

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



Estado Nutricional y su influencia en el Rendimiento Físico de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022.

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias Militares con mención en Administración.

Autores

Jhonatan Harley Zurita Adrianzen

0000-0002-8707-18850

Joseph Olaechea Salcedo

0000-0002-6189-4779

Asesores

Dr. Godofredo Jorge Calla Colana

0000-0002-9801-9353

Mg. José Edgardo Dávila Echevarría

0000-0001-9361-763x

Lima – Perú

2022

NOMBRE DEL TRABAJO

2022_OLAECHEA - ZURITA.pdf

AUTOR

APROBADO

RECUENTO DE PALABRAS

18786 Words

RECUENTO DE CARACTERES

88069 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

77 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.6MB

FECHA DE ENTREGA

Mar 17, 2023 1:41 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Mar 17, 2023 1:42 PM GMT-5**● 13% de similitud general**

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

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

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

Jurado Evaluador

Los abajo firmantes, miembros del jurado evaluador de la sustentación de la tesis titulada Estado Nutricional y su influencia en el Rendimiento Físico de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022, dan conformidad de la aprobación de la defensa de tesis a cargo del Bach. Jhonatan Harley Zurita Adrianzen y Bach. Joseph Olaechea Salcedo, sugiriendo continúe con el procedimiento para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias Militares con Mención en Administración.

Dr. NOGUERA BEDOYA Oscar Daniel
Presidente

Mg. MEDINA URIBE Juri Carla
Secretario

Mg. MENDOZA COSTA Luis Alberto
Vocal

Agradecimiento

Agradecemos a nuestros padres que siempre nos han brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos nuestros objetivos personales y académicos. Ellos son los que con su cariño nos impulsan siempre a perseguir nuestras metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades. También son los que nos brindan el soporte material y económico para poder concentrarnos en los estudios y nunca abandonarlos.

Dedicatoria

En primer lugar, dedico este trabajo a Dios por permitirme tener vida y salud.

A nuestros padres por brindarnos su apoyo y comprensión durante esta hermosa y larga carrera.

A nuestros docentes por su apoyo, paciencia y colaboración para realizar este trabajo.

Declaración jurada de autoría

Los cadetes, Jhonatan Harley Zurita Adrianzen identificado con el DNI N.º 73218847 Y Joseph Olaechea salcedo DNI N° 74769536 autores de la tesis Instrucción del empleo de patrullas en guerra no convencional y su relación con la formación profesional de los cadetes de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2022. declaramos bajo juramento que:

1. La tesis es de nuestra autoría
2. Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes de investigación. por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni copiados.

De identificarse fraude, plagio o falsificación asumiremos las consecuencias y sanciones que corresponden de acuerdo con el reglamento interno.

Jhonatan Harley Zurita Adrianzén
Cad IV Inf

Joseph Eduardo Olaechea Salcedo
Cad IV Inf

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN MILITAR

El que suscribe, jefe del Departamento de Educación Militar de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi, deja:

AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Que los bachilleres, Jhonatan Harley Zurita Adrianzen, Joseph Eduardo Olaechea Salcedo, Identificados con DNI 73218847, 74769536, respectivamente; tienen autorización del Departamento de Investigación para la publicación del Trabajo de Investigación / Tesis dirigido(a) a la Obtención del Grado de Bachiller/el Título de Licenciado en Ciencias Militares, titulada Estado nutricional y su influencia en el rendimiento físico de las patrullas del Vraem del ejército del Perú. 2022

Se expide la presente constancia a solicitud de los interesados para los fines que sean pertinentes.

Chorrillos, de diciembre, 2022



[Handwritten Signature]
 O-228942076-D +
 JOSÉ LUIS AGUILAR OBLITAS
 Cr. IP
 Jefe del Dpto. Educación Militar de la EMCH
 “Cr. Francisco Bolognesi”

INDICE

Agradecimiento	3
Dedicatoria	4
Declaración jurada de autoría.....	5
AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN.....	6
INDICE.....	7
ÍNDICE DE TABLAS.....	10
ÍNDICE DE FIGURAS	11
Resumen	12
Abstract.....	13i
Introducción.....	14
Capítulo I: Planteamiento de problema	16
1.1. Descripción Problemática	16
1.2. Delimitación de la Investigación.	18
1.3. Formulación del Problema.....	19
1.3.1. Problema General.....	18
1.3.2. Problemas Específicos.....	18
1.4. Objetivos de la Investigación.....	18
1.4.1. Objetivo General.....	18
1.4.2. Objetivos Específicos.....	18
1.5. Justificación e importancia de la investigación.	19
1.6. Limitaciones de la investigación.....	20
Capitulo II: Marco teórico	21
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	22
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	22
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	24
2.2. Bases Teóricas.....	27
2.2.1. Estado Nutricional	27
□ Definición	27
□ Importancia	27
□ Medición del estado Nutricional.....	28
□ Dimensiones del Estado Nutricional.....	29

2.2.2. Rendimiento Físico	31
□ Definición	31
2.3. Marco Conceptual.....	33
2.4. Operacionalización de variables	37
2. Rho de Spearman	
5. <hr/>	
Formulación de hipótesis	38
2.5.1. Hipótesis general.....	38
2.5.2. Hipótesis específicas	38
Capítulo III: Marco metodológico.....	38
3.1. Enfoque de la investigación	38
3.2. Tipo de investigación.....	38
3.3. Método de estudio.....	39
3.4. Alcance de investigación (Nivel).....	39
3.5. Diseño de investigación	40
3.6. Población y Muestra	41
3.6.1. Población.....	41
3.6.2. Muestra.....	42
3.6.3. Unidad de estudio.....	42
3.7. Técnicas e instrumentos de recopilación de datos	43
3.7.1. Técnica de recolección de datos.....	43
3.7.2. Instrumento de recolección de datos	43
3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición.....	44
3.8. Procesamiento y método de análisis de datos	45
3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos	45
3.8.2. Método de análisis de datos	46
3.9. Aspectos éticos	46
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	47.
4.1. Análisis Descripción.....	47
4.2 Análisis Inferencial.....	51
CAPÍTULO V: Discusión de Resultados	53
Conclusiones.....	55
Recomendaciones	56

Bibliografía.....	57
ANEXOS.....	61
Anexo 1: Matriz de consistência.....	61
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	62
Anexo 3: Autorización para la recolección de datos	66
Anexo 4: Validez y Confiabilidad	67
Anexo 5: Aplicación de los Instrumentos.....	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de variables.....	37.
Tabla 2: Distribución numérica y porcentual según el Estado Nutricional de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022	47.
Tabla 3: Distribución numérica y porcentual según el Rendimiento Físico de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022.	48
Tabla 4: Distribución numérica y porcentual según las Habilidades Físicas de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022	49
Tabla 5: Distribución numérica y porcentual según el Entrenamiento Físico de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022	50
Tabla 6: Determinar cómo influye el Estado Nutricional y el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022.....	51
Tabla 7: Establecer cómo influye el Estado nutricional en las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022.....	51
Tabla 8: Establecer cómo influye el Estado Nutricional en el entrenamiento físico progresivo de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú,	52
Tabla 9: Prueba de Normalidad	77

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Distribución numérica y porcentual según el Estado Nutricional de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022	47
Figura 2: Distribución numérica y porcentual según el Rendimiento Físico de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022	48
Figura 3: Distribución numérica y porcentual según las Habilidades Físicas de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022	49
Figura 4: Distribución numérica y porcentual según el Entrenamiento Físico de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022.....	50

Resumen

La presente investigación tiene por título: Estado Nutricional y su influencia en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú 2022. El cual tiene como objetivo general, Determinar cómo influye el Estado Nutricional y el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022. En este trabajo se ha establecido dos objetivos específicos los cuales son: (i) Establecer cómo influye el plan alimenticio en las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022. (ii) Establecer cómo influye el orden alimenticio en el entrenamiento físico progresivo de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022. Respecto al marco teórico se cuenta con un método de estudio deductivo hipotético, ya que tiene como principal objetivo él formular hipótesis que permitan plantear la relación que existe entre ambas variables en estudio, también cuenta con un enfoque cuantitativo de tipo básica o como también se le conoce como pura con un nivel correlacional y un diseño no experimental, su muestra optima está conformada total de 110 individuos que conforman COMPAÑÍA ESPECIAL DE COMANDOS N° 31. PERTENECIENTES A SOMORO, SATIPO – JUNIN. De acuerdo a los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que si existe una relación directa significativa correlacionar entre las variables estado nutricional y rendimiento físico.

Palabras clave: Nutrición, Rendimiento, Comandos, Físico

Abstract

The present investigation is entitled: Nutritional Status and its influence on the Physical Performance of the VRAEM Patrols of the Peruvian Army 2022. The general objective of which is to determine how the Nutritional Status and Physical Performance of the VRAEM Patrols of the Peruvian Army influences Army of Peru, 2022. In this work, two specific objectives have been established, which are: (i) To establish how the food plan influences the physical abilities of the VRAEM Patrols of the Army of Peru, 2022. (ii) To establish how it influences The food order in the progressive physical training of the VRAEM Patrols of the Peruvian Army, 2022. Regarding the theoretical framework, there is a hypothetical deductive study method, since its main objective is to formulate hypotheses that allow proposing the relationship that exists between both variables under study, it also has a basic quantitative approach or as it is also called known as pure with a correlational level and a non-experimental design, its optimal sample is made up of a total of 110 individuals that make up COMPAÑÍA ESPECIAL DE COMANDOS N° 31. BELONGING TO SOMORO, SATIPO – JUNIN. According to the results obtained, it was concluded that there is a significant direct relationship between the variables nutritional status and physical performance.

Keywords: Nutrition, Performance, Commands, Physical

Introducción

La correcta alimentación define el estado nutricional de un individuo ya que mediante la adecuada ingesta de alimentos se mantiene una correcta salud física y mental, además que mediante los micro y macro nutrientes estas proporcionan energía mediante la ingesta de calorías, que permiten que el ser humano desarrolle sus actividades cotidianas de manera adecuada y eficiente.

Para un adecuado rendimiento físico es primordial tener un plan y orden alimenticio que proporcione periodos y cantidades específicas y necesarias de alimentos clasificados y seleccionados de acuerdo a su gasto calórico diario, ya que de eso depende el rendimiento de una persona.

Es de gran relevancia que dentro de una institución militar donde el esfuerzo físico es de gran importancia se cuente con un especialista en nutrición que brinde las pautas necesarias para el buen manejo alimenticio y físico de los cadetes ya que es parte fundamental de su rendimiento y del cumplimiento de sus actividades dentro de la institución, El estado nutricional es un componente importante ya que de él depende poder conocer en qué medida la alimentación cubre y garantiza las necesidades que presenta nuestro organismo, es importante conocer las características que rigen nuestro estado nutricional ya que cada individuo posee uno diferente según sus requerimientos y actividades, para la elaboración o implementación de un balance nutricional adecuado es importante elaborar una historia clínica en donde se permita plasmar aspectos psicológicos, físicos, u observaciones que sean de importancia.

Dentro de este informe de investigación se tiene como objetivo principal: Determinar cómo influye el Estado Nutricional y el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022.

Para el logro asertivo de nuestro objetivo se realizó y se dividió este trabajo en cuatro capítulos, en donde en el primero de ellos veremos la descripción del problema, en donde partiremos de lo general a lo particular, también hablaremos de la delimitación de la investigación, en un ámbito espacial, temporal y social, del mismo modo se formulara el problema general y específicos expresados y formulados de manera coherente, precisa y concisa de un situación que se observa en un contexto real que nos permite plantear los objetivos de la investigación, justificación e importancia de la investigación y factibilidad de la investigación en este punto se formuló él porque es importante la investigación y que beneficios trae a la sociedad.

En el segundo capítulo conoceremos más sobre las bases teóricas en donde se definirá cada variable con sus respectivas dimensiones, del mismo modo se planteó sus antecedentes que servirán como guía de practica dentro del proyecto.

En el tercer capítulo damos a conocer la metodología de estudio como el enfoque de la investigación, el diseño de investigación es no experimental de carácter transversal de tipo básica o también conocido como pura, el método y los instrumentos de recolección de datos y por último la población y muestra que son el total de encuestado (la población optima dentro de la investigación)

En el capítulo cuatro se planteó los aspectos administrativos en donde se define y plantea el presupuesto y el cronograma de ejecución.

Capítulo I: Planteamiento de problema

1.1. Descripción Problemática

El estado nutricional es un componente importante de la salud ya que dentro de esta se inter-relacionan el estado físico, emocional y social además que una buena condición es sinónimo de no enfermedades, en este aspecto entra a tallar conceptos importantes, pero si nos referimos específicamente al estado físico este está altamente relacionado con una correcta alimentación ya que de eso depende la ausencia de problemas de salud y rendimiento físico hasta incluso mental (Martinez y Pedrón, 2017).

La lucha contra el terrorismo ha hecho que el sistema peruano conforme las patrullas que son consideradas nucleos organizados que permiten optimizar el trabajo realizado dentro del VRAEM, pero existe muchas deficiencias en cuanto a los metodos y materiales para afrontar los problemas sociales que se presentan ya que estas deficiencias no permiten que las capacidades y habilidades de los integrantes militares se fortalezca viviendo en un ambiente con deficiencias desde los materiales de defensa hasta el plan alimenticio, lo que resulta en ineficiencias en el trabajo y actividades realizadas (El peruano, 2022).

El Ministerio de Defensa en un estudio sobre la situación de los militares en el VRAEM llego a la conclusión que los principales problemas que ahí enfrentan son las malas condiciones de vivienda y de alimentación, ya que no existe un facil acceso ademas que realizan actividades de riesgo, el terrorismo ha sido uno de los más grandes problemas sociales por los que ha pasado el Perú y la labor de la fuerza armada es poder contrarestar ataques mediante una correcta defensa y control de seguridad, respecto a los deficit

alimenticios que existe es importante que se ponga énfasis ya que las actividades que realizan requieren de un gran consumo de energía por ende necesitan una dieta balanceada donde se cumpla con los macronutrientes necesarios.

Según La Organización Mundial de la Salud (OMS), en sus múltiples informes nos dicen que una correcta alimentación es importante al momento de querer preservar nuestra salud y nuestra condición física y mental, puesto que los alimentos son la principal fuente y motor de energía ya que brindan diferentes sustancias clasificadas como nutrientes, minerales y vitaminas que son absorbidos por nuestro cuerpo y son correctamente distribuidos (Gestión, 2017).

Si hablamos de la alimentación dentro de La Escuela Militar de Chorrillos EMCH podemos afirmar que esta es importante ya que los cadetes o personal dedicado a realizar diferente tipo de actividades ya sea cognitiva, física, social, tienen que contar con un correcto plan de alimentación ya que de eso depende su rendimiento en la ejecución de diferentes actividades designadas.

La vida militar hoy en día es una carrera o profesión que más que dedicación y esfuerzo requiere un correcto control de nuestras emociones para un plano mental, además de una buena salud para un plano físico y el desarrollo de capacidades y valores para un plano social, ya que estos tres elementos se interrelacionan y forman una persona capaz, eficiente, eficaz y proactiva (López, 2020).

Según el diario el Comercio (2022), señala que; en el Perú la alimentación es cada vez menos accesible esto debido a los problemas sociales, políticos y económicos, a causa de ello el precio de la canasta básica de alimentos a duplicado su precio, haciendo más difícil poder adquirir alimentos básicos que suplan a nuestro cuerpo con nutrientes.(p.5)

El Ejército del Perú ha desarrollado técnicas de ataque, control y proyección que nos permiten estar seguros frente a ataques terroristas, pero para el cumplimiento de todas las estrategias propuestas es importante que se subsanen las deficiencias y el abastecimiento de materiales para la seguridad y ataque es importante de igual manera se debe mejorar el plan alimenticio de los militares ya que una correcta salud nutricional es base para el cumplimiento eficiente de las actividades (Alles, 2013).

1.2. Delimitación de la Investigación.

1.2.1. Delimitación Espacial

Este tipo de delimitación está representada por el espacio temporal y geográfico en donde se desarrollará esta investigación, Este estudio o también denominado plan de tesis se planteó y se ejecutara en la Institución Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, Lima – Perú.

1.2.2. Delimitación Temporal

Este estudio denominado plan de tesis se desarrolló y elaboro en el periodo comprendido entre los meses de marzo – julio del 2022.

1.2.3. Delimitación Social

Dentro del estudio se trabajará con los cadetes de las patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, en relación a los costos presentes dentro de la investigación estas serán aceptadas por el investigador y formulador de la investigación.

1.3. Formulación del Problema.

1.3.1. Problema General.

¿Cómo influye el Estado Nutricional en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022?

1.3.2. Problemas Específicos.

- PE1: ¿Cómo influye el plan alimenticio en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022?
- PE2: ¿Cómo influye el orden alimenticio en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022?

1.4. Objetivos de la Investigación.

1.4.1. Objetivo General.

Determinar cómo influye el Estado Nutricional y el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022

1.4.2. Objetivos Específicos.

- OE1: Establecer cómo influye el Estado Nutricional en las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022

- OE2: Establecer cómo influye el Estado Nutricional en el entrenamiento físico progresivo de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022

1.5. Justificación e importancia de la investigación.

1.5.1. Justificación

El presente estudio de investigación se justifica porque pretende dar a conocer factores relacionados con la variable independiente correcta alimentación o estado nutricional y su influencia o nivel de relación con la variable dependiente rendimiento físico segmentado a los integrantes de las patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, para que de esa manera se pueda identificar como los alimentos correctamente distribuidos y asimilados son de gran importancia para la salud y el desarrollo de actividades físicas, cognitivas y sociales las cuales se interrelacionan y complementan a una persona eficiente y eficaz.

Las entidades encargadas de la formación militar de un individuo tienen la obligación y responsabilidad de implementar su plan alimenticio con el fin de suplir adecuadamente a sus estudiantes de macronutrientes y micronutrientes, que le permitan desarrollar sus actividades sin ningún problema o inconveniente. Teniendo en cuenta que la correcta alimentación es base para un buen nivel de energía.

Mediante la realización de esta investigación no solo se conocerá como influye el estado nutricional en el rendimiento físico si no determinaremos la calidad del plan de alimentación del Ejército del Perú.

1.5.2. Importancia

La realización de este estudio de investigación es importante porque permite ser guía y base para futuras investigaciones referentes al mismo tema o que contengan alguna de las variables presentes dentro del estudio, además que su publicación en el repositorio de la institución permitirá observar y medir su nivel de calidad referente al plan de alimentación, además es importante porque nos permite conocer cómo se relacionan ambas variables.

1.6. Limitaciones de la investigación

Dentro del presente estudio se pudo identificar dos principales limitaciones que dificultan la elaboración, ejecución y planificación del presente trabajo investigativo los cuales son:

- Limitaciones dentro de los antecedentes ya que no hay muchas referencias que contengan las dos variables en estudio, ya que uno de los aspectos importantes de cualquier investigación es poder citar y referenciar documentos que permitan realizar una discusión sobre el problema planteado.

- El segundo punto que limita la realización del estudio es poder determinar los elementos que conforman a la población ya que de eso depende el poder establecer cuantos elementos conforman la muestra optima con la que se trabajara dentro del estudio ya que de la viabilidad y confiabilidad de los datos depende los resultados y el análisis que permite obtener conclusiones y recomendaciones partes fundamentales de una investigación.

Capítulo II: Marco teórico

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales.

Cortés y Botero (2018), en su artículo de investigación denominado, Modificaciones en el índice de masa y composición corporal en el rendimiento físico del personal activo del Ejército Colombiano, por otra parte se planteo como objetivo principal, determinar el nivel de relación entre el índice de masa y composición corporal y el rendimiento físico, teniendo como metodología para la elaboración una investigación de tipo pura o básica con un diseño no experimental de tipo correlacional – descriptivo en donde se tiene como muestra al personal activo del Ejército de Colombia a los cuales se aplico como técnica de recopilación de datos un cuestionario, después de recoger datos, procesarlos, analizarlos se obtuvo como resultado que ambas variables tienen un nivel de relación significativo con un coeficiente de correlación de 0.789*, llegando a la conclusión de que una correcta alimentación es parte fundamental para el índice de masa y composición corporal base para un correcto rendimiento físico sobre todo al momento de desarrollar sus actividades militares ya que una correcta alimentación es sinónimo de un buen consumo energético que el cuerpo puede utilizar de acuerdo a sus tareas.

Fajardo et al., (2018), en su estudio de investigación que tiene como título; Caracterización del estado nutricional y la actividad física en una población de pilotos de la fuerza aérea en la ciudad de Bogotá, de igual manera dentro de esta investigación se tiene como principal finalidad para la realización de este estudio el poder establecer la relación que

existe entre un correcto estado nutricional y la actividad física, para llevar a cabo la investigación se aplicó el uso de metodologías teniendo una investigación de tipo explicativo y correlacional con un diseño no experimental en donde se trabajó con una muestra de 23 sujetos que forman parte de la tropa de pilotos de Ala fija y Rotativa de la Fuerza Aérea de Bogotá, Colombia a los cuales se le aplicó un instrumento (cuestionario) que permite recoger datos para previo análisis, los resultados evidenciaron un porcentaje mayor al 69.6% en donde los pilotos no mantienen una alimentación saludable presentando en gran medida sobrepeso, ya que el consumo de alimentos nutritivos casi es nulo, llegando a la conclusión de que es importante y primordial realizar un seguimiento a los deportistas midiendo y estableciendo un balance nutricional que le permita tener un adecuado rendimiento.

Fatjó (2018), en su trabajo denominado, La alimentación de los soldados en el Ejército español 1859-1914. Tuvo como finalidad general dentro de la investigación el poder determinar la calidad y el estado de la nutrición que presentaron los soldados del ejército español en el periodo 1859 al 1914 realizando un cuadro comparativo con el estado nutricional actual.

Para la realización de esta investigación se utilizó una metodología explicativa con un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal, en donde se contó con una muestra a ser encuestada y medida de 120 soldados, después de recopilar la información necesaria para ser procesada y analizada se determinó que los niveles nutricionales de los soldados se encuentran por debajo de la media, es importante recalcar que esta investigación toma en cuenta mediante la encuesta el poder medir sus índices que nos permiten observar su estado nutricional del mismo modo este estudio recalca la poca empatía

que han tenido los investigadores con la importancia de conocer sobre los hábitos alimenticios dentro del aspecto militar.

Ostaiza (2017), en su estudio de investigación, Influencia del estado nutricional en el rendimiento físico deportivo de los atletas del equipo de fútbol Manta FC, Sub 12 (Manta-Manabí), en donde se tiene como objetivo general el poder determinar el nivel de relación que existe entre ambas variables, estado nutricional y rendimiento físico, para la realización y puesta en marcha de esta investigación se utilizó una metodología descriptiva – correlacional con un enfoque cuantitativo – transversal y un diseño no experimental en donde se contó con una muestra de 30 individuos a los cuales se aplicó un cuestionario como técnica de recopilación de datos, después de obtener datos y analizarlos se llegó a la conclusión de que existe una relación directa y significativa ya que más del 80% respondieron que su rendimiento físico depende de la alimentación que reciban.

2.1.2. Antecedentes Nacionales.

Changanaqui y Landa (2019), en su tesis, La calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos - Perú 2019, presentada y publicada en el repositorio de la Escuela Militar de Chorrillos – Lima en donde se tiene como finalidad principal de la investigación determinar la relación entre ambas variables y establecer el nivel de significancia entre calidad alimenticia y rendimiento físico, este estudio planteó una metodología cuantitativa, con un diseño no experimental de tipo correlacional – descriptiva en donde se contó con una muestra óptima de 42 cadetes a los cuales se aplicó un cuestionario como método de recopilación de datos, después de aplicar y

utilizar las técnicas se obtuvo como resultado que ambas variables tienen un nivel de correlación directo y significativo, concluyendo de que el rendimiento físico se debe a la cantidad de energía que posee nuestro metabolismo y que estamos dispuestos a gastar, también se llegó a la conclusión de que los alimentos proporcionan una serie de nutrientes que fortalecen nuestro sistema inmunológico, físico y cognitivo facilitando de esta manera el desarrollo de nuestras habilidades y capacidades.

Núñez (2017), en su estudio, Efectos del estado nutricional sobre el rendimiento físico deportivo en atletas de alto rendimiento de la ciudad de Arequipa, periodo 2014. En donde se tiene como objetivo general de la investigación el establecer los efectos del estado nutricional en el rendimiento de los deportistas, para llevar a cabo la ejecución y elaboración de este estudio se utilizó una metodología de tipo descriptiva – correlacional con un diseño no experimental y un enfoque cuantitativo en donde se utilizó como medio para recopilar datos al cuestionario, después de adquirir, procesar y analizar datos se pudo obtener como resultado de que los atletas deben mantener una dieta nutricional equilibrada ya que su rendimiento es mucho mayor, llegando a la conclusión de que el estado nutricional y la alimentación es fuente primordial para un buen rendimiento. Ya que mediante la alimentación el sistema se nutre de sustancias positivas que permite que desarrollemos nuestras capacidades físicas y de resistencia de manera adecuada y según el nivel de exigencia de un atleta.

Leon et al., (2021), en su tesis, Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los olivos 2021, presentada en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima – Perú, en donde se tiene como objetivo general de la investigación el poder establecer la correlación entre las variables estado nutricional y hábitos alimenticios, la

metodología que se utilizó en esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y un diseño no experimental en donde se contó con una muestra de 90 estudiantes a los cuales se aplicó un cuestionario que permitió recopilar datos sobre sus hábitos alimenticios y una valoración crítica sobre la importancia del estado nutricional, después de recopilar y analizar los datos obtenidos se llegó a adquirir los siguientes resultados: ambas variables presentan una relación directa y significativa con un $p=0.000$ y con un 60% de estudiantes con correctos hábitos alimenticios, concluyendo de que la alimentación saludable es fundamental para el desarrollo adecuado de los estudiantes.

Mondragon y Vilchez (2020), en su trabajo de investigación, Hábitos alimentarios y estado nutricional en los alumnos de 5to grado de primaria de la Institución Educativa Particular "De La Cruz", Pueblo Libre, 2020. Presentado y publicado en la Universidad Autónoma, Ica – Perú, en donde se tiene como objetivo principal el poder determinar como los hábitos alimentarios influyen en el estado nutricional de los estudiantes, para la realización de este estudio se utilizó una metodología de tipo explicativa – correlacional con un diseño no experimental con un enfoque cuantitativo, en donde se contó con una muestra de 88 elementos a ser encuestados, llegando a obtener como resultados que los hombres tienen mayor problema de hábitos alimenticios ya que más del 30% sufren problemas de sobrepeso, además se determinó de que existe relación entre ambas variables con un coeficiente de correlación de 0.866, concluyendo de esa manera de que los hábitos alimenticios están estrechamente relacionados con el estado nutricional de los niños y que es primordial el cuidar su alimentación.

2.2. Bases Teóricas.

2.2.1. Estado Nutricional

- **Definición**

Se define como estado nutricional a la representación física que tiene una persona y que resulta de la suma de su ingesta de nutrientes y alimentos energéticos, los cuales permiten que un individuo desarrolle sus actividades diarias ya sean físicas o cognitivas de manera correcta (Farre, 2007, p. 5).

De acuerdo al fundamentó del Ministerio de Economías y Finanzas (MEF, 2012) define como el balance necesario que necesita una persona para estar bien ya que es la relación entre salud y bienestar que está determinado por una correcta nutrición e ingesta de alimentos saludables que mantienen a nuestro organismo funcionando adecuadamente.

Según Castillo y Zenteno (2004), Como tercera definición de estado nutricional podemos decir que estas son las demandas que tiene nuestro organismo dependiendo a la absorción de energía e ingesta de nutrientes los cuales resultan en un balance proporcional que permite que el organismo este estable.

- **Importancia**

El estado nutricional es un componente importante ya que de él depende poder conocer en qué medida la alimentación cubre y garantiza las necesidades que presenta nuestro organismo, es importante conocer las características que rigen nuestro estado nutricional ya que cada individuo posee uno diferente según sus requerimientos y actividades, para la elaboración o implementación de un balance nutricional adecuado es importante elaborar una historia clínica en donde se permita plasmar aspectos psicológicos, físicos, u observaciones que sean de importancia (Figuroa, 2019, p. 80).

Controlar y monitorear el estado nutricional, permite conocer que le hace falta a nuestro organismo para que funcione de manera correcta, además que el control periódico de nuestro sistema alimenticio y nutricional permite erradicar o prevenir enfermedades.

- **Medición del estado Nutricional**

Según Figueroa (2019), evaluar el estado nutricional de manera periodica es fundamental e importante ya que nos ayuda a prevenir enfermedades y problemas de salud, del mismo modo nos dice que mediante una correcta medición del estado nutricional podemos adquirir hábitos alimenticios de acuerdo a nuestros requerimientos y necesidades, se puede medir el estado nutricional que posee una persona evaluando los siguientes factores:

- Talla y Peso: son parámetros que permiten identificar la cantidad de calorías que tiene que poseer nuestra dieta y que alimentos son los más adecuados según nuestras proporciones de talla y peso ya que ambas tienen que ir relacionadas para que exista un balance.
- Masa y grasa corporal: si hablamos de individuos que se dedican al deporte o que tienen un rendimiento físico mayor a la de cualquier persona estos indicadores son importantes ya que determinan la cantidad de ingesta energética y de nutrientes necesarias para mantener un balance adecuado en donde nuestro nivel de grasa se reduzca y el nivel de masa muscular aumente.

- Parámetros inmunológicos: este tipo de indicadores determina como estamos de salud y que alimentos necesitamos adquirir con mayor frecuencia para regular o mantener nuestros niveles de colesterol, triglicéridos, glucosa entre otros.

- **Dimensiones del Estado Nutricional**

- Plan Alimentario: Según Castro (2020), dice que es la organización que se realiza al momento de la ingesta de alimentos, este tipo de organización y planificación permite tener un mayor control de los alimentos que se requieren para mantenernos saludables y con energía, cabe destacar que cada plan de alimentación es individual ya que las necesidades humanas son diferentes y necesitan ser atendidas de manera personalizada, además que dentro de este plan alimentario podemos encontrar como indicadores que determinen su correcto uso o adecuación a los nutrientes, macronutrientes, alimentos primarios y secundarios, puesto que conocer estos tres parámetros nos ayuda a personalizar el plan de alimentación y a conocer que alimentos son mejores según las necesidades. (p.8)

Un plan alimenticio tiene que estar acorde a las necesidades y requerimientos del individuo porque está sujeto a una serie de indicadores desde sus índices de grasa, la cantidad de calorías que ingiere y su actividad física (Castillo y Zenteno, 2004, p. 18).

Se entiende como plan alimenticio a un regimen que sirve y funciona como guia que ayuda a monitorear lo que se ingiere durante el día, basandose principalmente en una dieta saludable y acorde a nuestras deficiencias, es considerado un elemento integral que se elabora en base a multiples factores (Guido y Diaz, 2012, p. 15).

Dentro de lo que es el plan alimenticio se cuenta con indicadores que facilitan la investigación los cuales son:

- ❖ Nutrientes: Se identifican como los elementos químicos presentes en la comida que permiten el desarrollo de las funciones vitales, son la proteína, carbohidrato, grasas, minerales y vitaminas.
 - ❖ Macronutrientes: son sustancias que proporcionan al cuerpo la energía necesaria para ser consumida de acuerdo al gasto calórico según las actividades realizadas, tenemos a los lípidos y glúcidos.
 - ❖ Alimentos Primarios: son todos aquellos que brindan bienestar y que se encuentran en una dieta balanceada.
 - ❖ Alimentos secundarios: son aquellos que ingresan a nuestro cuerpo y son fundamental para el rendimiento físico de los individuos.
- Orden Alimenticio: también se define como estilo de vida y es representado por los hábitos alimenticios de acuerdo a las cantidades, horarios, alimentos que un individuo consume, muchas veces se le conoce de manera más sencilla como dieta, dentro de un orden alimenticio hay indicadores que rigen su nivel de efectividad como la distribución de tiempo y cantidades ya que muchas veces se considera mejor comer menos cantidades y más veces al día para que el cuerpo este absorbiendo nutrientes y energía de manera periódica (Kent, 1998, p. 47).

Melendrez (2016), nos dice que el orden alimenticio esta directamente relacionado a un regimen saludable y a un estilo de vida adecuado en donde se controla las

raciones de alimentos que se ingieren en el día y el intervalo de tiempo entre periodos para que de esa manera existe un mejor control de todos los alimentos que ingresan al sistema. (p.12)

También es conocido como régimen alimentario y consiste en visualizar el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales (Castro, 2020).

Dentro de lo que es el orden alimenticio se cuenta con indicadores que facilitan la investigación los cuales son:

- ❖ Distribución de tiempo: este indicador permite conocer cuantas comidas al día son necesarias consumir y cada cuanto tiempo.
- ❖ Distribución de cantidades: nos indica cuales son las porciones necesarias que permita la correcta absorción de nutrientes según el gasto energetico.

2.2.2. Rendimiento Físico

- **Definición**

Se define como rendimiento físico a la capacidad de generar y gastar energía, lo cual está asociado a un conjunto de indicadores que determinan a un individuo con la capacidad de desarrollar actividades de alta intensidad, se le conoce también como metabolismo energético lo cual está relacionado con la capacidad de desarrollar sus habilidades cognitivas, mentales, físicas entre otras que permiten contar con las herramientas y capacidades para desenvolverse adecuadamente. (Aguilar, Gonzáles, Gutierrez, y Huerta, 2018)

- **Dimensiones del Rendimiento Físico**

- **Habilidades físicas:** se definen como aquellas que permiten desarrollar actividades deportivas de manera satisfactoria, también se le considera como cualidades que posee un individuo que le permite realizar de manera correcta actividades físicas, las habilidades más conocidas son la resistencia, el control y la adaptación (Farre, 2007).

Considerado un conjunto de características y cualidades que posee un individuo que le permite realizar cualquier actividad física de manera eficiente, es la relación de las cuatro principales capacidades físicas las cuales son fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad (Cuevas, 2010, p. 5).

Según Yepez (2015), nos dice que son aquellas cualidades que posee un individuo que están directamente relacionados con la capacidad de poder desarrollar actividades que requieran esfuerzo y desgaste energético de manera eficiente. (p.13)

Dentro de los indicadores de las habilidades físicas tenemos:

- ❖ **Resistencia:** es un indicador que permite realizar una actividad física por un tiempo prolongado.
- ❖ **Control:** este indicador permite tener un mejor dominio dentro de las actividades físicas que se realiza.
- ❖ **Adaptación:** indicador que facilita la capacidad del cambio constante.

- Entrenamiento físico: se define como cualquier actividad que permite tener movimiento corporal y que contribuye de manera positiva a la salud de un individuo dentro de los indicadores más resaltantes del entrenamiento físico tenemos, ejercicios, concentración, implementación de técnicas, autonomía y capacidades (Kent, 1998).

También es conocido como ejercicio físico en donde se realizan actividades que generan desgaste energético y consumo calórico, considerado un indicador importante para el bienestar físico y emocional de una persona (Escalante, 2011, p. 2).

Según Goicochea (2020), nos dice que está definido como un conjunto de pasos esquematizados para la realización de actividades físicas, desarrollando actividades de un individuo de manera progresiva, adecuándose a las actividades que realiza. (p.8)

2.3. Marco Conceptual

- 1. Alimentación:** se define como la absorción de nutrientes mediante la ingesta de alimentos los cuales permiten que nuestro cuerpo reciba todos los componentes necesarios para su correcto funcionamiento (Martinez y Pedron, 2017, p. 20).
 - a. También se le puede definir como el conjunto de pasos organizados, esquematizados y planificados que permiten llevar alimento al organismo con el fin nutrir al metabolismo (Gómez, 2015, p. 80).

2. **Talla:** es un indicador de medición que permite conocer el tamaño de una persona, además este parámetro permite medir los niveles de ingesta de alimentos necesarios los cuales se relacionan de acuerdo con su tamaño y su masa muscular (Kent, 1998, p. 15).
3. **Peso:** es un parámetro que está directamente relacionado y es proporcional al indicador de talla ya que entre ambos debe existir balance para que de esa manera se determine una adecuada relación entre estos dos indicadores de estado nutricional (Kent, 1998, p. 20).
4. **Macronutrientes:** se definen como aquellos nutrientes que permiten que el metabolismo de un individuo adquiera la mayor cantidad de energía metabólica, entre los principales macronutrientes encontramos a la proteína, grasas naturales, carbohidratos, lípidos entre otros (Cubas, 2010, p. 25).
5. **Habilidades:** Son indicadores que complementan el desarrollo físico, cognitivo, intelectual, emocional y social de una persona, por ende, le permite desenvolverse adecuadamente en cualquier campo de la vida actual puede ser en el campo de las relaciones interpersonales, en la parte política, económica, cultural, religiosa, profesional entre otras (Gutierrez, 2021, p. 20).
 - a. La correcta gestión de las capacidades y las habilidades fortalecen el desarrollo de una persona.
6. **Entrenamiento:** conjunto de actividades físicas que se realiza mediante circuitos que ponen a prueba el nivel de resistencia de un individuo y que permite que estos

consuman energía que ha sido aportada mediante su ingesta de alimentos. El entrenamiento físico es la realización de actividades motoras (Vinuesa y Vinuesa, 2016).

7. **Resistencia:** considerada una de las capacidades físicas más importantes porque permite que un individuo realice una actividad física por mucho más tiempo, utilizando sus habilidades físicas conseguidas mediante el entrenamiento ya que ahí se refuerza dichos indicadores (Bassaletti, 2010).
 - a. Es conocida como la capacidad de aguantar, persistir y nunca rendirse también es tomada como una cualidad en la vida y no solo desde un aspecto físico en donde se mide las cualidades motoras y la capacidad física de un sujeto.
8. **Capacidades:** Son consideradas como habilidades o cualidades actitudinales que permiten el desarrollo de una actividad, el fortalecimiento de las mismas genera que una persona sea asertiva, eficiente y eficaz (Indavera, 2017).
 - a. Es importante que las capacidades se desarrollen desde casa con la realización de actividades de investigación, análisis y lógica.
9. **Control:** considerado como una de las etapas que pertenecen al proceso de administración y manejo de las emociones y reacciones, se define como la capacidad que posee un individuo para poder identificar y canalizar las emociones que su cuerpo genera en respuesta a diferentes estímulos ya sean ambientales, sociales, entre otros (Zorrillo, 2020, p. 5).

10. Calorías: es considerado como una escala de medición en donde se puede visualizar la cantidad de energía que aporta determinado alimento, es importante establecer medidas y parámetros que deben estar contemplados dentro de un plan nutricional para no excedernos porque es importante saber que todo en exceso es malo (El colegio de nutricionistas del Perú, 2020).

Es considerada una unidad de medida no corporal, pero mide el nivel de nutrientes que posee un alimento.

11. Salud: es el estado de bienestar que presenta un individuo es la ausencia de enfermedades ya sean físicas o mentales (Farre, 2007).

2.4. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ÍTEMS
VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTADO NUTRICIONAL	Según Castillo & Zenteno (2004), Como tercera definición de estado nutricional podemos decir que estas son las demandas que tiene nuestro organismo dependiendo a la absorción de energía e ingesta de nutrientes los cuales resultan en un balance proporcional que permite que el organismo este estable.	PLAN ALIMENTICIO	Castro (2020), dice que es la organización que se realiza al momento de la ingesta de alimentos, este tipo de organización y planificación permite tener un mayor control de los alimentos.	NUTRIENTES	1-2-3-4- 5-6-7-8- 9-10
				MACRONUTRIENTES	
				ALIMENTOS PRIMARIOS	
		ORDEN ALIMENTICIO	También es conocido como régimen alimentario y consiste en visualizar el conjunto de sustancias alimentarias que se ingieren formando hábitos o comportamientos nutricionales. (Castro, 2020)	ALIMENTOS SECUNDARIOS	11-12- 13-14- 15-16- 17-18- 19-20
				DISTRIBUCIÓN DE TIEMPO	
				DISTRIBUCIÓN DE CANTIDADES	
VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO FISICO	Se define como rendimiento físico a la capacidad de generar y gastar energía, lo cual está asociado a un conjunto de indicadores que determinan a un individuo con la capacidad de desarrollar actividades de alta intensidad, se le conoce también como metabolismo energético. (Aguilar, Gonzáles, Gutierrez, & Huerta, 2018)	HABILIDADES FISICAS	Considerado un conjunto de características y cualidades que posee un individuo que le permite realizar cualquier actividad física de manera eficiente. (Cuevas, 2010, p. 5)	CLASIFICACION DE ALIMENTOS	1-2-3-4- 5-6-7-8- 9-10
				RESISTENCIA	
				CONTROL	
		ENTRENAMIENTO FISICO	Goicochea (2020), nos dice que está definido como un conjunto de pasos esquematizados para la realización de actividades físicas, desarrollando actividades de un individuo de manera progresiva.	ADAPTACIÓN	11-12- 13-14- 15-16- 17-18- 19-20
				EJERCICIOS	
				CONCENTRACIÓN	
				IMPLEMENTACIÓN DE TECNICAS	
				AUTONOMIA	
CAPACIDADES					

Tabla 1: Operacionalización de variables

2.5. Formulación de hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

H_g: El estado nutricional influye de manera favorable en el rendimiento físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022.

2.5.2. Hipótesis específicas

H_{e1}: El plan alimenticio influye de manera favorable en las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022.

H_{e2}: El orden alimenticio influye de manera favorable en el entrenamiento físico progresivo de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022.

Capítulo III: Marco metodológico

3.1. Enfoque de la investigación

El trabajo de investigación cuenta con un enfoque cuantitativo, ya que parte de la ejecución de hipótesis para la aplicación de cuestionarios los cuales arrojaran datos que deberán ser contabilizados, además formula el análisis de las variables mediante datos estadísticos que puedan ser procesados y estudiados, este tipo de enfoque permite plantear y establecer cómo influye el estado nutricional en el rendimiento físico de los cadetes, para que de esa manera se mejore la realización de sus actividades que requieran consumo calórico (Dzual, 2009).

3.2. Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación cuenta con un tipo de estudio denominado puro o básico ya que mediante la realización de este documento se pretende fomentar el aporte de nuevos conocimientos teóricos y prácticos sobre un tema predeterminado en este caso sería sobre la relación entre el estado nutricional y el rendimiento físico, de esa forma se incrementa los conocimientos cognitivos e intelectuales fortaleciendo la información (Suarez, 2013, p. 2).

(Vasquez, 2016), se refiere a este tipo de investigación como un estudio teórico en donde su principal aporte en incrementar el acervo científico mediante el conocimiento y la ampliación de su base documentaria.

3.3. Método de estudio

El presente trabajo de investigación propone un método de estudio deductivo hipotético, ya que tiene como principal objetivo el formular hipótesis que permitan plantear la relación que existe entre ambas variables en estudio en esta oportunidad, estado nutricional y rendimiento físico, con la finalidad de obtener el objetivo propuesto dentro del estudio científico, dichas hipótesis planteadas serán contrastadas mediante métodos estadísticos y de análisis (Marroquin, 2009, p. 45).

Según Monteza (2009), nos dice que este tipo de método de investigación se basa principalmente en la generación de hipótesis a ser contrastadas las cuales son propuestas y planteadas en base a la teorías, el objetivo de este método es la capacidad de control y predicción iniciando por las propuestas las cuales serán analizadas, estudiadas y experimentadas. (p.10)

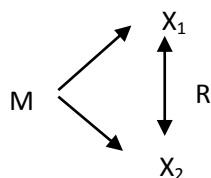
3.4. Alcance de investigación (Nivel)

El estudio plantea una investigación con un nivel explicativo correlacional ya que se pretende definir la relación que existe entre las variables en estudio dentro de la investigación, las cuales son variable independiente estado nutricional y variable dependiente rendimiento físico (Pitarque, 2011, p. 11).

Hernandez (2014), nos dice que es correlacional porque pretende analizar y evaluar la relación existente entre ambas variables en estudio. Este tipo de relación se determina mediante el coeficiente de Pearson el cual es un instrumento estadístico que permite analizar

los datos y determinar la relación existente entre ambas variables presentes dentro del estudio científico.

Esquema



Donde:

M: muestra óptima

X1: variable independiente: Estado Nutricional

X2: variable dependiente Rendimiento Físico

R: relación entre ambas variables

3.5. Diseño de investigación

El estudio propone un diseño no experimental de tipo trasversal ya que los datos serán recopilados mediante la aplicación de un cuestionario a nuestros elementos óptimos serán analizados y estudiados en su contexto natural sin ser tratados o manipulados y es trasversal puesto que se conduce en un periodo de tiempo determinado (Dzual, 2009).

3.6. Población y Muestra

3.6.1. Población

La población dentro de este trabajo de investigación está conformada por un total de 153 personas de los cuales 14 son oficiales, 54 son técnicos – sub oficiales y 85 personal de tropa, de esta manera se conforma la COMPAÑÍA ESPECIAL DE COMANDOS N° 31. PERTENECIENTES A SOMORO, SATIPO - JUNIN.

3.6.2. Muestra

Saavedra (2011), nos dice que la muestra esta representado por un conjunto de elementos que han sido separados de la población los cuales presentan cosas en comun para que de esa manera se facilite la obtención de datos que posteriormente seran procesados y analizados.

- Por eso de acuerdo a lo citado se tomó como muestra óptima a ser estudiada un total de 110 individuos que conforman COMPAÑÍA ESPECIAL DE COMANDOS N° 31. PERTENECIENTES A SOMORO, SATIPO - JUNIN.

Se determinó este número elementos que representa la muestra mediante la aplicación de la siguiente formula:

$$n = \frac{N * Z_a^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_a^2 * p * q}$$

Donde:

N: Tamaño de la población

z: Valor de confianza

p: Proporción de éxito

q: Proporción de fracaso

d: Error de muestra

3.6.3. Unidad de estudio

Hurtado (2000), define a la unidad de estudio como el elemento de el cual se obtendra información mediante el recojo de datos que serviran para ser analizados, estan determinados

por ser el conjunto de personas, objetos, lugares entre otros los cuales serán estudiados con el fin de conseguir los objetivos propuestos dentro de la investigación.

- Dentro del presente estudio se plantea que la unidad de estudio está representada por el total de cadetes que se encuentran dentro de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú. 2022.

3.7. Técnicas e instrumentos de recopilación de datos

3.7.1. Técnica de recolección de datos

En el presente trabajo de investigación se tuvo por conveniente la utilización de las siguientes técnicas:

- Encuesta: mediante la formulación y ejecución de un cuestionario el cual será aplicado a los elementos en estudio los cuales son considerados nuestra muestra óptima los cuales brindarán datos verídicos a ser procesados y analizados según el criterio investigativo. Se utilizará esta técnica mediante un conjunto de preguntas que permitirá obtener información para ser posteriormente analizada.

Dzual (2009), nos dice que el cuestionario es uno de los métodos con más alcance dentro de los trabajos de investigación del mismo modo se utilizó con mayor frecuencia porque permite obtener datos de manera más sencilla e interactuando con los elementos en estudio y es fundamental al momento de seleccionar datos ya que los agrupa según características y se da mediante la elaboración de preguntas cerradas o abiertas en donde su respuesta será tabulada, procesada y analizada.

3.7.2. Instrumento de recolección de datos

El presente trabajo de investigación recopilará datos mediante el cuestionario aplicado a la muestra óptima del mismo modo analizará dichos elementos evaluando los aspectos importantes del estado nutricional y como interfieren en las dimensiones del rendimiento físico, dichos datos fueron agrupados y trasferidos al programa estadístico SPSS, el cual proporcionó su nivel de correlación mediante el indicador Alpha de Cronbach que nos indicó la fiabilidad de nuestros datos. De igual manera se trabajará con el programa Excel al momento de tabular tabla y realizar gráficos en donde se empleará la frecuencia, la frecuencia relativa y el porcentaje.

3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

La validez y confiabilidad de la investigación en primer punto parte desde la base teórica la cual cuenta con citas y referencias bibliográficas para que se compruebe la originalidad de lo planteado del mismo modo se contara con indicadores que permitan validez la utilización de nuestro instrumento de medición el cual es el coeficiente del Alpha de Cronbach el cual permite determinar qué tan asertivo e eficiente es nuestro instrumento de recopilación de datos, de igual manera se trabajara con el coeficiente de Pearson que nos permitirá determinar la correlación entre el estado nutricional y el rendimiento físico, por último se trabajara con el programa Excel que permitirá tabular tablas y gráficos que faciliten el análisis de los resultados.

Cabe recalcar que se valorará el instrumento mediante una ficha de evaluación de expertos los cuales estudiarán la coherencia de nuestro instrumento para que de esa manera sea aplicado, en ese punto se analizará diferentes aspectos como coherencia, lógica, redacción entre otros.

La variable independiente en este caso Estado Nutricional, fue sometida a una muestra de 20 elementos los cuales equivalen al 100% y nos dio como resultado 0.950 lo que indica un alto nivel de fiabilidad lo cual está ubicado en un punto de alta correlación, esto nos dice que el instrumento utilizado para la variable 1 es aplicable en la muestra estudiada.

La variable dependiente en este caso Rendimiento Físico, fue sometida a una muestra de 20 elementos los cuales equivalen al 100% y nos dio como resultado 0.900 lo que indica un alto nivel de fiabilidad lo cual está ubicado en un punto de alta correlación, esto nos dice que el instrumento utilizado para la variable 2 es aplicable en la muestra estudiada.

3.8. Procesamiento y método de análisis de datos

3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos

- Análisis objetivo y síntesis: en este tipo de análisis se utilizará como técnica de procesamiento de datos a la observación el cual permitirá entender y analizar los datos obtenidos mediante la utilización de los instrumentos para la recopilación de datos (Valderrama. 2013. p.272).

El estudio permite analizar cómo el estado nutricional influye en el rendimiento físico de los integrantes de las patrullas del VRAEM, viendo que tan importante son las ingestas de nutrientes para el gasto energético que requiere la realización de ciertas actividades que realizan dentro de esas patrullas.

- Análisis documental: esto permitirá procesar adecuadamente la información obtenida mediante referencia bibliográfica lo que permite conocer y entender más sobre las variables en estudio lo cual facilitará su análisis al momento de interpretar los resultados.
- Análisis Cuantitativo: este análisis será de gran utilidad al momento de procesar los

datos ya que se utilizará la estadística descriptiva para procesar los datos y analizarlos además que nos facilitara los coeficientes que permiten conocer la correlación de las variables y la viabilidad de la investigación.

3.8.2. Método de análisis de datos

- Análisis descriptivo

Este análisis se pondrá en práctica al momento de querer sintetizar los resultados obtenidos puesto que se realizarán mediante la tabulación de tablas y figuras que permitan y faciliten su análisis, en las cuales se pondrá mayor énfasis en las frecuencias y los porcentajes que presentan los datos, Este tipo de análisis resume la información haciendo sencillo su interpretación. (Alles, 2013)

- Análisis Inferencial (Prueba de hipótesis)

Este análisis parte principalmente del planteamiento de problemas y objetivos que llevan a que se formule hipótesis que posteriormente serán corroboradas mediante los resultados obtenidos, procesados y analizados, del mismo modo sintetiza la información para que su análisis y comprensión sea más sencillo (Augusto, 2005).

3.9. Aspectos éticos

Dentro de este trabajo de investigación se plantean criterios éticos desde la originalidad mediante citas y referencias bibliográficas además que el trabajo será procesado por un programa anti plagio, del mismo modo se presenta la confiabilidad mediante programas estadísticos y ficha de expertos y por último cuenta el criterio de veracidad, confiabilidad y objetividad mediante un análisis adecuado.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis Descripción

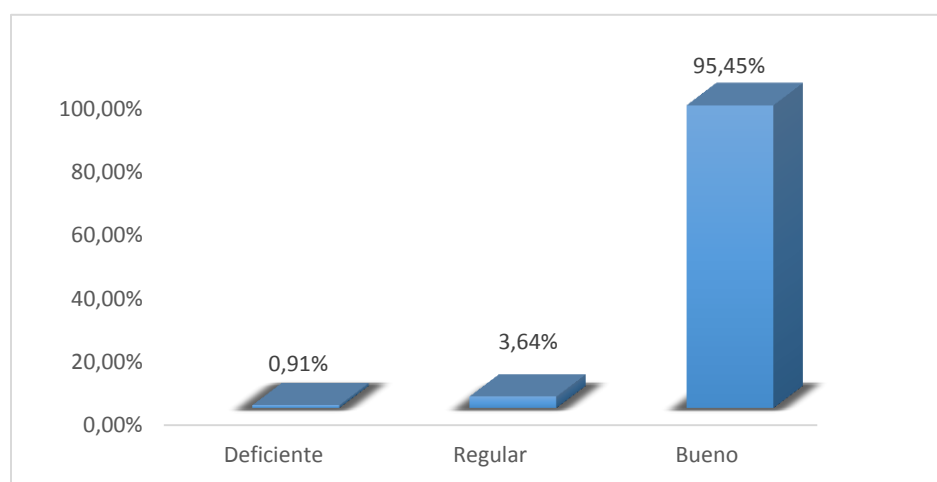
4.1.1. Distribución numérica y porcentual según el Estado Nutricional de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022.

Tabla 2
Frecuencia de la Variable 1 “Estado Nutricional”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Deficiente	1	0.9	0.9
Regular	4	3.6	4.5
Bueno	105	95.5	100.0
Total	110	100.0	

Fuente: Cuestionario aplicado a la Compañía Especial De Comandos N° 31. Pertenecientes A Somoro, Satipo – Junin.

Figura 1
Gráfica de los resultados de la variable 1 “Estado Nutricional”



Según los resultados sobre el Estado Nutricional encontramos que del 100% de los 110 encuestados de la compañía especial de comandos N° 31, en su mayoría el 95.45% presentan un nivel bueno y en su minoría el 0.91% nivel deficiente.

4.1.2. Distribución numérica y porcentual según el Rendimiento Físico de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022.

Tabla 3

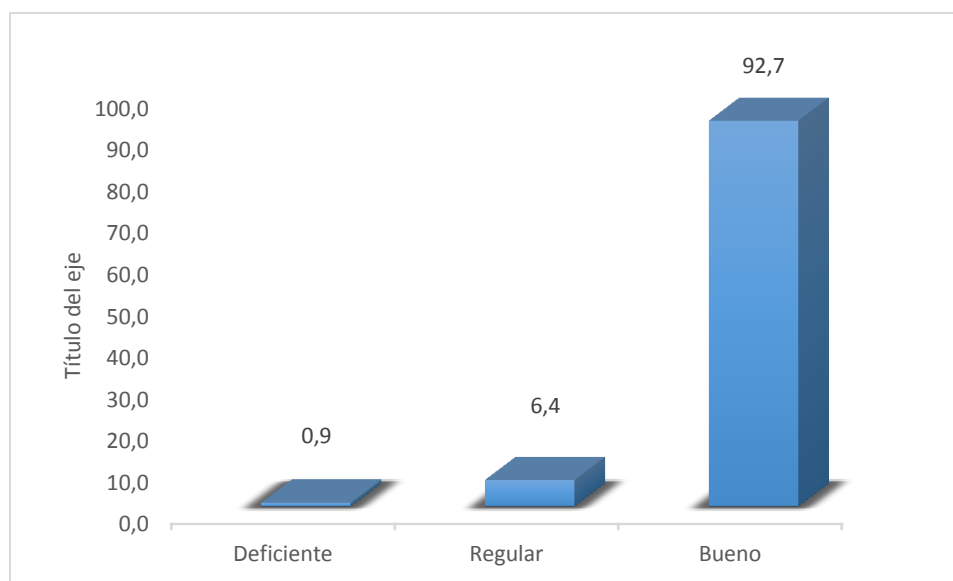
Frecuencia de la Variable 2 “Rendimiento Físico”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Deficiente	1	0.9	0.9
Regular	7	6.4	7.3
Bueno	102	92.7	100.0
Total	110	100.0	

Fuente: Cuestionario aplicado a la Compañía Especial De Comandos N° 31. Pertenecientes A Somoro, Satipo – Junin

Figura 2

Gráfica de los resultados de la variable “Rendimiento Físico”



Según los resultados sobre el Rendimiento Físico encontramos que del 100% de los 110 encuestados de la compañía especial de comandos N° 31, en su mayoría el 92.7% presentan un nivel bueno y en su minoría el 0.9% nivel deficiente.

4.1.3. Distribución numérica y porcentual según las Habilidades Físicas de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022.

Tabla 5

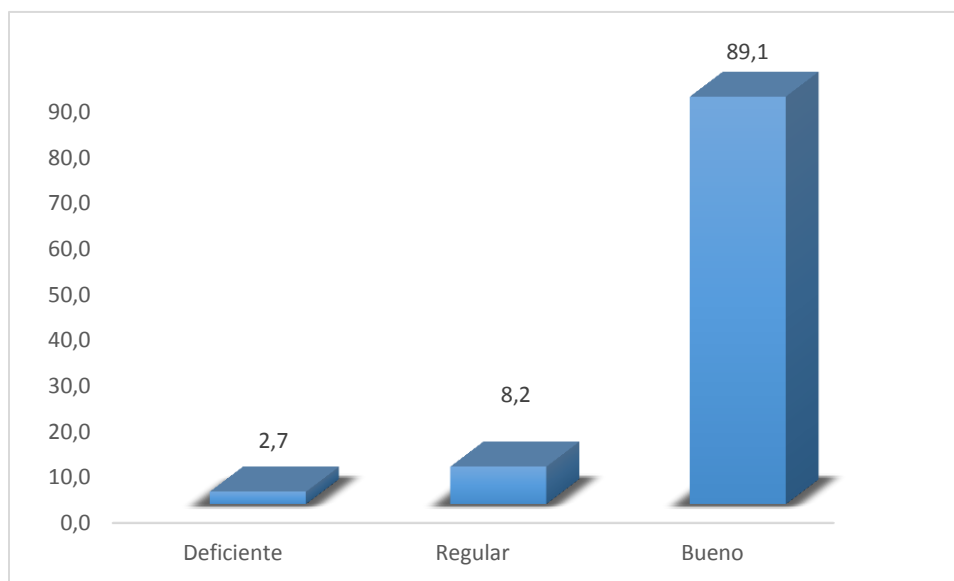
Frecuencia de la dimensión “Habilidades Físicas”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Deficiente	3	2.7	2.7
Regular	9	8.2	10.9
Bueno	98	89.1	100.0
Total	110	100.0	

Fuente: Cuestionario aplicado a la Compañía Especial De Comandos N° 31. Pertenecientes A Somoro, Satipo – Junin

Figura 3

Gráfica de los resultados de la dimensión “Habilidades Físicas”



Según los resultados sobre las Habilidades Físicas encontramos que del 100% de los 110 encuestados de la compañía especial de comandos N° 31, en su mayoría el 89.1% presentan un nivel bueno y en su minoría el 2.7% nivel deficiente.

4.1.4. Distribución numérica y porcentual según el Entrenamiento Físico de las Patrullas del Vraem del Ejército del Perú 2022.

Tabla 5

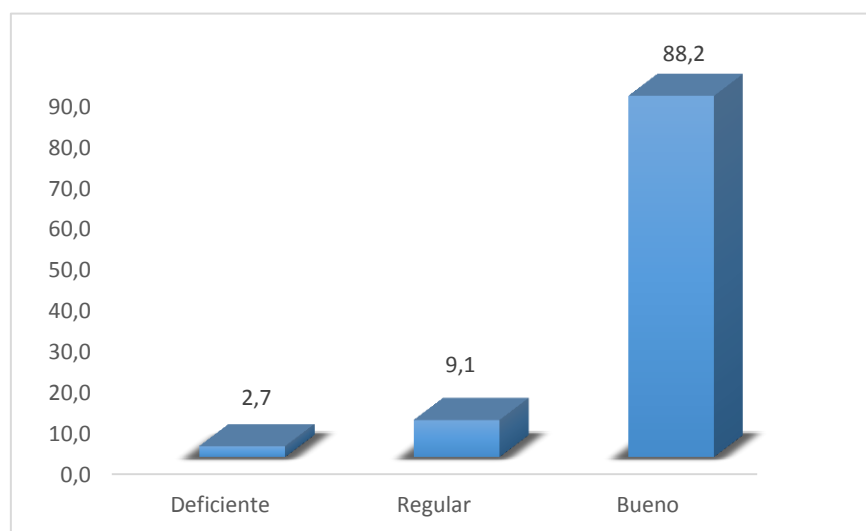
Frecuencia de la dimensión “Entrenamiento Físico”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Deficiente	3	2.7	2.7
Regular	10	9.1	11.8
Bueno	97	88.2	100.0
Total	110	100.0	

Fuente: Cuestionario aplicado a la Compañía Especial De Comandos N° 31. Pertenecientes A Somoro, Satipo – Junin

Figura 4

Gráfica de los resultados de la dimensión “Entrenamiento Físico”



Según los resultados sobre el Rendimiento Físico encontramos que del 100% de los 110 encuestados de la compañía especial de comandos N° 31, en su mayoría el 88.2% presentan un nivel bueno y en su minoría el 2.7% nivel deficiente.

4.2. Análisis Inferencial

4.2.1. El Estado Nutricional influye significativamente en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022

Tabla 6

Correlación entre la variable rendimiento físico y estado nutricional

			Rendimiento físico
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	,347**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	110

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

De acuerdo con el Análisis Inferencial donde se obtuvo un coeficiente de correlación Rho de Spearman 0,347, a su vez una significancia bilateral de 0,000 menor que 0.05 aduciendo que el Estado Nutricional se relaciona significativamente con el rendimiento físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022.

4.2.2. El Estado Nutricional influye significativamente en las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022

Tabla 7

Correlación entre la variable habilidades físicas y estado nutricional

			Habilidades físicas
Rho de Spearman	Estado nutricional	Coefficiente de correlación	,252**
		Sig. (bilateral)	0.008
		N	110

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

De acuerdo con el Análisis Inferencial donde se obtuvo un coeficiente de correlación Rho de Spearman 0,252 y a su vez una significancia bilateral de 0,008 menor que

0.05 aduciendo que el Estado Nutricional se relaciona significativamente con las Habilidades Físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022.

4.2.3. El Estado Nutricional influye significativamente en el entrenamiento físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022

Tabla 8

Correlación entre la variable entrenamiento físico y estado nutricional

			Entrenamiento físico
Rho Spearman	Estado de nutricional	Coefficiente de correlación	,272**
		Sig. (bilateral)	0.004
		N	110

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

De acuerdo con el Análisis Inferencial donde se obtuvo un coeficiente de correlación Rho de Spearman 0,272, a su vez una significancia bilateral de 0,004 menor que 0.05 aduciendo que el Estado Nutricional se relaciona significativamente con el Entrenamiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022.

CAPÍTULO V: Discusión de Resultados

En el presente trabajo de investigación en donde se estudió las variables estado nutricional y rendimiento físico es de suma importancia mencionar que ambas variables cuentan con dimensiones e indicadores de estudio que nos ayudan y facilitaran su análisis de los resultados obtenidos, luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos a la muestra optima que se obtuvo de la población en estudio que comprende conformada por un total de 153 personas de los cuales 14 son oficiales, 54 son técnicos – sub oficiales y 85 personal de tropa, de esta manera se conforma la COMPAÑÍA ESPECIAL DE COMANDOS N° 31. PERTENECIENTES A SOMORO, SATIPO – JUNIN, se puede determinar que el estado nutricional es fundamental en el rendimiento físico porque una nutrición adecuada mejora significativamente el rendimiento y la recuperación de los oficinales, Un entrenamiento acompañado de una nutrición adecuada podrá alcanzar mayores intensidades de trabajo y duración del mismo, en tal sentido una buen estado nutricional ayudara a mantener un estado óptimo de salud a la vez tener la energía necesaria para optimizar el buen funcionamiento en el trabajo.

El estado nutricional hace referencia al equilibrio necesario que necesita una persona para sentirse bien, pues es la relación entre la salud y el bienestar lo que nos permite realizar deporte satisfactoriamente y actividades relacionadas con el trabajo, en este sentido estamos en condiciones de realizar actividad física y las más conocidas son la resistencia, el control y la adaptación del cuerpo a la adversidad.

En el trabajo de investigación para la variable estado nutricional se estableció dos dimensiones las cuales son Plan Alimenticio y Orden Alimenticio que se ven reflejadas en las dimensiones de nuestra variable dependiente rendimiento físico que tiene como dimensiones Habilidades Físicas y Entrenamiento Físico. Como dijo Según Castillo y Zenteno (2004), el estado de nutrición es la necesidad de nuestro organismo en función de la absorción de energía y la absorción de nutrientes, lo que conduce a un relativo equilibrio que permite la estabilidad del organismo. O como dijo Según Castro (2020), dice que la nutrición es la organización que se realiza al momento de la ingesta de alimentos, este tipo de organización y planificación permite tener un mayor control de los alimentos que se requieren para mantenernos saludables y con energía, cabe destacar que cada plan de alimentación es individual ya que las necesidades humanas son diferentes y necesitan ser atendidas de manera personalizada, además que dentro de este plan alimentario podemos encontrar como indicadores que determinen su correcto uso o adecuación a los nutrientes, macronutrientes, alimentos primarios y secundarios, puesto que conocer estos tres parámetros nos ayuda a personalizar el plan de alimentación y a conocer que alimentos son mejores según las necesidades. (p.8)

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos de cadetes que se encuentran dentro de las Patrullas del VRAEM, se concluye de la siguiente manera:

Con respecto con la Hipótesis General, se determinó que el estado nutricional influye en el rendimiento físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, donde se tuvo una Significancia bilateral de; $0.000 < 0.05$, aduciendo que la mayoría de los cadetes consideran que reciben una cantidad suficiente de proteínas en sus comidas durante el desarrollo de tus actividades a su vez reciben asesoría de un especialista en nutrición para una alimentación balanceados.

En relación con la Hipótesis Especifica 1, se estableció que el Estado Nutricional influye significativamente en las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, donde se encontró una Significancia bilateral de $0.008 < 0.05$, señalando que la mayoría de los cadetes consideran que la resistencia es resultado de una correcta alimentación durante el desarrollo de las actividades físicas, en efecto ello recibe recomendaciones en cuanto a su estado nutricional y alimentación.

En relación con la Hipótesis Especifica 2, se estableció que el Estado Nutricional influye significativamente en el entrenamiento físico progresivo de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, donde se tuvo una Significancia bilateral de $0.004 < 0.05$, aduciendo que el Estado Nutricional (la buena alimentación) de los cadetes es fundamental para obtener un buen entrenamiento físico.

Recomendaciones

Que el Ministerio de Defensa realizar estudios sobre la situación de los militares en el VRAEM enfocándose en los principales problemas que ahí enfrentan son las malas condiciones de vivienda y de alimentación por la cual se recomienda mandar a cada patrulla un especialista en nutrición con la finalidad de las carencias alimenticias sean subsanadas de este modo elevar los rendimientos y eficiencia de los oficiales.

Que las Patrullas conformados por los Oficiales que realizan trabajos dentro del VRAEM deben de seguir un régimen alimenticio, teniendo buenos hábitos en su alimentación y así poder realizar bien sus labores que se les encomienda en estas zonas ya que por ser de alto riesgo deben de estar en un 100 % en su rendimiento físico.

Que el Gobierno Peruano por medio del Ministerio de Defensa y el Ministerio de Salud brinde el apoyo con vitaminas en pastillas a los Oficiales que conforman las patrullas del VRAEM por sus múltiples actividades y labores que realizan en zonas de alto riesgo ya que se les hace un muy difícil tener un buen estado nutricional y ya que de esta manera influye a que no bajen a su rendimiento físico, ya que es de vital importancia para un buen desempeño y eficiencia laboral.

Bibliografía

- Aguilar, C., Gonzáles, L., Gutiérrez, N., y Huerta, R. (2018). *Factores que influyen en el rendimiento deportivo de los universitarios que participan en las selecciones deportivas de la Pontificia Universidad de Valparaiso*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica de Valparaiso]. Biblioteca digital PUCV.
http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-5500/UCC5690_01.pdf
- Alles, M. (2013). *Dirección Estratégica de Recursos Humanos*. (2da Ed). Buenos Aires: Edición Granica S.A.
https://books.google.com.pe/books/about/Direccion_Estrategica_De_Recursos_Humano.html?id=jozhbqMukZsC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL.
https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2260/1/Arias-Covinos-Dise%C3%B1o_y_metodologia_de_la_investigacion.pdf
- Arispe, C., Yangali, J., y Guerrero, M. (2020). *La investigación científica*.
<https://es.scribd.com/document/521185904/Metodologia-de-La-Investigacion-Cientifica-Para-Tesis-2021-1>
- Augusto, C. (2005). *Competencias científicas*. (1da Ed). España: Mc Graw Hill. Interamericana Editores, S.A.
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. DGB. (2 ed.). México: Grupo editorial patria.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Castro, M. (2020). *Dimensiones del estado nutricional*. Lima: Colegio de nutricionistas.
- Changanaqui, W., y Landa, J. (2019). *La calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos - Perú, año 2019*. [Tesis de pregrado, Escuela Militar De Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi].

- Biblioteca digital]. Biblioteca digital.
<https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/217>
- Cortés, S., Yesid, I., y Botero, D. (31 de febrero de 2018). Modificaciones en el índice de masa y composición corporal en personal activo del Ejército colombiano: un estudio de caso. *Revista Colombiana de Estudios Militares y Estratégicos*, 4(20), 117-138.
<https://doi.org/10.21830/19006586.297>
- Cubas, J. (2010). *Macronutrientes y micronutrientes*. México: Edición UNAM.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000300005
- El Comercio. (2022). La alimentación en el Perú. Lima: El comercio.
<https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/es/c/1603081/>
- El peruano. (2022). Optimizan el trabajo entre PNP y FF. AA. en el Vraem. Obtenido de:
<https://elperuano.pe/noticia/105121-optimizan-el-trabajo-entre-pnp-y-ff-aa-en-el-vraem>
- Escalante, Y. (2011). Actividad Física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. España: *Revista de salud pública*. 1(2), 143–164.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001
- Escudero, C., y Cortez, L. (2018). Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. Editorial UTMACH, 2018. D.R. © Universidad Técnica de Machala, 2018.
- Fajardo, E., Varela, J., Castro, J., Daza, C., y Garzón, L. (2018). *Caracterización del estado nutricional y la actividad física en una población de pilotos de la fuerza aérea en la ciudad de Bogotá*. [Tesis de pregrado, Universidad Militar Nueva Granada]. Biblioteca digital UMNA. <https://doi.org/10.18359/rmed.1325>
- Farre, R. (2007). Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). Tomo 2. Editorial Océano-Ergon España. 2005. p. 751-800.
https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf
- Fatjó, P. (2018). La alimentación de los soldados en el Ejército español 1859-1914. *Revista Universitaria de Historia Militar*, ISSN-e 2254-6111, Vol. 7, Nº. 14.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6598291>

- Fernández, J. (2021, junio). *La alimentación en el rendimiento deportivo de los alumnos de octavo de educación básica de la Unidad Educativa Ambato*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Biblioteca digital UTA.
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/32996>
- Figuroa, G. (2019). *Evaluación Nutricional*. Perú: Grupo editorial patria. Lima; fmed. Gestión. (23 de agosto de 2017). FAO: La alimentación saludable en Perú es cada vez más inaccesible a los más pobres. Obtenido de: <https://gestion.pe/economia/fao-alimentacion-saludable-peru-vez-inaccesible-pobres-142193-noticia/?ref=gesr>
- Goicochea, H. (2020). *Entrenamiento físico y salud*. Buenos Aires: Edición Granica S.A.
- Gómez, C. (2015). *Recomendaciones en alimentación y nutrición*. España: Mc Graw Hill. Interamericana Editores, S.A.
- Guido, D., y Diaz, K. (2012). *Aspectos Nutricionales, Plan Alimenticio*. España: Mc Graw Hill. Interamericana fepreva, S.A.
- Hernández. (2014). *Métodos de investigación tipos e importancia*. España: Mc Graw Hill. Interamericana Editores, S.A.
- Landa, J. y Changanqui, D. (20 de abril de 2019). *La calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos - Perú 2019*. [Tesis de pregrado, Escuela Militar De Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi]. Biblioteca digital.
<https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/217>
- León, S., Obregón, S., y Ojeda, H. (2021). *Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los olivos 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Biblioteca digital UCH.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9735/Estado_LeonSalhuana_Solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez, A., Y Pedron, C. (24 de junio de 2017). *Conceptos Básicos en alimentación*. España: ISBN: 978-84-617-5844-9. <https://www.seghnp.org/documentos/conceptos-basicos-en-alimentacion>
- MEF. (2012). *Componentes nutricionales*. Lima: MEF.
https://www.mef.gob.pe/contenidos/presu_publ/documentac/PE0001_Programa_Articulado_Nutricional.pdf

- Mondragón, G., y Vélchez, S. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular “De la Cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020.* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Biblioteca digital UAI.
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
- Núñez, R. (2017). *Efectos del estado nutricional sobre el rendimiento físico deportivo en atletas de alto rendimiento de la ciudad de Arequipa, periodo 2014.* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín]. Biblioteca digital UNSA.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5167>
- Ostaiza, O. (2017, marzo). *Influencia del estado nutricional en el rendimiento físico deportivo de los atletas del equipo de fútbol Manta FC, Sub 12 (Manta-Manabí). Ecuador: Universidad de Laica “Eloy Alfaro” de Manabí.* [Tesis de pregrado, Universidad de Laica “Eloy Alfaro” de Manabí]. Biblioteca digital ULM.
<https://1library.co/document/9yn1dwjz-influencia-nutricional-rendimiento-fisico-deportivo-atletas-futbol-manabi.html>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio.* Sampling Techniques on a Population Study. Int. J. Morphol., 35(1): 227-232, 2017.
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018, junio). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística.* ISBN N° 978-612-47351-4-1. Editado por: ©Universidad Ricardo Palma.
- Saquinaula, D., y Astudillo, K. (2017). *Estado Nutricional de atletas de la federación deportiva de Azuay en Cuenca, periodo octubre 2016 - junio 2017.* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Biblioteca digital UCuenca.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28304>
- Vinuesa, M., y Vinuesa, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico.* Lima: Ministerio de defensa.
- Yepez, A. (2015). *Habilidades físicas.* *Revista nutricional y de deporte*, 6(3), 1324-1341.
<https://www.efdeportes.com/efd231/estudio-de-habilidades-para-captar-futbolistas.htm>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia.

TITULO: Estado Nutricional y su influencia en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú. 2022

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR	METODOLOGIA
<p>Problema General</p> <p>¿Cómo influye el Estado Nutricional en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>PE1: ¿Cómo influye el estado nutricional en las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022?</p> <p>PE2: ¿Cómo influye el estado nutricional en el entrenamiento físico progresivo de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar cómo influye el Estado Nutricional en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>OE1: Establecer cómo influye el estado nutricional en las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022</p> <p>OE2: Establecer cómo influye el estado nutricional en el entrenamiento físico progresivo de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>El Estado Nutricional influyen significativamente en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022</p> <p>Hipótesis Específicas</p> <p>El Estado Nutricional influyen significativamente en las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022</p> <p>El Estado Nutricional influyen significativamente en el entrenamiento físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú, 2022</p>	<p>Variable (X)</p> <p>Estado Nutricional (Cortes y Iglesias 2004. P. 20)</p> <p>Variable (Y)</p> <p>Rendimiento Físico (Llerena,2015)</p>	<p>X₁ Plan Alimenticio</p> <p>X₃ Orden Alimenticio</p> <p>Y₁ Habilidades Físicas</p> <p>Y₂ Entrenamiento Físico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrientes • Macronutrientes • Alimentos primarios y secundarios <ul style="list-style-type: none"> • Distribución de tiempo • Distribución de cantidades • Clasificación de alimentos <ul style="list-style-type: none"> • Resistencia • Control • Adaptación <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios • Concentración • Implementación de técnicas • Autonomía • Capacidades 	<p>Tipo / Nivel investigación</p> <p>Tipo: Básica – Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No Experimental</p> <p>Enfoque de investigación</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Técnica</p> <p>Se ha aplicado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Investigación documental • Investigación de campo <p>Instrumentos</p> <p>Se utilizó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionarios • Encuestas <p>Población</p> <p>La población esta conformada por un total de 153 personas de los cuales 14 son oficiales, 54 son técnicos – sub oficiales y 85 personal de tropa, de esta manera conforma la Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú – 2022.</p> <p>Muestra</p> <p>La muestra óptima a ser estudiada un total de 110 individuos</p> <p>Métodos de Análisis de Datos Estadística SPSS22</p>

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos
Encuesta A

VARIABLE 1: ESTADO NUTRICIONAL

Escala de Medición		
Siempre	A veces	Nunca
1	2	3

VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTADO NUTRICIONAL				
N°	Ítem	Calificación		
		1	2	3
D1: Plan Alimenticio				
1	¿Consideras que recibes una cantidad suficiente de proteínas en tus comidas durante el desarrollo de tus actividades?			
2	¿Consideras que recibes una cantidad suficiente de carbohidratos en tus comidas durante el desarrollo de tus actividades?			
3	¿Consideras que recibes una cantidad suficiente de grasas saturadas en tus comidas durante el desarrollo de tus actividades?			
4	Según tu criterio ¿consideras que la alimentación influye en el rendimiento físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú?			
5	¿Consideras que el estado nutricional influye en el desarrollo de las habilidades físicas de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú?			
6	¿En tu alimentación es frecuente la presencia de frutas y verduras?			
7	Según tu criterio ¿consideras necesario recibir la asesoría de un especialista en nutrición para una alimentación balanceada?			
8	¿Recibes algún tipo de recomendación a tener en cuenta respecto a tu estado nutricional y alimentación?			
9	¿Consideras que una dieta equilibrada basada en tu gasto energético mejora tu rendimiento físico?			
10	¿Consideras que el estado nutricional influye en el entrenamiento físico progresivo de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú?			
D2: Orden Alimenticio				
11	¿Para llevar a cabo la elaboración de un trabajo de investigación recurras a los reportes documentales?			

12	¿Te resulta fácil evidencia conocimientos al momento de realizar una investigación?			
13	¿Utiliza de manera correcta sus instrumentos de trabajos al momento de realizar una investigación?			
14	¿Estás preparado para afrontar el cambio y los avances científicos, conceptuales y empíricos?			
15	¿Consideras que las competencia procedimental de los trabajos de investigación influyen en la formación profesional de los cadetes ?			
16	¿Demuestras interés al momento de desempeñar tus labores académicas en el ámbito investigativo?			
17	¿Consideras que tu plan alimenticio está acorde de tus necesidades nutricionales?			
18	¿Consideras que tus capacidades y habilidades físicas dependen de tu plan y orden alimenticio?			
19	¿Consideras que se da la importancia necesaria a una correcta alimentación?			
20	¿Consumes de 3 a 5 comidas durante el día?			

Fuente: Elaboración Propia

Encuesta B

VARIABLE 2: RENDIMIENTO FISICO

Escala de Medición		
Siempre	A veces	Nunca
1	2	3

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO FISICO				
N°	Ítem	Calificación		
		1	2	3
D1: Habilidades Físicas				
1	¿Consideras que la resistencia es resultado de una correcta alimentación durante el desarrollo de las actividades físicas?			
2	¿Consideras que la fuerza es resultado de una correcta alimentación durante el desarrollo de las actividades físicas?			
3	¿Consideras que la velocidad es resultado de una correcta alimentación durante el desarrollo de las actividades físicas?			
4	¿Consideras que la flexibilidad (facilidad de los movimientos musculares), es resultado de una correcta alimentación durante el desarrollo de las actividades físicas?			
5	¿Consideras que la coordinación (movimiento sincronizado de los músculos, es resultado de una correcta alimentación durante el desarrollo de las actividades físicas?			
6	¿Consideras que la debilidad física es consecuencia de una alimentación no saludable ni equilibrada?			
7	¿Consideras que la lentitud física es consecuencia de una alimentación no saludable ni equilibrada?			
8	¿Consideras que la rigidez física es consecuencia de una alimentación no saludable ni equilibrada?			
9	¿Consideras que la descoordinación física es consecuencia de una alimentación no saludable ni equilibrada?			
10	¿Consideras que la fragilidad física es consecuencia de una alimentación no saludable ni equilibrada?			
D2: Entrenamiento Físico				
11	¿Te cansas con facilidad al momento de realizar entrenamiento físico?			
12	¿Mides tu ritmo cardiaco después de realizar entrenamiento físico?			

13	¿Te recuperas con facilidad después de una actividad física exigente?			
14	¿Realizas actividades físicas de alto rendimiento de manera frecuente?			
15	¿Tienes un alto nivel de coordinación y concentración durante tus entrenamientos físicos?			
16	¿Consideras que es importante la implementación de técnicas durante un entrenamiento físico de alto rendimiento?			
17	¿Realizas actividades físicas que mejoren tu rendimiento y tu condición atlética?			
18	¿Consideras importante llevar un control de tus actividades físicas con el fin de medir tu consumo energético?			
19	¿Realizas con frecuencia la recopilación de datos corporales para saber tus condiciones físicas?			
20	¿Consideras importante realizar ejercicios lúdicos para mejorar tus capacidades físicas?			

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 3: Autorización para la recolección de datos
Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”



SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA

El que suscribe, Sub Director de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi, deja:

CONSTANCIA

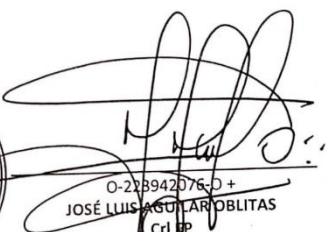
Que los bachilleres, Jhonatan Harley Zurita Adrianzen, Joseph Olaechea Salcedo identificados con DNI: 73218847, 74769536, respectivamente; han realizado en nuestro ámbito académico, el Trabajo de Investigación / Tesis dirigido(a) a la Obtención del Grado de Bachiller/el Título de Licenciado en Ciencias Militares, titulada: Estado nutricional y su influencia en el rendimiento físico de las patrullas del Vraem del ejército del Perú. 2022

Se expide la presente constancia a solicitud de los interesados para los fines que sean pertinentes.

2022

Chorrillos, de diciembre,




 O-218942076-D +
JOSÉ LUIS AGUILAR OBLITAS
 CrI TP
 Jefe del Dpto. Educación Militar de la EMCH
 “CrI. Francisco Bolognesi”

Anexo 4: Validez y Confiabilidad



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto:
- 1.2 Grado académico:
- 1.3 Cargo e institución donde labora:
- 1.4 Título de la Investigación: Estado Nutricional y su influencia en el Rendimiento Físico de las Patrullas del VRAEM del Ejército del Perú 2022.
- 1.5 Autor del instrumento: CAD IV JHONATAN HARLEY ZURITA ADRIANZEN, JOSEPH OLAECHEA SALCEDO.
- 1.6 Licenciatura/ Mención: Lic. en ciencias militares
- 1.7 Nombre del instrumento: Juicio de expertos
- 1.8 Criterio de aplicabilidad
 - a) De 0 a 20%: (No válido, reformular)
 - b) De 21 a 40%: (No válido, modificar)
 - c) De 41 a 60%: (Válido, mejorar)
 - d) De 60 a 80%: (Válido, precisar)
 - e) De 80 a 100%: (Válido, aplicar)

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					
SUB TOTAL						

TOTAL					
-------	--	--	--	--	--

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20):

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Válido, aplicar

Lugar y fecha:

Firma:

.....

2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3		
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3		
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3		
3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3		
2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3		
2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	3	1	2	3	2	2	
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	
2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	3	1	3	2	3	2	3	3	
3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	2	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	2	3	3	
3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	2	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	
3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	
3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	
1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	
3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	
3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	
1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	
1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2
2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3
1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2

2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	
2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3
2	3	2	3	1	3	1	3	1	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	
2	3	2	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3
2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	
2	3	2	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2
2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	
1	3	1	3	2	1	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	
3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	1	3	1	2	2		
3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3		
3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3		
3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	1	3	3	1	2	2		
3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	2	2		
3	2	1	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	1	2	2		
3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	1	2	2		
3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3		
3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3		
3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2		
3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3		
3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2		
3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1		
3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2		
1	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2		

VARIABLE DEPENDIENTE RENDIMIENTO FISICO																						
D3: Habilidades Fisicas										X	D4: Entrenamiento Fisico										X	XX
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10		P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20		
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1	3	
2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	
2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	3	3	2	3	3	3	
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	3	
3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	
3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	
3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	2	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	
2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	

3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2
3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3
1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	3	3
3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1
3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	1	1	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	1	1	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	3	2

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	1	1	3	3	2	2	
3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	2	2
2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	3	3	2	3	3	2	2	
3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3
1	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	1	1	2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1
3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2
3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3

3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3
3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
3	2	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2
3	2	3	3	1	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	2
3	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2
3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3
3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	2	3
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	2	2	3	1	3	2
3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	2	3	1	3	2	2
1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1
3	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2
3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	1	2	1	3	2	2

Anexo 6: Prueba de normalidad

Tabla 8

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estado nutricional	,400	110	,000	,657	110	,000
Rendimiento físico	,451	110	,000	,583	110	,000
Habilidades Físicas	,470	110	,000	,534	110	,000
Entrenamiento Físico	,400	110	,000	,657	110	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En atención a los resultados obtenidos en la prueba de normalidad se señala que los grados de libertad son mayores a 50 ($p=110>50$), donde se visualiza que los datos presentan una distribución no normal, por lo tanto, se señala que se utilizará la prueba estadística no paramétrica donde para la prueba de hipótesis se utilizó el Chi-cuadrado donde se procesará de acuerdo a los objetivos de la investigación tras la prueba es comparar los valores observados en los datos con los valores esperados que tendríamos si la hipótesis nula es cierta