válido, aplicar)
ASPECTOR A EVALUAR

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(01-09) 01	(10-12) 02	(12-15) 03	(15-18) 04	(18-20) 05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado al avance de la ciencia					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				X	
SUB TOTAL					16	30
TOTAL						46

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0,4) :

: 18

VALORACION CUALITATIVA :

:

OPINION DE APLICABILIDAD :

:

Chorrillos, 01 de febrero 2024

Firma

.....

DNI N° 72384883

DATOS GENERALES

- 1.1. **APELLIDOS Y NOMBRES** : CÉSAR AUGUSTO MORENO INOÑÁN
 1.2. **GRADO ACADÉMICO** : DOCTOR
 1.3. **INSTITUCIÓN QUE LABORA** : EMCH "CFB"
 1.4. **TÍTULO DE A INVESTIGACIÓN** : El esfuerzo físico y motivación en los cadetes de cuarto año del arma de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.
 1.5. **AUTOR DEL INSTRUMENTO** : Mejía Ruiz, Edilberto
 Trujillo Flores, José Antonio
 1.6. **NOMBRE DEL INSTRUMENTO** : Instrumento de recolección de datos de Motivación y esfuerzo físico
 1.7. **CRITERIO DE APLICABILIDAD**
 a) De 01 a 09: (No válido, reformular)
 b) De 10 a 12: (No válido, modificar)
 c) De 12 a 15: (Válido, mejorar)
 d) De 15 a 18: (Válido, precisar)
 e) De 18 a 20: (Válido, aplicar)
ASPECTOR A EVALUAR

INDICADORES DE VALORACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(01-09)	(10-12)	(12-15)	(15-18)	(18-20)
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado al avance de la ciencia					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				X	
SUB TOTAL					16	30
TOTAL						46

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0,4) : 18
 VALORACION CUALITATIVA : APLICABLE
 OPINION DE APLICABILIDAD : ACEPTABLE

Chorrillos, diciembre 2024

Firma

DNLN° 06776694

DATOS GENERALES1.8. **APELLIDOS Y NOMBRES** : HUGO RICARDO PRADO LÓPEZ1.9. **GRADO ACADÉMICO** : DOCTOR1.10. **INSTITUCIÓN QUE LABORA** : EMCH "CFB"1.11. **TÍTULO DE A INVESTIGACIÓN**: El esfuerzo físico y motivación en los cadetes de cuarto año del arma de infantería de la Escuela Militar De Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2024.1.12. **AUTOR DEL INSTRUMENTO** : Mejía Ruiz, Edilberto
Trujillo Flores, José Antonio1.13. **NOMBRE DEL INSTRUMENTO** : Instrumento de recolección de datos de Motivación y esfuerzo físico**1.14. CRITERIO DE APLICABILIDAD**

- a. De 01 a 09: (No válido, reformular)
- b. De 10 a 12: (No válido, modificar)
- c. De 12 a 15: (Válido, mejorar)
- d. De 15 a 18: (Válido, precisar)
- e. De 18 a 20: (Válido, aplicar)

ASPECTOR A EVALUAR

INDICADORES DE CALIFICACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(01-09)	(10-12)	(12-15)	(15-18)	(18-20)
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado al avance de la ciencia					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				X	
SUB TOTAL					16	30
TOTAL						46

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0,4) : 18
 VALORACION CUALITATIVA :
 OPINION DE APLICABILIDAD :

Chorrillos, (diciembre) 2024

Firma

DNI N° 72384883

Anexo 8: Dictamen del revisor



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

DICTAMEN DEL REVISOR

VISTA LA TESIS:

MOTIVACIÓN Y ESFUERZO FÍSICO EN LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA EMCH CFB - 2024

Y levantadas las observaciones prescritas durante el proceso de revisión de la referida tesis, presentada por los (las) graduandos (das):

MEJÍA RUIZ EDILBERTO

TRUJILLO FLORES JOSE

SE CONSIDERA:

Que ha sido elaborada conforme a lo dispuesto por el artículo 41. ° del Reglamento del Sistema de Investigación de la EMCH "CFB" 2022 – 2026, declarándose que:

La Tesis se encuentra en situación de **apto** para la sustentación y que la DINVEST gestione la emisión de la Resolución Directoral que determine lugar y fecha para dicha sustentación.

Lima, 05 de diciembre de 2024

Dr. César Augusto Moreno Inoñán
Docente Revisor
DNI N° 06776694

Anexo 9: Acta de sustentación (DINVEST)

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho."



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA PROMOCIÓN CXXXI

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las 11:30 horas del día 26 de diciembre de 2024, se dio inicio a la sustentación de la Tesis titulada:

Motivación y Esfuerzo físico en los cadetes de cuarto año del arma de Infantería de la EMCH "CFB" - 2024

Presentada por:

- BACH. Edberto Mejía Ruiz
- BACH. Jose Antonio Trujillo Flores

Ante el Jurado de Sustentación de Tesis nombrado por la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" y conformado por:

- Presidente: Dr. Hugo Jorge Bernabe Moreno
- Secretario: Mg. Luis A. Parra Bonavides
- Vocal: Dña. Eledia Mayra Julca

Concluida la sustentación, los miembros del Jurado dictaminaron:

APROBADA POR EXCELENCIA (); APROBADA POR UNANIMIDAD (); APROBADA POR MAYORÍA (X); OBSERVADA (); DESAPROBADA ()

Siendo las 12:05 horas del día 26 de diciembre de 2024, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado.

[Firma]
PRESIDENTE

[Firma]
SECRETARIO

[Firma]
VOCAL