ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS ‘’CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI’’ – 2023

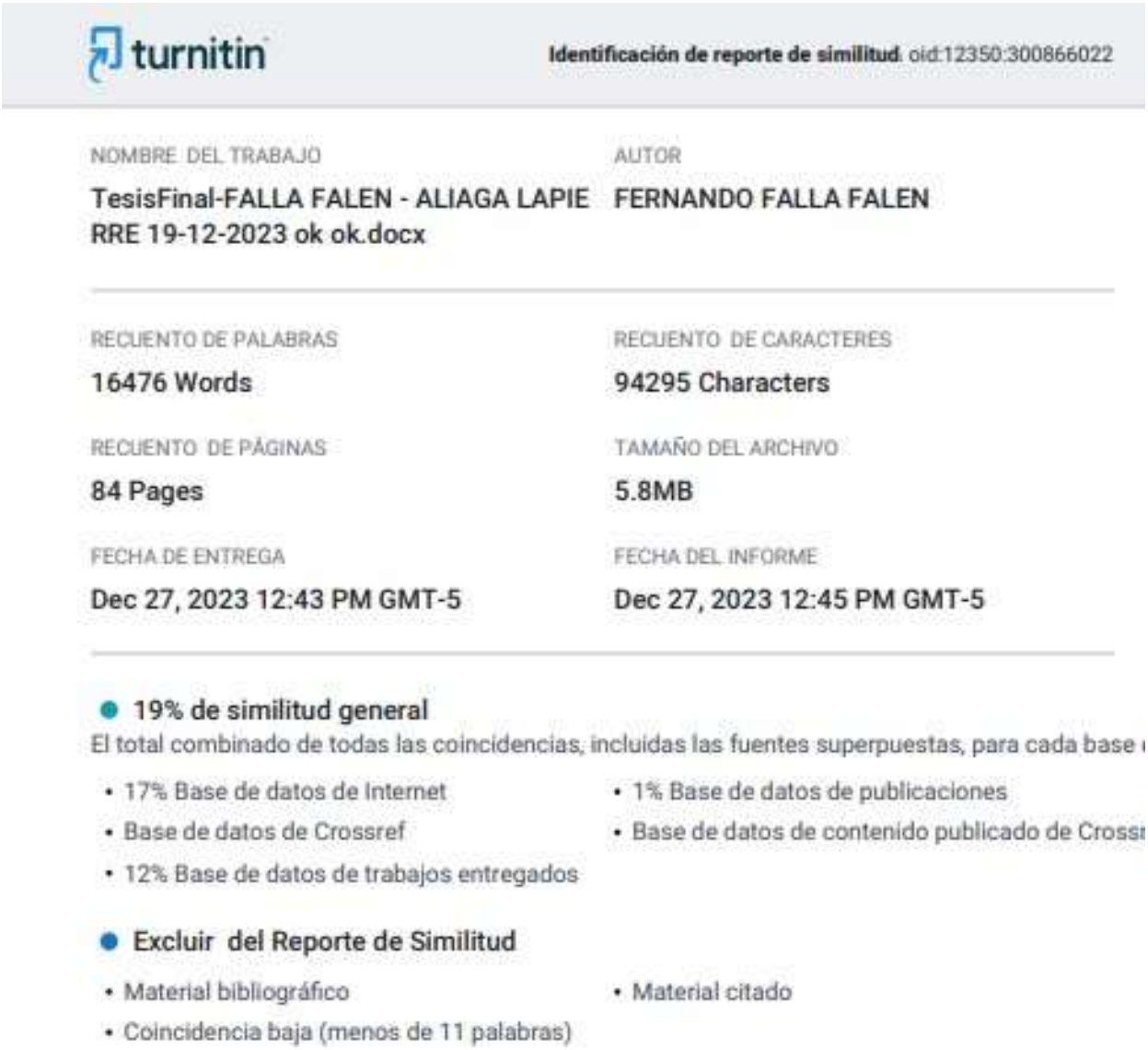
Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias Militares con mención en Administración

Autores:

Fernando Enrique Falla Falen
0000-0003-0941-8502
Jovanny Jhordy Aliaga Lapierre
0000-0003-1093-1477

Asesores:
Dra. María del Pilar Anto Rubio
0000-0003-1024-4124
Mg. Jorge Luis Contreras Machado
0000-0002-1780-5134

Lima - Perú
2023



turnitin

Identificación de reporte de similitud oid:12350:300866022

NOMBRE DEL TRABAJO
TesisFinal-FALLA FALEN - ALIAGA LAPIE RRE 19-12-2023 ok ok.docx

AUTOR
FERNANDO FALLA FALEN

RECUENTO DE PALABRAS
16476 Words

RECUENTO DE CARACTERES
94295 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS
84 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO
5.8MB

FECHA DE ENTREGA
Dec 27, 2023 12:43 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME
Dec 27, 2023 12:45 PM GMT-5

19% de similitud general
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 17% Base de datos de Internet
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Cross
- 12% Base de datos de trabajos entregados

Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 11 palabras)

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

Declaración jurada de autoría

Los cadetes Aliaga Lapierre Jovanny Jhordy y Falla Falen Fernando Enrique de Cuarto Año del Arma de Artillería, de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", (EMCH "CFB") identificados con DNI N° 70193075 y Nº 71928069 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores de la investigación titulada: "Calidad nutricional y desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos ''Coronel Francisco Bolognesi'' – 2023".
2. Que, dicha investigación ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno de ideas, texto, o imagen que corresponda a otra persona, grupo o institución; comprometiéndonos a poner a disposición de la EMCH "CFB", los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada; si esto fuera solicitado por la entidad.
3. En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda, ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada. Y nos comprometemos a salir en defensa de la EMCH "CFB" ante cualquier reclamo de terceros que al respecto pudiese sobrevenir.
4. Finalmente, reconocemos, para todos los efectos, que la EMCH "CFB" actúa como tercero de buena fe y está exenta de cualquier responsabilidad.

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

Chorrillos, 20 de setiembre del 2023**.**

Aliga Lapierre Jovanny Jhordy
DNI:70193075

Falla Falen Fernando Enrique
DNI:71928069

Agradecimiento

Expresamos nuestra sincera gratitud a nuestra querida Alma Mater, que nos brinda la oportunidad de potenciar nuestra formación profesional a través de un enfoque integral. Esta preparación será fundamental en nuestra carrera militar, contribuyendo a forjarnos como destacados oficiales del Ejército Peruano.

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada al Ejército, en especial a los cadetes de la Escuela Militar, quienes representan el futuro de esta institución. A través de esta investigación, se aspira a complementar y optimizar la formación integral de estos jóvenes, contribuyendo así a su desarrollo físico y asegurando un estado de salud óptimo. El propósito final es ayudarles a alcanzar el perfil deseado como futuros oficiales del ejército, destacando como líderes ejemplares capaces de guiar a sus subordinados mediante el ejemplo.

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

Autorización de publicación

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN – DINVEST

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

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

1. Datos personales

Aliga Lapierre Jovanny Jhordy	Falla Falen Fernando Enrique
N° DNI:70139075	N° DNI:71928069
Teléfono:963249590	Teléfono:992203608
jaliagal@escuelamilitar.edu.pe	ffallaf@escuelamilitar.edu.pe
ORCID: 0000-0003-1093-1477	ORCID: 0000-0003-0941-8502

2. Datos de la obra

Título: "Calidad nutricional y desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos ''Coronel Francisco Bolognesi'' – 2023"	
Tipo de obra: Tesis	
Asesor 1: Dr. María del Pilar Anto Rubio	Asesor 2: Mg. Jorge Luis Contreras Machado
N° DNI: 08882366	N° DNI: 43303357
ORCID: 0000-0003-1024-4124	ORCID: 0000-0002-1780-5134

3. Declaraciones

Los autores declaramos que:

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

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

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

TIPO DE ACCESO A SU INVESTIGACIÓN

Acceso abierto X ☐

Acceso restringido ☐ (12 a 24 meses)

JUSTIFICACIÓN (de acceso restringido)

☐

Aliaga Lapierre Jovanny Jhordy
DNI 70193075

Falla Falen Fernando Enrique
DNI: 71928069

Índice

Declaración jurada de autoría iii
Agradecimiento iv
Dedicatoria v
Autorización de publicación vi
Índice viii
Índice de Tablas x
Índice de Figuras xi
Resumen xii
Abstract xiii
Introducción xiv
CAPÍTULO I Planteamiento del Problema 16
1.1. Descripción problemática 16
1.2 Delimitación de la investigación (espacial, temporal, teórica) 18
1.2.1. Delimitación teórica 18
1.2.2 Delimitación espacial 18
1.2.4 Delimitación temporal 18
1.3. Formulación del Problema 18
1.3.1 Problema General 18
1.3.2 Problemas Específicos 18
1.4. Objetivos de la investigación 19
1.4.1. Objetivo General 19
1.4.2. Objetivos Específicos 19
1.5 Justificación e Importancia de la Investigación 19
1.6 Limitaciones de la investigación 20
CAPÍTULO II Marco Teórico 21
2.1. Antecedentes de la investigación 21
2.1.1. Antecedentes internacionales 21
2.1.2. Antecedentes nacionales 22
2.2. Bases teóricas 24
2.2.1. Calidad nutricional 24
2.2.2. Desempeño Físico 27
2.3. Marco conceptual 30
2.4. Operacionalización de las variables 34
2.5. Formulación de las hipótesis 35

2.5.1. Hipótesis general 35
2.5.2. Hipótesis específicas 35
CAPÍTULO III Marco Metodológico 36
3.1. Enfoque de investigación 36
3.2. Tipo de investigación 36
3.3. Método de investigación 37
3.4. Alcance de la investigación 37
3.6. Población, muestra, unidad de estudio 38
3.6.1. Población de estudio 38
3.6.2 Muestra de estudio 38
3.6.3 Unidad de estudio 38
3.7. Técnica e instrumento para la recolección de datos 38
3.7.1 Técnica de recolección de datos 38
3.7.2. Instrumento de recolección de datos 39
3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición 39
3.8. Procesamiento y método de análisis de datos 41
3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos 41
3.8.2. Método de Análisis Implementado 41
3.9. Aspectos éticos 41
CAPÍTULO IV Resultados 43
4.1.Análisis descriptivo 43
4.2 Análisis inferencial 52
4.2.1. Validación de la hipótesis general 52
4.2.2. Validación de la hipótesis específica 1 53
4.2.3. Validación de la hipótesis específica 2 54
4.2.4. Validación de la hipótesis específica 3 56
CAPÍTULO V Discusión de resultados 58
5.1. Hipótesis general 58
5.2. Hipótesis específica 1 58
5.3. Hipótesis específica 2 59
5.3. Hipótesis específica 3 59
Conclusiones 61
Recomendaciones 62
Referencias 63
Anexos 70

Índice de Tablas

Tabla 1. Valoraciones de los expertos y sus opiniones sobre la aplicabilidad.....40

Tabla 2. Prueba de confiabilidad con Alpha de Cronbach.....40

Tabla 3. Variable 1: Calidad nutricional.....43

Tabla 4. Frecuencia de la dimensión 1 Hábitos alimenticios y variedad de la dieta.....45

Tabla 5. Frecuencia de la dimensión 2, Número de comidas.....46

Tabla 6. Aporte de ingestas recomendadas.....47

Tabla 7. Frecuencia de la Variable 2: Desempeño físico.....48

Tabla 8. Frecuencia de la dimensión 1 Planificación del entrenamiento físico.....49

Tabla 9. Frecuencia de la dimensión Cualidades físicas.....50

Tabla 10. Frecuencia de la dimensión Cualidades físicos.....51

Tabla 11. Rho Spearman de la hipótesis general.....52

Tabla 12. Rho Spearman de la hipótesis específica 1.....54

Tabla 13. Rho Spearman de la hipótesis específica 2.....55

Tabla 14. Rho Spearman de la hipótesis específica 3.....56

Índice de Figuras

Figura 1. Objetivos de la nutrición 25

Figura 2. Grupos de alimento 26

Figura 3. Responsabilidades del entrenamiento físico militar 28

Figura 4. Niveles para el entrenamiento y evaluación física 29

Figura 5. Grupo de edades para la evaluación del entrenamiento físico 30

Figura 6. Frecuencia de la variable 1 43

Figura 7. Frecuencia de la dimensión Hábitos alimenticios y variedad de la dieta 45

Figura 8. Frecuencia de la dimensión Número de comidas 46

Figura 9. Frecuencia de la dimensión Aporte de ingestas recomendadas 47

Figura 10. Frecuencia de la variable 2 Desempeño físico 48

Figura 11. Frecuencia de la dimensión Planificación del entrenamiento físico 49

Figura 12. Frecuencia de la dimensión Cualidades físicos 50

Figura 13. Frecuencia de la dimensión Evaluación 51

Resumen

La investigación aborda la relación entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de cadetes de Artillería en la Escuela Militar de Chorrillos en 2023. El problema planteado se centra en entender cómo la calidad nutricional influye en el rendimiento físico de los cadetes. El objetivo general es determinar esta relación. El enfoque metodológico adoptado es cuantitativo, utilizando el método hipotético-deductivo. La investigación, de alcance correlacional, se basa en una población de 30 cadetes, con una muestra que incluye a todos los cadetes de la población. Se empleó un diseño no experimental, observando situaciones dentro de la Escuela Militar de Chorrillos. La técnica de recolección de datos fue la encuesta, utilizando un cuestionario con escala Likert. La validez del instrumento se respalda con el juicio de expertos, y la confiabilidad se evaluó mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, mostrando valores elevados para desempeño físico y calidad nutricional. El análisis de datos comprende técnicas descriptivas e inferenciales, utilizando el coeficiente de correlación de Rho Spearman. Las conclusiones destacan la relación significativa y positiva entre la calidad nutricional y el desempeño físico, respaldada por pruebas estadísticas. Además, se identifican relaciones específicas entre hábitos alimenticios, número de comidas y aporte de ingestas recomendadas con el desempeño físico. Este estudio contribuye a la comprensión de la importancia de la calidad nutricional en el rendimiento físico de los cadetes de Artillería, ofreciendo datos valiosos para mejorar la formación integral en la Escuela Militar de Chorrillos.

Palabras Clave: calidad nutricional, desempeño físico, cadetes de Artillería, Escuela Militar de Chorrillos, hábitos alimenticios, ingestas recomendadas.

Abstract

The research delves into the relationship between nutritional quality and physical performance in the comprehensive training of Artillery cadets at the Military School of Chorrillos in 2023. The identified problem focuses on understanding how nutritional quality influences the physical performance of cadets. The overall objective is to determine this relationship. The adopted methodological approach is quantitative, utilizing the hypothetic-deductive method. The correlational scope of the research is based on a population of 30 cadets, with a sample that includes all cadets in the population. A non-experimental design was employed, observing situations within the Military School of Chorrillos. The data collection technique was a survey, using a Likert scale questionnaire. The validity of the instrument is supported by expert judgment, and reliability was assessed through the Alpha Cronbach coefficient, revealing high values for physical performance and nutritional quality. Data analysis involves descriptive and inferential techniques, using the Rho Spearman correlation coefficient. Conclusions highlight the significant and positive relationship between nutritional quality and physical performance, supported by statistical tests. Additionally, specific relationships are identified between eating habits, the number of meals, and the intake of recommended nutrients with physical performance. This study contributes to understanding the importance of nutritional quality in the physical performance of Artillery cadets, providing valuable insights for enhancing comprehensive training at the Military School of Chorrillos.

Keywords: nutritional quality, physical performance, Artillery cadets, Military School of Chorrillos, eating habits, recommended nutrient intake.

Introducción

Esta tesis se sumerge en la crucial exploración del desempeño físico y la calidad nutricional, aspirando a garantizar que los futuros oficiales de artillería alcancen y mantengan los rigurosos estándares físicos exigidos. El tránsito de los cadetes a oficiales en el Ejército del Perú demanda una capacidad física óptima, ya que su responsabilidad implica liderar y formar a soldados. Desde la fase de cadetes, resulta imperativo que estos individuos se sometan a un entrenamiento constante y disciplinado, anticipándose así a los desafíos físicos que caracterizarán su rol como oficiales. En este contexto, la propuesta incluye un seguimiento nutricional personalizado dirigido por expertos nutricionistas, quienes orientarán a los cadetes en la conformación de hábitos alimenticios saludables, buscando mejorar tanto su salud general como su aptitud física.

El primer capítulo delinea meticulosamente el planteamiento del problema, destacando la complejidad de la situación, delimitando el alcance de la investigación, formulando de manera precisa el problema, estableciendo objetivos concretos, justificando la relevancia del estudio y delineando las limitaciones que podrían influir en la investigación.

En el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico, desglosando minuciosamente los antecedentes de la investigación, cimentando las bases teóricas, estableciendo el marco conceptual, operacionalizando las variables cruciales y formulando hipótesis sustentadas.

El tercer capítulo desentraña el Marco Metodológico, esclareciendo el enfoque seleccionado, el tipo de investigación, el método aplicado, el alcance de la investigación, el diseño implementado, la técnica de recolección de datos, el procesamiento de la información y los aspectos éticos contemplados en la investigación.

El cuarto capítulo presenta, de manera pormenorizada, los resultados obtenidos mediante un análisis descriptivo e inferencial detallado.

Finalmente, en el quinto capítulo, se exponen las conclusiones derivadas de los resultados, se ofrecerán recomendaciones prácticas. Luego se detalla la bibliografía consultada y se incluirán los anexos que respaldan y complementan la investigación.

CAPÍTULO I
Planteamiento del Problema

1.1. Descripción problemática

El bienestar propio es una problemática de suma importancia en todo el mundo y esto se refleja claramente en la alimentación de dicha persona ya que según lo que consumió de niño o consume es como respondería su cuerpo a las actividades del día a día y se amenoran las probabilidades de enfermarse. Por lo que siempre se recomienda una alimentación balanceada para tener buena salud

La organización de las Naciones Unidas (2017) menciona que millones personas a nivel mundial padecen, al menos, una enfermedad que esta derivada de un régimen alimenticio no equilibrado o excesivo.

Según el reporte de la asociación de la Nutrición Mundial (2020), elaborado por Development Initiatives Poverty Research, se establece que la alimentación es un aspecto importante para sostener una buena condición de salud, caso contrario, un desorden en los hábitos alimenticios, viene causando morbilidad y mortalidad en el mundo, ocasionando una contrariedad a nivel muncial como es la desnutrición, que a su vez provoca demora del crecimiento, falta de nutriente, entre otros que afectan a la salud humana.

En adición a lo expuesto, la alimentación es un factor predominante para el personal que frecuenta la actividad física, por ello que Schamasch (2017) en su manual de nutrición para deportistas señala que la adecuada alimentación aporta energía a los deportistas para su rendimiento en las competencias, además de mejorar la recuperación durante sus entrenamientos y competencias. También, menciona que la alimentación permite reducir el riesgo de lesiones, fatiga por exceso, entre otros aspectos que fortalecen la capacidad del deportista.

El personal militar de los diferentes ejércitos a nivel mundial se encuentra sometidos a un riguroso entrenamiento militar que los obliga a encontrarse en condiciones adecuadas de salud. Esta última se encuentra condicionada con la alimentación, dado que esta es la que le brinda vitaminas, nutrientes, proteínas, entre otros que se ven reflejados en desempeño físico.

Hierro (2021) señala que los soldados que se encuentren con una nutrición inadecuada pueden estar inmersos en un déficit de energía, problemas de intoxicación o absorción, deshidratación y una inadecuada distribución de nutrientes, lo cual genera una debilidad en rendimiento de las unidades militares.

De esta manera se puede mencionar que una buena nutrición es un factor predominante para el desempeño físico, generando de esta manera una forma de vida saludable que se divide en diferentes sectores. El sector castrense es uno de los más exigentes físicamente para los soldados, por lo que la alimentación de ellos debe estar basada en un estudio nutricional que establezca los requerimientos mínimos a consumir, en función a sus diferentes actividades.

La Escuela Militar de Chorrillo viene cumplimiento su función principal, la que es la formación de los futuros oficiales para ello confluyen múltiples actividades académicas y no académicas que permiten y garantizan una formación integral.

La problemática de esta tesis es que en los últimos tiempos los subtenientes recién egresados están llegando a sus unidades con un notorio sobre peso u hasta obesidad y esto es muy preocupante ya que estos subtenientes serán el ejemplo a seguir del personal de tropa de su unidad y desprestigiarán a la glorioso Ejercito del Perú que a lo largo de su historia ha participado en guerras ,conflictos u operaciones a lo largo y ancho de nuestro territorio denotando así un físico impresionante de todos nuestros soldados de la patria que fueron participes de dichas hazañas los cuales dejaron una baya muy alta la cual debemos esforzarnos mucho en pasar y para esto debemos hacer un seguimiento desde la formación del cadete . Una de las actividades que tienen en cuenta es la alimentación del cadete, la cual se desarrolla a cargo del oficial de rancho de la escuela y debe cumplir con sus funciones de acuerdo con los reglamentos vigentes, sin embargo, esta es limitada y requiere de mejoras, las cuales se verían reflejadas en el desempeño físico de los cadetes. Lo expuesto implica que la escuela debe estar capacitada o debe tener conocimiento de lo que es calidad nutricional para brindarle a los cadetes una comida balanceada con las cantidades adecuadas para evitar problemas de sobre peso.

Esta tesis se centra en la nutrición de los cadetes a través de la contratación de especialistas que no solo se encarguen de las raciones y valores nutricionales para la mejora de la calidad nutricional, sino que controlen y prohíban el consumo de otros productos en horarios que ellos no lo establezcan en especial, además complementar esto

con la capacitación de los instructores para que estos aprendan nuevos métodos o ejercicios con el fin de un entrenamiento físico eficiente y la elaboración de un horario especial de entrenamiento muy aparte del impuesto en la progresión para los cadetes con sobre peso como es el caso de un gran número de cadetes de artillería.

1.2 Delimitación de la investigación (espacial, temporal, teórica).

1.2.1. Delimitación teórica

El siguiente plan de tesis se desarrolla todos los conceptos en base de las variables, Calidad de Nutrición y desempeño físico entre los cadetes del Arma de Artillería, que es un factor predominante en la formación de futuro oficial del ejército. Siendo la línea de investigación de las fuerzas armadas sobre los nuevos roles

1.2.2 Delimitación espacial

La presente tesis se realizará en las instalaciones de nuestra Alma Mater, ubicado en el muy transitado distrito de Chorrillos, Lima, los espacios usados para el desarrollo, serán las aulas y cuadras de cadetes de cuarto año.

1.2.4 Delimitación temporal

El presente plan de tesis se realizó desde agosto del 2022 hasta diciembre del 2023 por el motivo del horario ajustado y poca libertad de los cadetes para poder tener acceso a la información requerida.

1.3. Formulación del Problema

1.3.1 Problema General

¿Cuál es la relación que existe entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?

1.3.2 Problemas Específicos

PE1: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?

PE2: ¿Cuál es la relación entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?

PE3: ¿Cuál es la relación del aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

1.4.2. Objetivos Específicos

OE1: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

OE2: Determinar la relación entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

OE3: Determinar la relación del aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

1.5 Justificación e Importancia de la Investigación

Este trabajo está hecho para que la Escuela Militar pueda beneficiar sus cadetes a través de una buena calidad nutricional y un entrenamiento físico más completo para conseguir un rendimiento físico apto para la formación de los futuros oficiales de nuestro Ejército.

Por ello la inversión de la escuela para contratar un personal calificado que controle la ración adecuada con los valores nutricionales necesarios para satisfacer el desgaste físico e intelectual que exige ,esta prestigiosa escuela en su día a día y controle la dieta del personal que tiene sobre peso prohibiendo el consumo de alimentos después de los horarios establecidos sería de suma importancia y beneficio para los cadetes ya que con el esfuerzo físico y la dieta que este personal les establecería se les facilitaría mucho el llegar a su peso ideal y tener un estado físico óptimo .

1.6 Limitaciones de la investigación

Los autores son cadetes de la EMCH, razón por la que presentan limitaciones:

- Limitación temporal, la condición de cadete afecta el desarrollo de la tesis, ya que este no cuenta con el tiempo suficiente para realizar actividades de investigación.
- La segunda limitación es el corto y poco acceso a información, pues a pesar de contar con internet, que abre una puerta de abundante información, la red de la escuela nos limita al tener varias páginas bloqueadas además la biblioteca física está desactualizada y restringida para los cadetes
- Una tercera limitación es la social, que por la formación castrense que se lleva en la escuela, no podemos hacer encuestas a personal civil, por eso tenemos que utilizar a los mismos cadetes y personal de la escuela para poder hacer el estudio y usarlos de muestra o población.

CAPÍTULO II
Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

La investigación llevada a cabo por Flores Robalino y San Lucas Coque (2021) tuvo como objetivo principal abordar el tema "La Nutrición en la Tonificación Muscular del Personal Militar de la Escuela Superior Militar de Aviación 'Cosme Renella B'". Se buscó determinar la relación entre la alimentación saludable y la tonificación muscular del personal militar, destacando la importancia de este vínculo para el desarrollo óptimo de la musculatura y las capacidades físicas esenciales, como fuerza, velocidad y resistencia, necesarias para las actividades diarias. La investigación se sustentó teórica, nutricional y deportivamente, adoptando un enfoque metodológico preexperimental-bibliográfico y documental, con nivel descriptivo-explicativo de campo. La población incluyó 60 militares de servicio activo y 2 asesores, utilizando encuestas y recursos institucionales. Los resultados indicaron la necesidad de asesoría nutricional y deportiva para el personal militar de la ESMA, enfatizando que una alimentación adecuada y ejercicio correcto mejorarían la tonificación muscular y habilidades, contribuyendo al logro de objetivos laborales (Flores Robalino & San Lucas Coque, 2021).

En el estudio realizado por Caballero Cornejo (2021), se propuso como objetivo comprender el papel de la alimentación en las estrategias militares durante el conflicto armado entre 1993 y 2015, desde la perspectiva de excombatientes de las FARC-EP ubicados en La Comunidad Noble y de Paz Marco Aurelio Buendía (CNyP-MAB) en Charras, Guaviare. La metodología utilizada fue cualitativa, empleando el método etnográfico y el análisis de datos se realizó con el software NVivo, contando con la participación de 9 excombatientes. Los resultados revelaron cambios sustanciales en la alimentación de las FARC-EP en diferentes temporalidades. En períodos de abundancia, se aplicaban normas de inocuidad, mientras que en momentos de escasez debido a ataques de la Fuerza Pública y paramilitares, la falta de suministros afectaba la aplicación continua de normas y métodos de preparación de alimentos. Las conclusiones destacaron el papel crucial de la alimentación en las estrategias militares, afectando la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), con adaptabilidad y supervivencia en temporalidades frías y restricciones en temporalidades calientes, donde la alimentación se utilizaba principalmente como estrategia de supervivencia (Caballero Cornejo, 2021).

En el artículo "La nutrición, componente esencial del combatiente en las pequeñas unidades de infantería" (Hierro Ramos, 2021), se aborda el objetivo general de proporcionar una visión holística sobre la nutrición del combatiente de infantería. El autor destaca la importancia de entender las necesidades nutricionales en el contexto militar, considerando la evolución biológica frente a los cambios en el entorno y la amenaza de la domesticación biológica. El análisis se centra en la discordancia evolutiva entre nuestra biología básica y el entorno moderno, especialmente en situaciones de conflicto bélico. Se resalta cómo las fuerzas de domesticación actúan seduciendo con comodidad y placer, lo que ha llevado a desequilibrios alimentarios y problemas de salud. Se hace hincapié en la necesidad de resistir estas fuerzas y promover hábitos nutricionales que se alineen con nuestra biología ancestral. En cuanto a los métodos, se exploran los macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales), detallando sus funciones y proporciones recomendadas. Se destaca la importancia del equilibrio energético y se proporcionan pautas específicas de ingesta de proteínas según el nivel de actividad. Además, se aborda la relevancia del agua en el contexto militar, considerando factores como la temperatura y la actividad física. Como conclusiones relevantes, se resalta la necesidad de comprender y abordar las necesidades nutricionales de los soldados para optimizar su rendimiento en combate, recuperar reservas de glucógeno y detener el catabolismo muscular. Se subraya la importancia de mantener el equilibrio energético y la hidratación adecuada, especialmente en entornos desafiantes.

2.1.2. Antecedentes nacionales

El estudio llevado a cabo por Landa Céspedes y Changanaquí Delgado (2020) tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos, Perú, en el año 2019. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo con método deductivo, diseño no experimental, descriptivo, correlacional, de tipo básico y corte transversal. La población de estudio consistió en 107 cadetes de caballería, y la muestra se compuso de 42 cadetes de 4° año. Se emplearon encuestas y cuestionarios con preguntas politómicas. Los resultados revelaron una relación significativa entre la calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes, respaldando hallazgos previos en áreas como salud, salud deportiva y educación física. Además, se verificó la relación significativa entre la calidad nutricional alimenticia y el cumplimiento del plan de entrenamiento físico, así

como la conexión significativa con el aumento del entrenamiento físico progresivo (Landa Céspedes & Changanaquí Delgado, 2020).

La investigación realizada por Acosta Román y Sánchez Alarcón (2020) abordó el tema de los "Hábitos alimenticios de los cadetes de Intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi", en el año 2019, con el objetivo general de describir dichos hábitos. Se empleó un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo y un diseño no experimental transversal. La población incluyó a los 38 cadetes de intendencia de la EMCH, a quienes se les aplicó una encuesta mediante un cuestionario. La información recopilada se procesó en Microsoft Excel para la elaboración de tablas de frecuencia y gráficos de barras. Los resultados revelaron una variedad de hábitos alimenticios entre los cadetes, incluyendo el consumo de alimentos proporcionados por la EMCH en los comedores y en las cafeterías, aunque no seguían una dieta elaborada por profesionales. Este análisis cuantitativo contribuyó a comprender la diversidad de prácticas alimenticias dentro del grupo estudiado (Acosta Román & Sánchez Alarcón, 2020).

Ramírez Guillén (2019) llevó a cabo una investigación con el propósito de examinar el estado nutricional y su conexión con el índice de masa corporal (IMC), el porcentaje de masa grasa (RMG), y la circunferencia de cintura (CC) en el personal del servicio militar de la Fuerza Aérea del Perú (FAP). Se adoptó un enfoque metodológico no experimental, de corte transversal y alcance prospectivo, con una muestra de 63 jóvenes del servicio militar FAP seleccionados mediante muestreo no probabilístico. El análisis de variables antropométricas y la obtención de diagnósticos nutricionales fueron parte de la metodología empleada. Los hallazgos indicaron que el 42,86% de la población estudiada presentaba sobrepeso u obesidad según el IMC, con una prevalencia más significativa en el sexo masculino. El porcentaje de grasa corporal mostró aumentos notables, especialmente en mujeres. Las conclusiones destacan la importancia de considerar la circunferencia de cintura y el porcentaje de masa grasa junto con el IMC para una evaluación nutricional más confiable, dada la actividad física intensa delpersonal militar de la FAP. La correlación moderada entre el IMC y la CC subraya la necesidad de enfoques integrales en la evaluación nutricional (Ramírez Guillén, 2019).

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Calidad nutricional

Teoría de hábitos alimentarios

La teoría de hábitos alimentarios, propuesta por Domínguez-Vásquez et al. (2008), ofrece un marco teórico relevante para comprender cómo la calidad nutricional incide en el desempeño físico de los cadetes del arma de artillería. Este enfoque sostiene que los hábitos alimentarios de una población reflejan sus creencias y tradiciones, influenciados por el entorno geográfico y la disponibilidad de alimentos (Domínguez-Vásquez et al., 2008). Estos hábitos, arraigados en la familia, pueden consolidarse en el entorno escolar y confrontarse en la comunidad, donde se ven influenciados por las presiones del marketing y la publicidad de las empresas agroalimentarias.

La conducta alimentaria, entendida como el conjunto de acciones que regulan la relación humana con los alimentos, se adquiere mediante experiencias directas, imitación, disponibilidad de alimentos, estatus social, simbolismos afectivos y tradiciones culturales. A la par de las influencias sociales, se destaca la relevancia de factores genéticos y del entorno familiar compartido en la configuración de patrones de ingesta, conducta alimentaria y obesidad infantil (González Gross, & Cañada López, 2018).

La calidad nutricional, determinada por la ingesta alimentaria, constituye un aspecto crucial para el desarrollo humano. La nutrición, considerada como el "entrenamiento invisible" para aquellos sometidos a desgaste físico, implica la necesidad de tener en cuenta los nutrientes ingeridos dentro de la alimentación (González Gross & Cañada López, 2018). Esta perspectiva integradora ofrece un marco comprehensivo para analizar la relación entre hábitos alimentarios, calidad nutricional y desempeño físico.

La calidad nutricional estaría siendo determinada por la alimentación que lleva a cabo la persona, la cual es una actividad humana básica y fundamental para el desarrollo del ser humano, de esta manera es necesario considerar los nutrientes que se ingieren dentro de la alimentación. Asimismo, la nutrición como parte de la calidad nutricional es considera como el entrenamiento invisible de las personas que realizan desgaste físico (Pop et al., 2021).

Hábitos alimenticios y variedad de la dieta

La interrelación entre alimentación, nutrición y salud es esencial en todas las etapas de la vida (Olveira Fuster, 2023). La nutrición, un proceso biológico que implica la ingestión, absorción y utilización de nutrientes, desempeña un papel crucial en la calidad de vida (Rosa Grazia et al., 2022). La calidad nutricional, determinada por los alimentos consumidos, es un elemento crucial para mantener un peso saludable y favorecer el rendimiento físico (Lázaro Serrano & Domínguez Curi, 2020). Los objetivos de la nutrición son:

Figura 1.

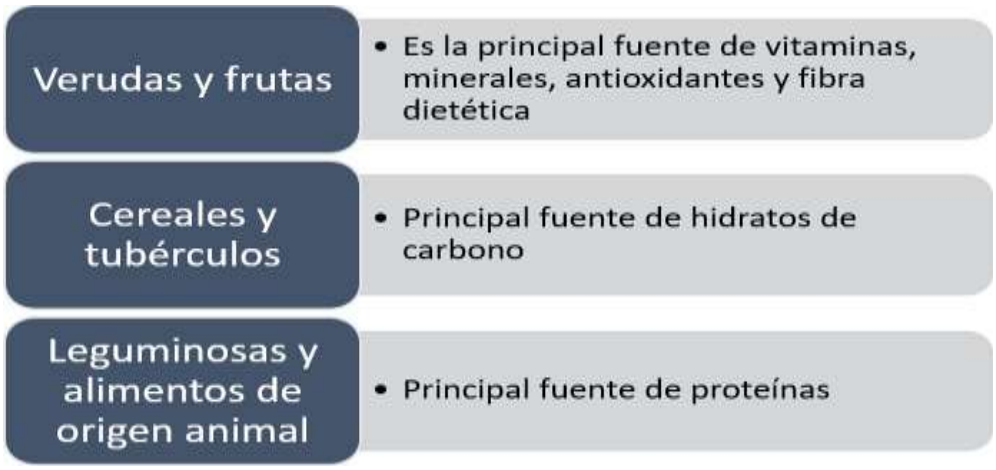
Objetivos de la nutrición

Nota. Fuente: (Lázaro Serrano & Domínguez Curi, 2020).

La frecuencia de las comidas y los hábitos alimenticios son aspectos fundamentales para obtener los nutrientes necesarios, como proteínas, carbohidratos, minerales, grasas y vitaminas (IMSS, 2023). Una alimentación adecuada implica la inclusión de una variedad de alimentos, como frutas, verduras, proteínas animales y cereales. Martínez y Pedrón (2017) clasifican los alimentos en grupos, como cereales y azúcar, alimentos grasos y aceites, proteínas animales, lácteos, verduras y hortalizas, y frutas (Martínez & Pedrón, 2017) (Figura 2).

Figura 2.

Grupos de alimentos



Nota. Fuente: (Martínez & Pedrón, 2017)

Para alcanzar una alimentación saludable, es crucial considerar las ingestas recomendadas, adaptándolas a las necesidades nutricionales individuales, que varían según las actividades realizadas por cada persona (Mesejo et al., 2012). La clasificación de los nutrientes en macronutrientes y micronutrientes, junto con la atención a la ingesta de agua y fibra, contribuye a una dieta equilibrada. La Organización Mundial de la Salud (2003) destaca la importancia de limitar la ingesta de grasas, consumir frutas, hortalizas, cereales integrales, restringir azúcares, garantizar la ingesta de sal yodada, y mantener un peso adecuado.

Adicionalmente, estudios recientes subrayan la relación entre la diversidad de la dieta y la salud. Investigaciones como las de Drewnowski y Almiron-Roig (2010) exploran cómo la variedad en la dieta puede influir en la ingesta de nutrientes esenciales. Asimismo, la obra de González Gross y Cañada López (2018) proporciona una perspectiva integral sobre la relación entre nutrición y actividad física para lograr un óptimo rendimiento (Drewnowski & Almiron-Roig, 2010; González Gross, & Cañada López, 2018).

Por otro lado y en la misma línea que se ha mostrado en esta investigación se puede señalar que la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) expresó que una dieta sana tiene que considera lo siguiente (FAO, 2018):

- Ingerir energética limitada procedente de las grasa

- Consumos de frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales y nueces.
- El consumo de azucares debe ser limitada u omitida.
- Consumir sal yodada.
- La alimentación debe ser equilibrada para mantener un peso adecuado

En conclusión, adoptar hábitos alimenticios saludables y diversificar la dieta es esencial para promover la salud y prevenir enfermedades. Estas prácticas, respaldadas por pautas nutricionales y la comprensión de las necesidades individuales, constituyen la base para una vida saludable y activa.

2.2.2. Desempeño Físico

El desempeño físico en cadetes de artillería constituye un aspecto esencial en su formación integral. Este ensayo explora las bases teóricas relacionadas con esta variable independiente, considerando teorías sobre el aprendizaje motor, la teoría refleja, y la planificación del entrenamiento físico.

Teorías sobre el Aprendizaje Motor

La teoría propuesta por Fitts y Posner (1967) destaca el énfasis en controlar los grados de libertad durante el aprendizaje motor. Su modelo plantea fases desde la simplificación inicial hasta la ejecución experta. Este enfoque se relaciona con la investigación al comprender cómo el desempeño físico influye en la calidad nutricional de los cadetes, considerando la complejidad de las acciones motoras ((Fitts & Posner, 1967).

Teoría Refleja

La teoría refleja, según Sherrington (1906), se basa en modificar el efecto de los reflejos durante las tareas motoras. El concepto Bobath se inspiró en parte en esta teoría. La comprensión de cómo los reflejos afectan el desempeño físico proporciona comprensión reveladora para la relación entre la actividad física y la calidad nutricional en los cadetes de artillería (Cano-de-la-Cuerda et al., 2015; Sherrington, 1906).

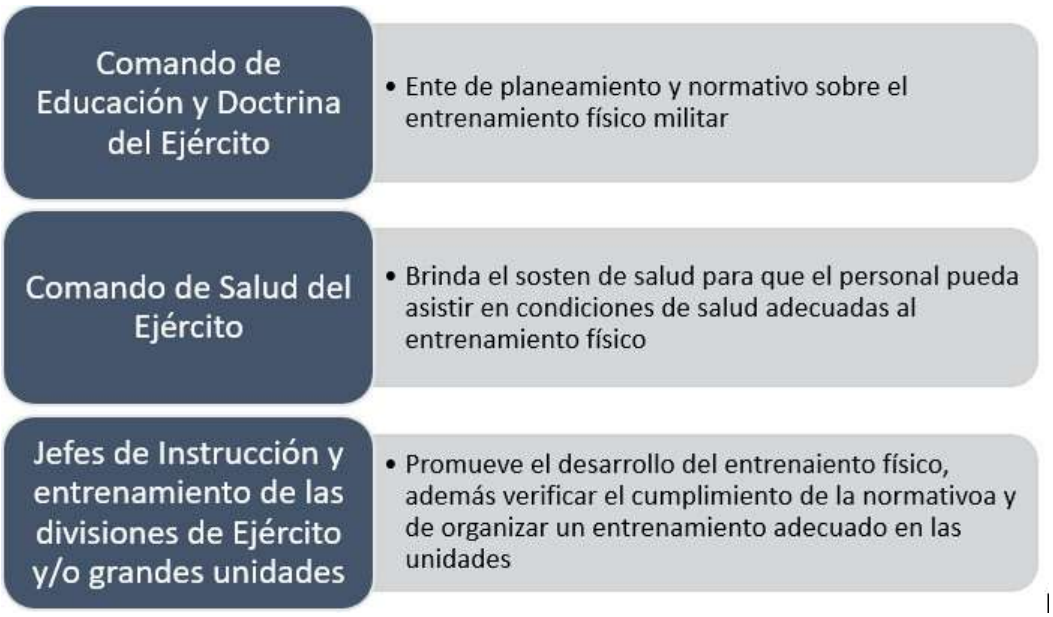
Planificación del Entrenamiento Físico

Se subraya que la planificación del entrenamiento físico debe ser metódica y sistemática para alcanzar un rendimiento físico militar óptimo. En el Ejército del Perú, el Comando de Educación y Doctrina, a través de la Escuela de Educación Física del Ejército, lidera la planificación del entrenamiento físico (Ejército del Perú, 2015). La

figura 3 ilustra las responsabilidades en esta área, demostrando la importancia asignada a esta disciplina (Delgado Barrientos, 2018; García & Orbe, 2020).

Figura 3.

Responsabilidades del entrenamiento físico militar



Nota. Elaborado de (Ejército del Perú, 2015; Vergara Borjas, 2020)

Cualidades Físicas en el Entrenamiento Militar

El entrenamiento físico militar se erige como una pieza fundamental en las fuerzas armadas, desempeñando un papel crucial en la preparación de los combatientes para diversas operaciones militares (Ejército del Perú, 2015). Su importancia radica en el mejoramiento de las capacidades físicas de los individuos, habilidades que resultan esenciales en el cumplimiento efectivo de deberes y responsabilidades dentro de un contexto militar.

Ahn et al. (2020) subrayan que el entrenamiento físico en el ámbito militar va más allá de la simple mejora de la condición física. Su objetivo principal es el desarrollo integral de los estudiantes, en este caso, los cadetes, proporcionándoles tanto conocimientos militares como la mejora significativa de sus capacidades físicas. Esto implica el fomento de la resistencia, la velocidad y la fuerza, pilares fundamentales para un desempeño óptimo en situaciones militares (Ahn et al., 2020).

Un programa de entrenamiento riguroso se convierte en la piedra angular de este proceso de desarrollo. Este enfoque se alinea con la noción de que la preparación física

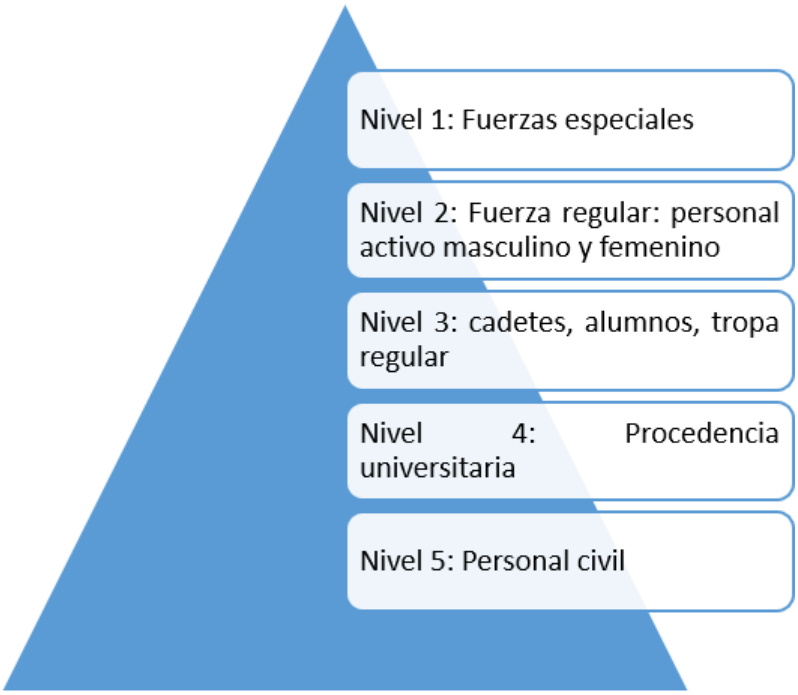
adecuada no solo contribuye al rendimiento físico, sino que también moldea la mentalidad y la preparación general del personal militar. La rigurosidad del programa asegura que los cadetes adquieran no solo la fuerza física necesaria, sino también la resistencia mental requerida en entornos desafiantes.

En resumen, las cualidades físicas adquiridas a través del entrenamiento militar van más allá de la mera forma física. Representan la forja de un conjunto integral de habilidades que no solo son fundamentales para el éxito en operaciones militares, sino que también contribuyen al desarrollo personal y profesional de los individuos en las fuerzas armadas.

Evaluación del Desempeño Físico

Figura 4.

Niveles para el entrenamiento y evaluación física



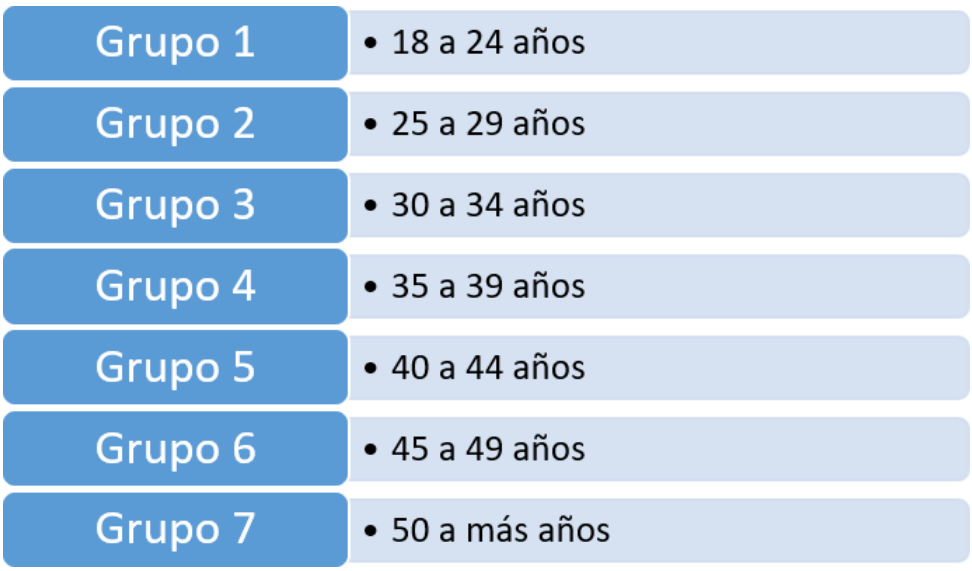
La evaluación del desempeño físico se lleva a cabo mediante controles y exámenes físicos, como se detalla en la figura 4. Los cadetes se encuentran en el nivel 3 del entrenamiento y evaluación física, según el manual del Ejército. La figura 5 destaca la evaluación según grupos de edades, siendo relevante para los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, cuya misión es formar líderes militares con valores (Escuela Militar de Chorrillos, 2020). Aunque el entrenamiento físico es constante, la investigación de

Delgado Barrientos (2019) sugiere que los resultados pueden variar, generando inquietudes y ajustes en los programas de entrenamiento.

En función a la Figura 5, se aprecia que los cadetes por encontrarse en un nivel de pregrado normalmente se encuentran en el grupo 1, ya que la edad máxima para postular a la EMCH es de 21 años.

Figura 5.

Grupo de edades para la evaluación del entrenamiento físico



Consideraciones Finales

El desempeño físico en cadetes de artillería no solo se fundamenta en teorías, sino también en una planificación rigurosa del entrenamiento físico. La relación entre el aprendizaje motor, la teoría refleja y la calidad nutricional destaca la complejidad de la formación integral de estos futuros oficiales. La evaluación continua es esencial para garantizar que el desempeño físico se alinee con los estándares militares, permitiendo a los cadetes cumplir eficazmente con sus funciones en futuras operaciones militares.

2.3. Marco conceptual

Aporte de la Dieta

Se refiere a todos los alimentos y bebidas consumidos a lo largo del día, proporcionando los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades (Malta, 2023).

Cena

Última comida del día, generalmente consumida después del anochecer y antes de dormir, con una composición más ligera que el almuerzo e incluyendo proteínas, carbohidratos y verduras (Monsivais & Drewnowski, 2007).

Comida

Cualquier producto, ya sea natural o procesado, consumido con el propósito de brindar nutrientes y energía al organismo (Pollan, 2015).

Composición Corporal

Este concepto se refiere a la proporción de masa grasa y masa magra en el cuerpo de una persona. La medición de la composición corporal puede ser esencial para comprender cómo la calidad nutricional impacta la formación física de los cadetes y su capacidad para cumplir con los estándares militares (Heyward & Gibson, 2018).

Cualidad Física

Características innatas o adquiridas del cuerpo humano que influyen en el desempeño deportivo, como fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, agilidad, coordinación y equilibrio (Smith et al., 2022).

Desayuno

Primera comida del día consumida después de un período de ayuno nocturno, proporcionando entre el 20% y el 25% de la ingesta energética diaria recomendada (O'Neil et al., 2014).

Entrenamiento Físico

Proceso que busca mejorar la capacidad física y habilidades de una persona en un deporte específico mediante ejercicios y actividades físicas planificadas (NSCA -National Strength & Conditioning Association, 2021).

Entrenamiento Militar Integral

Describe el programa de entrenamiento que abarca no solo aspectos físicos, sino también tácticos, técnicos y psicológicos. En el contexto de la investigación, este concepto puede influir en la relación entre la calidad nutricional y el desempeño físico de los cadetes (Department Army, 2012).

Evaluación Física

Procedimiento organizado y planificado para obtener datos sobre el estado de salud, aptitud física y nivel de actividad física de un individuo (Tirado Zuñiga, 2023).

Fuerza

Habilidad de un músculo o grupo muscular para generar tensión y vencer resistencia interna o externa (Muñoz-López et al., 2021).

Hábitos Alimenticios

Conductas adquiridas por una persona en la selección, preparación y consumo de alimentos, determinadas por características sociales, económicas y culturales (Barriguete Meléndez et al., 2017).

Índice de Masa Corporal (IMC)

Es una medida que evalúa la relación entre el peso y la altura de una persona. Puede ser relevante en el contexto de la investigación para entender la composición corporal de los cadetes y su relación con la calidad nutricional y el rendimiento físico (Bray et al., 2001).

Merienda

Comida ligera consumida entre el almuerzo y la cena para saciar el hambre y proporcionar energía (Larson & Story, 2013).

Número de Comidas

Recomendación de tres comidas al día para adultos, con posibilidad de añadir refrigerios saludables según las necesidades individuales (Rodríguez et al., 2022).

Nutrientes

Sustancias químicas esenciales en los alimentos necesarias para mantener la vida, el crecimiento y la salud del cuerpo humano (Gropper et al., 2018).

Perfil Nutricional

Se refiere a la evaluación detallada de la calidad nutricional de la dieta de los cadetes. Analiza la proporción de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) para determinar su contribución a la salud y el rendimiento físico. (Drewnowski & Almiron-Roig, 2010)

Recuperación Nutricional

Hace referencia a las estrategias y prácticas alimentarias implementadas después de las actividades físicas para optimizar la recuperación muscular, reponer energía y asegurar la adecuada nutrición postejercicio (Rodriguez et al., 2009).

Resistencia

Capacidad del cuerpo para mantener esfuerzo durante un período prolongado, permitiendo trabajar a pesar de la fatiga (Chasi Toapanta, 2022).

Técnica de Enseñanza

Conjunto de procedimientos, estrategias y recursos didácticos para facilitar el aprendizaje de los estudiantes, favoreciendo la adquisición de conocimientos y habilidades (Buller, 2009).

Velocidad

Habilidad del sistema neuromuscular para producir máxima fuerza en el menor tiempo posible y coordinar la contracción muscular para lograr movimiento rápido (Young & Rath, 2011).

2.4. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	ESCALA DE MEDICIÓN
Calidad Nutricional	La calidad nutricional está referida a la calidad de alimentación que tiene una persona para mejorar su estado de salud y rendimiento físico (Mesejo et al., 2012)	Hábitos alimenticios y variedad de la dieta	• Grupos alimenticios	Ordinal Cuestionario tipo Likert
			• Frecuencia recomendada	
			• Variedad	
		Número de comidas	• Desayuno	
			• Media mañana	
			• Comida	
			• Merienda	
			• Cena	
		Aporte de ingestas recomendadas	• Nutrientes	
			• Aporte de la dieta	
			• Ingestas recomendadas	
Desempeño físico	El desempeño físico se refiere a la actitud y aptitud que tiene la persona frente al desarrollo de las actividades físicas cuya finalidad es mejorar el rendimiento físico y mejoras de la capacidad física (Portegijs et al., 2019)	Planificación del entrenamiento físico	• Conducción del entrenamiento	Ordinal Cuestionario tipo Likert
			• Técnica de enseñanza	
			• Inspecciones y controles	
		Cualidades físicas	• Resistencia	
			• Velocidad	
			• Fuerza	
		Evaluación	• Beneficios de la evaluación	
			• Tipo de test	

2.5. Formulación de las hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

2.5.2. Hipótesis específicas

HE1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

HE2: Existe una relación significativa entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

HE3: Existe una relación significativa del aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

CAPÍTULO III
Marco Metodológico

3.1. Enfoque de investigación

La investigación se orienta mediante diversos enfoques, considerados como vías o procedimientos que el investigador sigue para enfrentar y resolver los problemas planteados, dando lugar a la producción de conocimiento. Estas vías comprenden lo cuantitativo, cualitativo y mixto, cada uno con características específicas. En esta investigación, se eligió el enfoque cuantitativo, cuya característica principal es la utilización de métodos y técnicas cuantitativas para medir, observar y recopilar información cuantificable vinculada a las variables de estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

El enfoque cuantitativo sigue un orden lógico que abarca desde la formulación del problema hasta la validación de hipótesis, englobando el desarrollo del marco teórico, la formulación de hipótesis, la aplicación de instrumentos cuantitativos para la recolección de datos medibles, y finalmente, el análisis estadístico para obtener resultados significativos (Ñaupas et al., 2018, p. 140).

Este enfoque se destaca por su hincapié en la medición, la utilización de magnitudes, la observación de unidades de análisis, y las técnicas de muestreo y tratamiento estadístico. Al emplear métodos cuantitativos, se busca obtener datos precisos y numéricos que faciliten un análisis objetivo y la confirmación de las hipótesis planteadas en la investigación (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación seleccionado para este estudio es de naturaleza básica, lo cual está determinado por la finalidad y los objetivos planteados por los investigadores. En este contexto, se clasifica como investigación básica, también conocida como investigación fundamental. La esencia de este tipo de investigación radica en la descripción de las relaciones entre las variables y la formulación de propuestas de mejora, con el objetivo principal de ampliar el conocimiento en el área de estudio, más que buscar su aplicación inmediata (Barbosa et al., 2020).

La investigación básica se centra en comprender y explorar fenómenos, identificar patrones y establecer relaciones entre variables, sin necesariamente preocuparse por la aplicación práctica de los hallazgos en un contexto específico. En este sentido, la presente investigación busca contribuir al cuerpo existente de conocimiento al profundizar en la comprensión de las relaciones entre las variables estudiadas y proponer mejoras, brindando así una base sólida para investigaciones posteriores y el avance del campo en cuestión (Nel Quezada, 2021).

Al optar por un enfoque básico, se busca fortalecer los fundamentos teóricos y conceptuales que respaldan el área de estudio, fomentando el desarrollo de teorías y la ampliación de la comprensión en el campo. Este enfoque se alinea con la naturaleza exploratoria de la investigación y la intención de contribuir al acervo de conocimientos en el tema, lo que puede tener implicaciones significativas para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

3.3. Método de investigación

El método de investigación abarca el conjunto de estrategias empleadas para llevar a cabo la investigación, debiendo ser un método válido para obtener resultados significativos (Barbosa Moreno et al., 2020). En el contexto de nuestro estudio, hemos optado por el método hipotético-deductivo, el cual se describe como "un procedimiento que parte de afirmaciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear tales hipótesis, deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos" (Bernal & Bernal, 2010, p. 60). Es fundamental subrayar que este método implica que los investigadores avanzan desde un análisis general hacia una teoría específica, iniciando con la formulación de hipótesis que serán sometidas a validación o refutación mediante el análisis de información en la plataforma Jamovi (Davis, 2019).

3.4. Alcance de la investigación

El alcance de la presente investigación adopta un enfoque correlacional, cuyo propósito radica en identificar y evaluar la relación significativa o determinar el grado de asociación entre dos o más variables. Para llevar a cabo esta evaluación, se empleó la prueba de correlación, una herramienta que posibilita la medición de las variables y su interrelación (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). En este contexto, las variables

objeto de estudio son el "curso de adiestramiento anfibio y formación profesional" y el "rendimiento académico de los cadetes de Material de Guerra". A través de la aplicación de la prueba de correlación, se busca analizar la relación entre estas variables en su entorno habitual, con el fin de alcanzar los objetivos planteados en la investigación (Kolassa & Edward, 2020).

3.5. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación adoptado es de naturaleza no experimental. En este tipo de diseño, no se manipulan intencionalmente las variables independientes para observar su impacto en otras variables. En cambio, el enfoque no experimental se centra en la observación y medición de fenómenos y variables tal como se manifiestan en su entorno natural, sin intervenciones artificiales (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 174). En consonancia con este enfoque, la investigación se limitará a la observación de situaciones ya existentes dentro de la Escuela Militar de Chorrillos.

3.6. Población, muestra, unidad de estudio

3.6.1. Población de estudio

Según la definición de Bernal (2016), la población se consideró como el conjunto de individuos con características similares en el lugar de investigación. En el contexto de esta tesis, la población estuvo compuesta por 30 cadetes de artillería.

3.6.2 Muestra de estudio

La muestra, siendo el subconjunto de la población, en este caso, se tomó la totalidad de la población dada su magnitud reducida, simplificando así la recolección de datos.

3.6.3 Unidad de estudio

La unidad de estudio identificada fue el cadete de artillería de la Escuela Militar de Chorrillos.

3.7. Técnica e instrumento para la recolección de datos

3.7.1 Técnica de recolección de datos

Se entiende una técnica de investigación como un proceso secuencial con diversos pasos desarrollados para alcanzar los objetivos de la tesis. En este contexto, se optó por una investigación básica, que permitió analizar el proceso establecido en la realidad

problemática con el propósito de contribuir al progreso científico, mejorando los aspectos teóricos vinculados a las dos variables en estudio (Cohen et al., 2019).

La técnica seleccionada para esta investigación fue la encuesta, definida como un medio mediante el cual los individuos de la muestra expresan sus opiniones sobre un tema específico a través de un instrumento. El objetivo es evaluar las respuestas mediante su análisis e interpretación utilizando herramientas estadísticas (Feria Avila et al., 2020).

3.7.2. Instrumento de recolección de datos

La obtención de datos requiere el uso de un instrumento que permita al investigador recopilar información de todos los individuos que conforman la muestra en la tesis. Por lo tanto, según lo indicado por Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) (2018), el instrumento debe cumplir con requisitos de validez y confiabilidad antes de su aplicación correspondiente. En línea con la técnica de investigación seleccionada, se ha optado por el cuestionario como instrumento, el cual fue elaborado teniendo en cuenta las variables, sus dimensiones e indicadores.

Además, el cuestionario se diseñó utilizando la escala de Likert, donde las respuestas están predefinidas según la siguiente escala (García Alcaraz et al., 2006):

Totalmente de acuerdo	:	5
De acuerdo	:	4
Neutral	:	3
En desacuerdo	:	2
Totalmente en desacuerdo	:	1

3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

La validez del instrumento de investigación se respaldará mediante el juicio de expertos. En este sentido, se seleccionarán tres expertos con la experiencia necesaria para emitir una opinión fundamentada sobre la consistencia del instrumento de investigación. Este proceso se llevará a cabo mediante un formato que deberá ser completado por el panel de expertos encargado de revisar el instrumento de investigación.

A continuación, se presenta la tabla con las valoraciones de los expertos y sus opiniones sobre la aplicabilidad:

Tabla 1.

Valoraciones de los expertos y sus opiniones sobre la aplicabilidad:

Experto	Valoración Cuantitativa	Valoración Cualitativa	Opinión de Aplicabilidad
Dra. Anto Rubio María del Pilar	18	Válido	Aplicar
Dr. Palacios Jiménez José Manfredo	17.20	Válido	Aplicar
Dr. Vega Figueroa Enver	16	Válido	Aplicar

La Tabla 1 presenta las valoraciones de expertos respecto a la validez cuantitativa, la validez cualitativa y la opinión de aplicabilidad del instrumento de investigación. Los tres expertos, la Dra. Anto Rubio María del Pilar, el Dr. Palacios Jiménez José Manfredo y el Dr. Vega Figueroa Enver, han otorgado puntuaciones elevadas, indicando que consideran el instrumento como válido. Además, todos están de acuerdo en que el instrumento es aplicable, lo que refuerza la robustez y utilidad del mismo en el contexto de la investigación. Estas evaluaciones respaldan la calidad del diseño del instrumento y sugieren que es adecuado para cumplir con los objetivos de la investigación.

La confiabilidad del instrumento evalúa que tanto mide lo que se desea medir con el instrumento de investigación, para ello, se utilizará el coeficiente del Alpha de Cronbach para identificar el nivel de confiabilidad del instrumento. Para ello, se realizó una prueba piloto para cada uno de los instrumentos cuyo resultado fue el siguiente:

Tabla 2.

Prueba de confiabilidad con Alpha de Cronbach

Variable	Estadísticas de Fiabilidad de la Escala
Desempeño Físico	Alfa de Cronbach: 0.948
Calidad Nutricional	Alfa de Cronbach: 0.931

La prueba de confiabilidad con el coeficiente Alpha de Cronbach revela niveles sustanciales de consistencia interna para las variables evaluadas. En el caso del "Desempeño Físico", el Alfa de Cronbach alcanzó un sólido 0.948, indicando una alta confiabilidad en la medición de esta variable. De manera similar, la variable "Calidad Nutricional" mostró un nivel significativo de consistencia interna, con un Alfa de Cronbach de 0.931. Estos resultados respaldan la fiabilidad de los instrumentos utilizados para evaluar estas variables en el contexto de la investigación

3.8. Procesamiento y método de análisis de datos

3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos

El procesamiento de datos se realizó de manera efectiva a través de la plataforma Jamovi, una herramienta estadística que ofrece un entorno intuitivo y robusto para la manipulación y análisis de datos. Jamovi combina la facilidad de uso con capacidades estadísticas avanzadas, lo que lo convierte en una elección idónea para la presente investigación (Pajankar, 2022).

3.8.2. Método de Análisis Implementado

Durante la fase de análisis, se utilizaron dos enfoques principales:

- **Análisis Descriptivo:**

Se realizó un análisis descriptivo utilizando Jamovi, que incluyó la revisión y resumen de los resultados parciales mediante tablas de frecuencias y gráficos de barras. Estas representaciones visuales proporcionaron una comprensión detallada de las dimensiones y variables relevantes.

- **Análisis Inferencial:**

Para la contrastación de hipótesis, se empleó Jamovi con el coeficiente de correlación Rho de Spearman. Este método estadístico evaluó la fuerza y dirección de las relaciones entre variables, respaldando de manera sólida las conclusiones obtenidas en la investigación.

La integración exitosa de la plataforma Jamovi en el proceso de análisis garantizó una interpretación precisa y significativa de los datos recopilados, contribuyendo al respaldo estadístico y la validez de las conclusiones de la investigación.

3.9. Aspectos éticos

En el transcurso de esta investigación, se han seguido de manera rigurosa los principios éticos y estándares académicos establecidos, asegurando así la integridad y transparencia del proceso. A continuación, se detallan los aspectos éticos clave:

Normas APA de 7ma Edición:

La redacción y presentación de la tesis se ajustaron meticulosamente a las pautas y normativas establecidas por la American Psychological Association (APA) en su

séptima edición. Este enfoque garantiza la coherencia y calidad en la comunicación científica (APA, 2020).

Autorización de la EMCH:

La ejecución de la tesis se llevó a cabo en la Escuela Militar de Chorrillos (EMCH) con la debida autorización de las autoridades competentes. Se obtuvo la aprobación necesaria para llevar a cabo la investigación dentro de las instalaciones de la institución.

Informe de Turnitin Autorizado:

La tesis cuenta con un informe de originalidad generado por Turnitin, una herramienta de detección de plagio. Este informe ha sido autorizado por la EMCH, asegurando la originalidad y honestidad académica del trabajo. El uso de Turnitin refuerza la integridad del contenido y demuestra el compromiso con la honestidad intelectual (Turnitin, 2023).

La observancia de estos aspectos éticos respalda la calidad y fiabilidad de la investigación, al tiempo que demuestra un compromiso inquebrantable con la conducta ética en la producción de conocimiento científico. La transparencia, la autorización institucional y la originalidad son pilares fundamentales para garantizar la validez y ética en la realización de este estudio.

CAPÍTULO IV
Resultados

4.1. Análisis descriptivo

Análisis de la Variable 1: Calidad nutricional

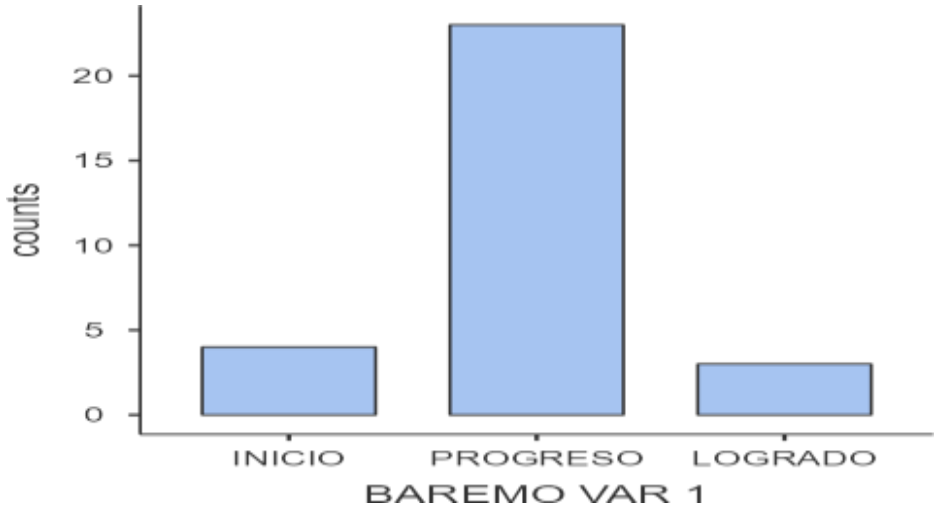
Tabla 3.

Variable 1: Calidad nutricional

BAREMO VAR 1	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
INICIO	4	13.3%	13.3%
PROGRESO	23	76.7%	90.0%
LOGRADO	3	10.0%	100.0%

Figura 6.

Frecuencia de la variable 1



Interpretación

Los resultados descriptivos presentados en la tabla de frecuencia y su gráfico correspondiente revelan que el 13.3% de los participantes se encuentra en la fase inicial del proceso de adquisición de conocimientos sobre calidad nutricional. En contraste, el 76.7% está en una etapa de progreso, mientras que un 10% ya ha alcanzado el nivel de

conocimiento deseado. Estos hallazgos subrayan la importancia de concienciar al personal de cadetes sobre la relevancia de mantener una buena calidad nutricional.

Dimensión 1:

Hábitos alimenticios y variedad de la dieta

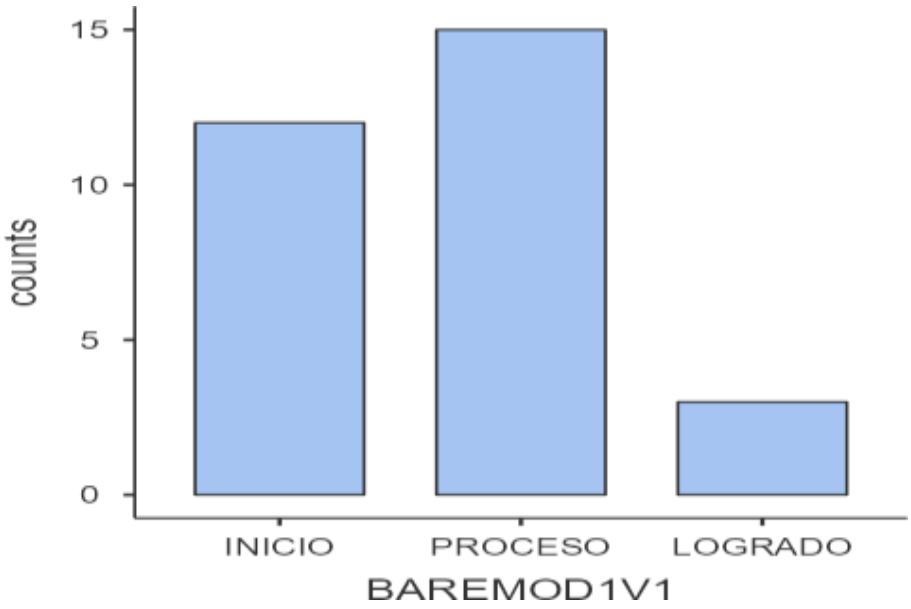
Tabla 4.

Frecuencia de la dimensión 1 Hábitos alimenticios y variedad de la dieta

BAREMOD1V1	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
INICIO	12	40.0%	40.0%
PROCESO	15	50.0%	90.0%
LOGRADO	3	10.0%	100.0%

Figura 7.

Frecuencia de la dimensión Hábitos alimenticios y variedad de la dieta



Interpretación

Los resultados descriptivos, presentados en la tabla de frecuencia y su respectiva gráfica, indican que el 40% de los participantes se encuentra en la etapa inicial del proceso de adquisición de conocimientos sobre hábitos alimenticios y variedad en la dieta. Mientras tanto, el 50% está en progreso y un 10% ha alcanzado el nivel de conocimiento deseado. Estos datos resaltan la importancia de sensibilizar al personal de cadetes sobre

la relevancia de mantener buenos hábitos alimenticios y la diversidad en la dieta para una adecuada calidad nutricional.

Dimensión 2: Número de comidas

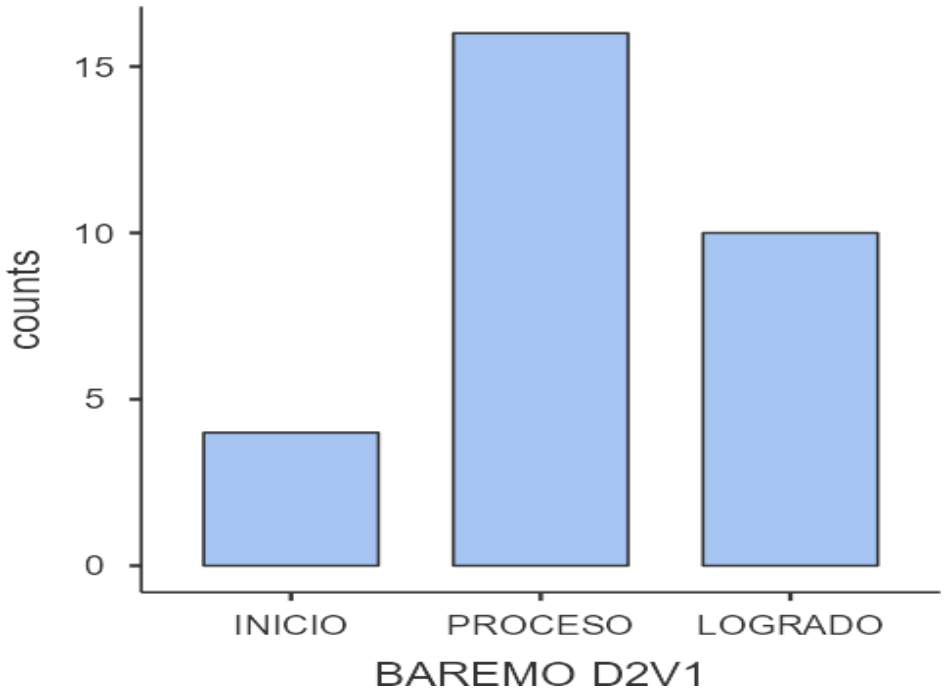
Tabla 5.

Frecuencia de la dimensión 2, Número de comidas

BAREMO D2V1	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
INICIO	4	13.3%	13.3%
PROCESO	16	53.3%	66.7%
LOGRADO	10	33.3%	100.0%

Figura 8.

Frecuencia de la dimensión Número de comidas



Interpretación

Los resultados descriptivos, presentados en la tabla de frecuencia y su respectiva gráfica, indican que el 13.3% de los participantes se encuentra en la fase inicial del proceso de adquisición de conocimientos sobre el número adecuado de comidas diarias. Asimismo, el 53.3% está en progreso y un 33.3% ha alcanzado el nivel de conocimiento deseado. Estos datos resaltan la importancia de sensibilizar al personal de cadetes sobre

la relevancia de mantener un adecuado número de comidas durante el día para promover hábitos alimenticios saludables.

Dimensión 3: Aporte de ingestas recomendadas

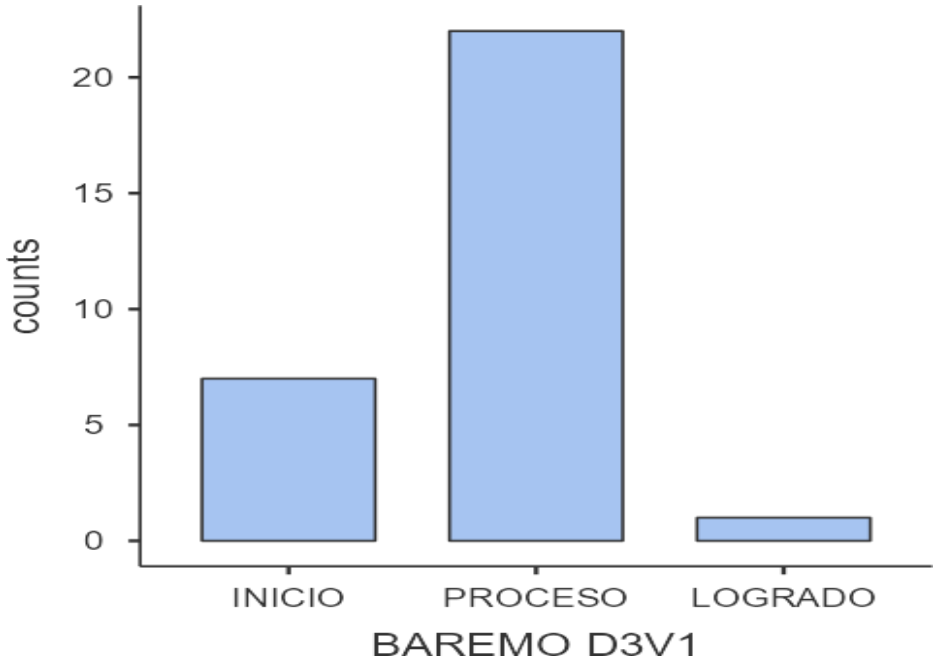
Tabla 6.

Aporte de ingestas recomendadas

BAREMO D3V1	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
INICIO	7	23.3%	23.3%
PROCESO	22	73.3%	96.7%
LOGRADO	1	3.3%	100.0%

Figura 9.

Frecuencia de la dimensión Aporte de ingestas recomendadas



Interpretación

Los resultados descriptivos presentados en la tabla de frecuencia y su respectiva gráfica indican que el 23.3% de los participantes se encuentra en la etapa inicial del proceso de adquisición de conocimientos sobre el aporte de ingestas recomendadas para el cuerpo durante el día. Asimismo, el 73.3% está en progreso, y un 3.3% ha alcanzado el nivel de conocimiento deseado. Estos datos resaltan la importancia de sensibilizar al

personal de cadetes sobre el significativo aporte que brindan los alimentos ingeridos durante el día para mantener una dieta balanceada.

Variable 2: Desempeño físico

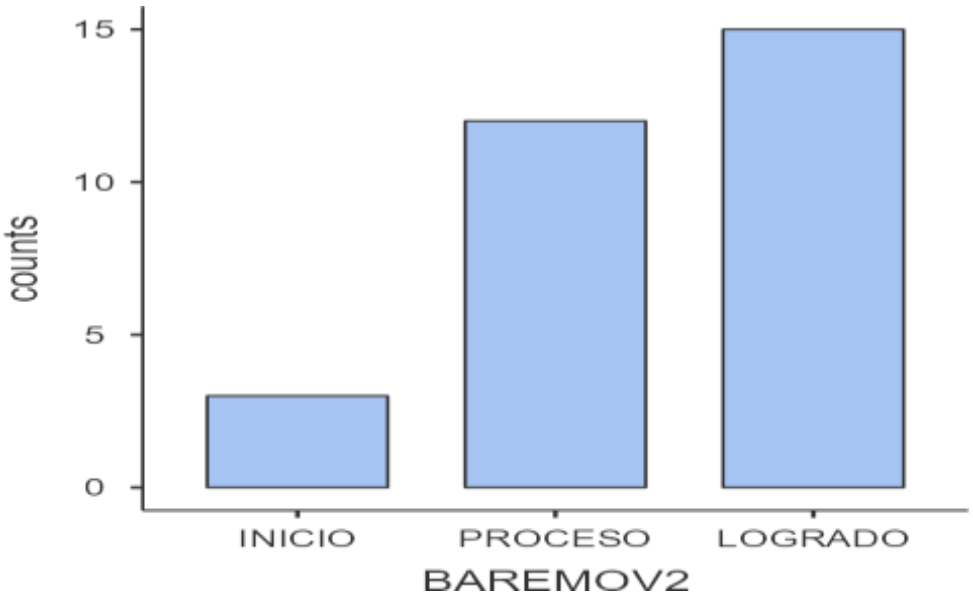
Tabla 7.

Frecuencia de la Variable 2: Desempeño físico

BAREMOV2	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
INICIO	3	10.0%	10.0%
PROCESO	12	40.0%	50.0%
LOGRADO	15	50.0%	100.0%

Figura 10.

Frecuencia de la variable 2 Desempeño físico



Interpretación:

Los resultados descriptivos presentados en la tabla de frecuencia y su respectiva gráfica indican que el 10% de los participantes se encuentra en la etapa inicial del proceso de adquisición de conocimientos sobre el desempeño físico de los cadetes. Asimismo, el 40% está en progreso, y un 50% ha alcanzado el nivel de conocimiento necesario. Estos datos resaltan la importancia de sensibilizar al personal de cadetes sobre el desempeño físico y la calidad nutricional requerida para optimizar su rendimiento.

Dimensión 1: Planificación del entrenamiento físico

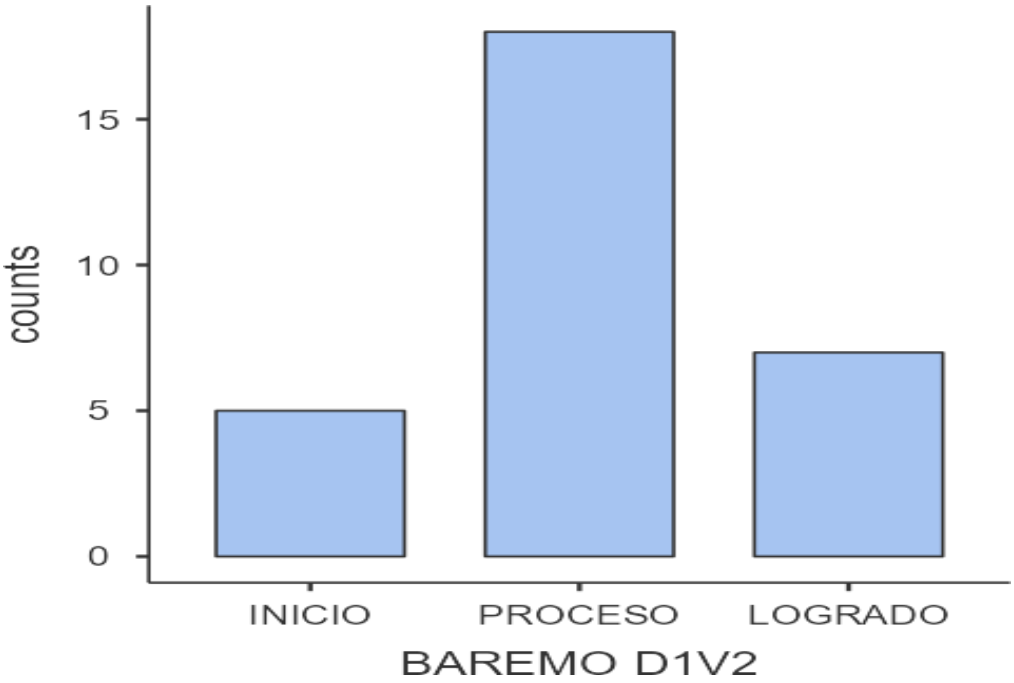
Tabla 8.

Frecuencia de la dimensión 1 Planificación del entrenamiento físico

BAREMO D1V2	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
INICIO	5	16.7%	16.7%
PROCESO	18	60.0%	76.7%
LOGRADO	7	23.3%	100.0%

Figura 11.

Frecuencia de la dimensión Planificación del entrenamiento físico



Interpretación

Los resultados descriptivos presentados en la tabla de frecuencia y su respectiva gráfica indican que el 16.7% se encuentra en la fase inicial del proceso de adquisición de conocimientos sobre la importancia de la planificación del entrenamiento físico de los cadetes. Asimismo, el 60.0% está en progreso, y un 23.3% ha alcanzado el nivel de conocimiento necesario. Estos datos subrayan la relevancia de sensibilizar al personal de

cadetes sobre la importancia de la planificación del entrenamiento físico y su cumplimiento durante la realización del mismo.

Dimensión 2: Cualidades físicos

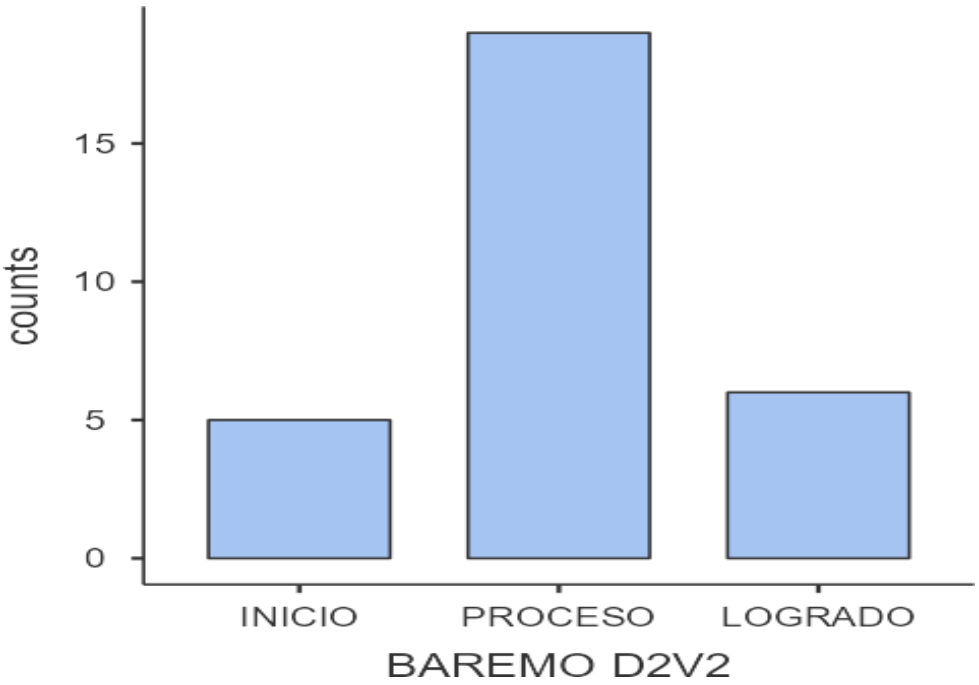
Tabla 9.

Frecuencia de la dimensión Cualidades físicas

BAREMO D2V2	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
INICIO	5	16.7%	16.7%
PROCESO	19	63.3%	80.0%
LOGRADO	6	20.0%	100.0%

Figura 12.

Frecuencia de la dimensión Cualidades físicos



Interpretación

Los resultados descriptivos presentados en la tabla de frecuencia y su respectiva gráfica indican que el 16.7% se encuentra en la fase inicial del proceso de adquisición de conocimientos sobre las cualidades físicas que deben desarrollarse en la EMCH. Asimismo, el 63.3% está en progreso, y un 20.0% ha alcanzado el nivel de conocimiento

necesario. Estos datos resaltan la importancia de sensibilizar al personal de cadetes sobre las cualidades físicas que deben desarrollarse dentro de la EMCH.

Dimensión 3: Evaluación

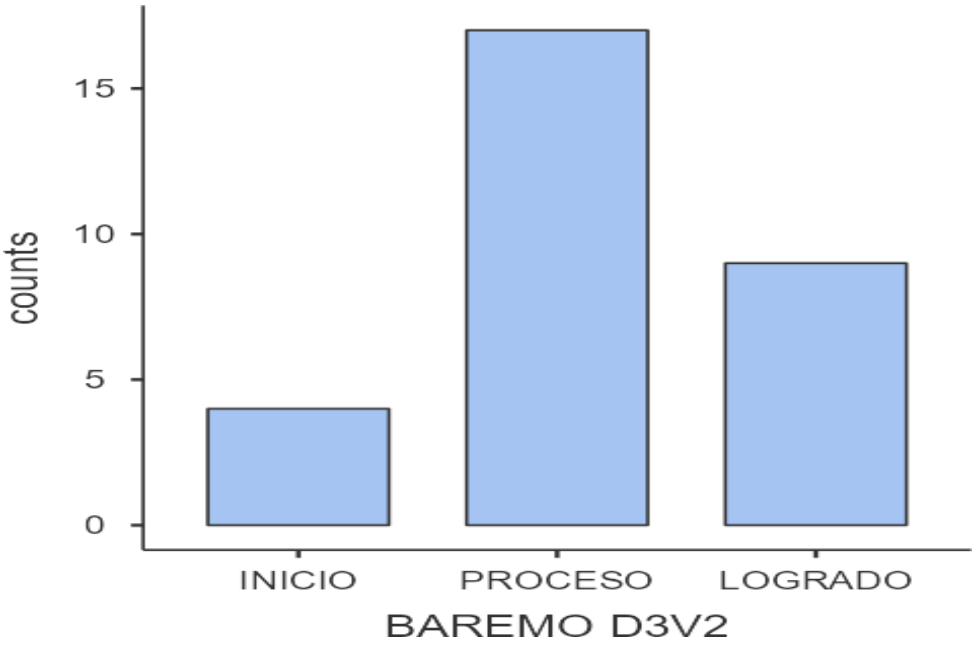
Tabla 10.

Frecuencia de la dimensión Cualidades físicos

BAREMO D3V2	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
INICIO	4	13.3%	13.3%
PROCESO	17	56.7%	70.0%
LOGRADO	9	30.0%	100.0%

Figura 13.

Frecuencia de la dimensión Evaluación



Interpretación

Los resultados descriptivos presentados en la tabla de frecuencia y su respectiva gráfica indican que el 13.3% se encuentra en la fase inicial del proceso de adquisición de conocimientos sobre la importancia de la evaluación del desempeño físico para los cadetes. Asimismo, el 56.7% está en progreso, y un 30.0% ha alcanzado el nivel de

conocimiento necesario. Estos datos resaltan la necesidad de sensibilizar al personal de cadetes sobre la importancia de la evaluación del desempeño físico en su formación.

4.2 Análisis inferencial

4.2.1. Validación de la hipótesis general

Planteamiento de la Hipótesis:

- Hipótesis Nula (H_0): No existe una relación significativa entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.
- Hipótesis Alternativa (H_1): Existe una relación significativa entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Nivel de Significancia: $\alpha = 0.05$

Regla de Decisión:

- $p \geq \alpha \rightarrow$ Se acepta la Hipótesis Nula (H_0)
- $p < \alpha \rightarrow$ Se acepta la Hipótesis Alternativa (H_1)

Cálculo del Rho Spearman de la hipótesis general

Tabla 11.

Rho Spearman de la hipótesis general

Variables		Variable 2: Desempeño Físico Desempeño Físico
Variable 1: Calidad Nutricional Calidad Nutricional	Rho Spearman	0.746
	Valor p	0.001

Decisión Estadística:

La interpretación de los resultados de la correlación en la tabla respalda la hipótesis alterna planteada en la investigación, que afirmaba que existe una relación significativa entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos en 2023.

El coeficiente de correlación positivo fuerte (Rho Spearman = 0.746) indica que hay una asociación positiva entre estas dos variables. En otras palabras, cuando la calidad nutricional aumenta, se observa un aumento correspondiente en el desempeño físico, y viceversa. Este hallazgo es respaldado por un valor p significativamente bajo (p = 0.001), lo que sugiere que los resultados no son producto del azar y son estadísticamente significativos.

Por lo tanto, con base en la evidencia proporcionada por el análisis de correlación, se puede concluir que hay una relación significativa y positiva entre la calidad nutricional y el desempeño físico de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos. La investigación respalda la idea de que una buena calidad nutricional está asociada con un mejor rendimiento físico en este contexto específico.

Conclusión:

Dentro de la conclusión parcial de este análisis, se menciona que la variable calidad nutricional tiene una relación positiva considerable con la variable desempeño físico, dadas las condiciones estadísticas del Rho Spearman.

4.2.2. Validación de la hipótesis específica 1

- Planteamiento de la hipótesis

H nula: No Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

H alterna: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

- Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$
- Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H0

$p \leq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H1

Cálculo del Rho Spearman

Tabla 12.

Rho Spearman de la hipótesis específica 1

Variables	Variable 2: Desempeño Físico	
Dimensión 1: Hábitos alimenticios y variedad de la dieta	Rho Spearman	0.739
	Valor p	0.004

Decisión Estadística:

De acuerdo con la tabla de la validación de la Hipótesis Específica 1, se puede apreciar que el valor de significancia (p) es igual a 0.004, el cual, en contraste con la regla de decisión establecida en el análisis inferencial de esta tesis, se puede señalar que es menor al valor de referencia. Por tanto, se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Asimismo, es indispensable señalar que el valor del Rho Spearman es de 0.739, lo cual permite identificar el tipo de relación existente entre la dimensión "Hábitos alimenticios y variedad de la dieta" y la variable desempeño físico.

Conclusión:

Dentro de la conclusión parcial de este análisis, se menciona que la dimensión "Hábitos alimenticios y variedad de la dieta" y la variable desempeño físico tienen una relación significativa, según las condiciones estadísticas del Rho Spearman.

4.2.3. Validación de la hipótesis específica 2

- **Planteamiento de la hipótesis**

H nula: No Existe una relación significativa entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

H alterna: Existe una relación significativa entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

- Nivel de significancia: α = 0.05
- Regla de decisión:

p ≥ α → se acepta la hipótesis nula H0

p ≤ α → se acepta la hipótesis alterna H1

Cálculo del Rho Spearman

Tabla 13.

Rho Spearman de la hipótesis específica 2

Variables	Desempeño Físico	
Dimensión 2: Número de comidas	Rho Spearman	0.695
	Valor p	0.014

Decisión Estadística:

De acuerdo con la tabla de la validación de la Hipótesis Específica 2, se puede apreciar que el valor de significancia (p) es igual a 0.014, el cual, en contraste con la regla de decisión establecida en el análisis inferencial de esta tesis, se puede señalar que es menor al valor de referencia. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Asimismo, es indispensable señalar que el valor del Rho Spearman es de 0.695, lo cual permite identificar el tipo de relación existente entre la dimensión "Número de comidas" y la variable desempeño físico.

Conclusión:

Dentro de la conclusión parcial de este análisis, se menciona que la dimensión "Número de comidas" y la variable desempeño físico tienen una relación significativa, dadas las condiciones estadísticas del Rho Spearman.

4.2.4. Validación de la hipótesis específica 3

- **Planteamiento de la hipótesis**

H nula: No Existe una relación significativa del aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

H alterna: Existe una relación significativa del aporte de las ingestasrecomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artilleríade la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

- Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$
- Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H0

$p \leq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H1

- **Cálculo del Rho Spearman**

Tabla 14.

Rho Spearman de la hipótesis específica 3

Variables		Desempeño Físico
Dimensión 3: Aporte de ingestas recomendadas	Rho Spearman	0.637
	Valor p	0.008

Decisión Estadística:

De acuerdo con la tabla de la validación de la Hipótesis Específica 3, se puede apreciar que el valor de significancia (p) es igual a 0.008, el cual, en contraste con la regla de decisión establecida en el análisis inferencial de esta tesis, se puede señalar que es menor al valor de referencia. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Asimismo, es indispensable señalar que el valor del Rho Spearman es de 0.637, lo cual permite identificar el tipo de relación existente entre la dimensión "Aporte de ingestas recomendadas" y la variable desempeño físico.

Conclusión:

Dentro de la conclusión parcial de este análisis, se menciona que la dimensión "Aporte de las ingestas recomendadas" y la variable desempeño físico tienen una relación significativa, dadas las condiciones estadísticas del Rho Spearman.

CAPÍTULO V
Discusión de resultados

Este capítulo se enfoca en la discusión detallada de los resultados obtenidos en la investigación, centrando la atención en la hipótesis general y específicas previamente planteadas. A través de un análisis inferencial utilizando el estadístico Rho Spearman, se evaluó la relación entre la calidad nutricional y el desempeño físico, así como otras dimensiones relacionadas en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos en el año 2023.

5.1. Hipótesis general

Los resultados de la validación de la hipótesis general, que postula la existencia de una relación significativa entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos en 2023, se llevaron a cabo mediante el análisis inferencial utilizando el estadístico Rho Spearman. El valor identificado para este análisis fue de 0.746, y el valor de significancia asociado, con el cual se aceptó la hipótesis alterna, fue de 0.001. Esto implica que la calidad nutricional presenta una relación positiva y considerable con el desempeño físico.

Según el marco teórico, estas dos variables están estrechamente vinculadas, ya que una alimentación establecida con la calidad nutricional adecuada proporcionaría al cuerpo las herramientas necesarias para lograr un mejor desempeño físico. Acosta y Sánchez (2020), en su investigación, subrayaron la importancia de los hábitos alimenticios para mejorar el organismo del cadete, lo que puede traducirse en resultados favorables en su desempeño físico. Estos hallazgos respaldan la noción de que una adecuada calidad nutricional contribuye significativamente al rendimiento físico en el contexto específico de la formación militar en la Escuela Militar de Chorrillos.

5.2. Hipótesis específica 1

De acuerdo a lo establecido en la **hipótesis específica 1** que señala si existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023, se procedió con la validación respectiva realizando el análisis inferencial y utilizando el Rho Spearman cuyo valor obtenido fue de 0.004, señalando que la dimensión hábitos alimenticios tiene una relación positiva y considerable con la

variable desempeño físico; además el valor del nivel de significancia obtenido fue de 0.004 con lo cual se aceptó la hipótesis específica 1 alterna.

La generación de hábitos alimenticios en los cadetes es de suma importancia, dado que la exigencia de la EMCH es rigurosa y requiere de un cuerpo alimentado adecuadamente. Si bien la alimentación depende hasta cierta medida de la EMCH, se debe precisar que existen cafeterías que brindan alimentos no saludables que pueden afectar los hábitos adecuados para los cadetes. Por ello, que Rojas y Suarez (2021) señalaron que se tiene que identificar el rendimiento energético de los alimentos, para que en función a ello se sensibilice a los cadetes para que tengan conciencia sobre lo que tienen que comer dentro de sus hábitos alimenticios.

5.3. Hipótesis específica 2

La hipótesis específica 2 señala que existe una relación significativa entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023, su validación siguió un riguroso proceso en el análisis inferencial utilizando el estadístico Rho Spearman, cuyo valor se identificó en 0.695 y el valor del nivel de significancia fue de 0.015, esta combinación permitieron mencionar que se acepta la hipótesis específica 2, es decir que la dimensión número de comidas tiene una relación positiva y considerable con la variable desempeño físico. El número de comidas está catalogado como la cantidad de veces que la persona ingiere alimentos, si bien la EMCH les brinda a los cadetes las tres comidas básicas al día, el cadete puede ingerir otros alimentos durante el día que afectan su organismo y perjudican su desempeño físico. Es por ello que se trae a colación lo planteado por Condori y Vilca (2022), quienes en su tesis señalaron que existen factores que afectan directamente el incremento de su peso como personal militar, uno de ellos es las diferentes afectaciones a la cantidad de alimentación y/o comidas que ingiere el personal militar fuera de su dieta habitual.

5.3. Hipótesis específica 3

La hipótesis específica 3 señala que existe una relación significativa del aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023, para su validación se siguió un riguroso proceso en el que se evidenció el valor del estadístico Rho Spearman cuyo valor

obtenido fue de 0.637 con un nivel de significando de 0.008. Este último permitió aceptar la hipótesis específica 3 alterna y el valor del coeficiente de correlación establece que la dimensión aparte de ingestas recomendadas tiene una relación positiva y considerable con la variable desempeño físico. El aporte que la ingesta de alimentos produce en el organismo es de suma importancia porque brinda la emergencia necesaria para que el organismo realice las diferentes actividades físicas, además que puede generar mejoras en el desempeño físico. Esto fue lo que señalo Caballero (2021) en su tesis evidenciando que la alimentación tiene un papel fundamental para las diferentes estrategias militares dado que cualquier soldado necesita una alimentación acorde a las diferentes actividades que se le exige.

Conclusiones

1) **Primero:** Se ha logrado alcanzar el objetivo principal de la investigación. Los resultados obtenidos mediante las pruebas estadísticas indican que la calidad nutricional guarda una relación significativa con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos en 2023. El coeficiente de correlación de Pearson (R) de 0.746, con un valor de significancia (sig.) de 0.001, respalda de manera sólida esta relación positiva y significativa.

2) **Segundo:** En relación con el primer objetivo específico, se ha identificado una conexión significativa entre los hábitos alimenticios y la variedad de la dieta con el desempeño físico de los cadetes. El coeficiente de correlación de Pearson (R) de 0.739, con un valor de significancia (sig.) de 0.004, respalda la existencia de esta relación positiva y significativa.

3) **Tercero:** En cuanto al segundo objetivo específico, se ha comprobado una relación significativa entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes. El coeficiente de correlación de Pearson (R) de 0.695, con un valor de significancia (sig.) de 0.014, respalda la existencia de esta relación positiva y significativa.

4) **Cuarto:** Finalmente, respecto al tercer objetivo específico, se ha constatado una relación significativa entre el aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes. El coeficiente de correlación de Pearson (R) de 0.637, con un valor de significancia (sig.) de 0.008, respalda la existencia de esta relación positiva y significativa.

Recomendaciones

1) Dada la evidencia de una relación positiva entre la calidad nutricional y el desempeño físico, se sugiere implementar programas dentro de la escuela que involucren la participación de especialistas en nutrición. Es fundamental destacar la importancia de una buena alimentación para lograr un rendimiento físico óptimo entre los cadetes.

2) Ante la relación específica identificada entre los hábitos alimenticios, la variedad de la dieta y el desempeño físico, se recomienda llevar a cabo charlas informativas. Estas charlas deben centrarse en concienciar al personal sobre la selección de alimentos adecuados para lograr una dieta balanceada, contribuyendo así a un mejor rendimiento físico.

3) Dado el hallazgo de una relación significativa entre el número de comidas y el desempeño físico de los cadetes de Artillería, se enfatiza la necesidad de concientizar sobre el horario y la cantidad de comidas y meriendas diarias. Esta concienciación ayudará a evitar el exceso de consumo de alimentos, evitando la acumulación de grasa que pueda afectar el óptimo rendimiento físico.

4) Considerando la relación favorable entre el aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico, se recomienda capacitar al personal o contratar expertos para brindar charlas en el auditorio. Estas charlas deben proporcionar recomendaciones específicas sobre los alimentos que deben ser ingeridos para lograr una buena calidad nutricional, contribuyendo así a mejorar el desempeño físico de los cadetes.

Referencias

Acosta Román, L. S., & Sánchez Alarcón, J. M. (2020). *Hábitos alimenticios de los cadetes de intendencia de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2019* [Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi]. https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/415

Ahn, H., Kim, Y., Jeong, J., & So, Y. (2020). Physical Fitness Level and Mood State Changes in Basic Military Training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(23), 9115. https://doi.org/10.3390/ijerph17239115

APA. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.).* American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000165-000

Barbosa, A., Mar Orozco, Carlos, E., & Molar Orozco, Juan, F. (2020). *Metodología de la investigación. Métodos y técnicas*. Grupo Editorial Patria.

Barbosa Moreno, A., Mar Orozco, C. E., & Molar Orozco, J. F. (2020). *Metodología de la investigación. Métodos y técnicas*. Grupo Editorial Patria.

Barriguete Meléndez, J. A., Vega y León, S., Radilla Vázquez, C. C., Barquera Cervera, S., Hernández Nava, L. G., Rojo-Moreno, L., Vázquez Chavez, A. E., & Ernesto Murillo, J. M. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev. esp. nutr. comunitaria*, 0-0.

Bernal, C. A. B., & Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.

Bray, G. A., DeLany, J. P., Harsha, D. W., Volaufova, J., & Champagne, C. C. (2001). Evaluation of body fat in fatter and leaner 10-y-old African American and white children: The Baton Rouge Children's Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *73*(4), 687-702. https://doi.org/10.1093/ajcn/73.4.687

Buller, J. L. (2009). *The Essential College Professor: A Practical Guide to an Academic Career*. John Wiley & Sons.

Caballero Cornejo, L. C. (2021). *El papel de la alimentación en las estrategias militares usadas en el conflicto armado durante los años 1993—2015 desde la perspectiva de los excombatientes de La Comunidad Noble y de Paz Marco Aurelio Buendía, Charras Guaviare*. http://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/58053

Cano-de-la-Cuerda, R., Molero-Sánchez, A., Carratalá-Tejada, M., Alguacil-Diego, I. M., Molina-Rueda, F., Miangolarra-Page, J. C., & Torricelli, D. (2015). Teorías y modelos de control y aprendizaje motor. Aplicaciones clínicas en neurorrehabilitación. *Neurología*, *30*(1), 32-41. https://doi.org/10.1016/j.nrl.2011.12.010

Chasi Toapanta, D. F. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y Deporte*, *7*(1), 30-44. https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.003

Cohen, N., Gómez Rojas, G., & Cohen, N. (Eds.). (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué? La producción de los datos y los diseños*. Teseo.

Davis, C. (2019). *Statistical Testing with Jamovi and JASP Open Source Software Psychology*. Vor Press.

Delgado Barrientos, J. P. (2018). Entrenamiento físico militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH CFB – 2018. *Repositorio Institucional - UCV*. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/35485

Department Army. (2012). *Training Units and Developing Leaders (ADRP 7-0)*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, *58*(3), 249-255.

Drewnowski, A., & Almiron-Roig, E. (2010). Human Perceptions and Preferences for Fat-Rich Foods. En J.-P. Montmayeur & J. le Coutre (Eds.), *Fat Detection: Taste, Texture, and Post Ingestive Effects*. CRC Press/Taylor & Francis. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53528/

Ejército del Perú. (2015). *Entrenamiento Físico Militar. Edición 2015*. Ejército del Perú.

Escuela Militar de Chorrillos. (2020). *Plan Estratégico Institutcional 2021-2024*. Escuela Militar de Chorrillos «Coronel Francisco Bolognesi». https://www.escuelamilitar.edu.pe/images/NUESTRA%20ESCUELA/PLAN%20ESTRATEGICO%20INSTITUCIONAL%202021-2024.pdf

FAO. (2018, agosto 31). *Alimentación sana*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Feria Avila, H., Matilla González, M., & Mantecón Licea, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, *11*(3 (Julio-Septiembre)), 62-79.

Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human Performance*. Brooks/Cole Publishing Company.

Flores Robalino, R. G., & San Lucas Coque, A. R. (2021). *La nutrición en la tonificación muscular del personal militar de la escuela superior militar de aviación "Cosme Renella b* [bachelorThesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Inicial]. https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/32693

García Alcaraz, F., Alfaro Espín, A., Hernández Martínez, A., & Molina Alarcón, M. (2006). Diseño de Cuestionarios para la recogida de información: Metodología y limitaciones. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, *1*(5), 232-236.

García, R., & Orbe, M. (2020). Entrenamiento físico militar y la capacidad operativa de las unidades militares. *Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas.* https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/35485

González Gross, M., & Cañada López, D. (2018). Nutrición, actividad física y deporte. En *Manual práctico de nutrición y salud Kellogg's: Alimentación para la prevención y el manejo de enfermedades prevalentes*. Exlibris.

Gropper, S. A. S., Smith, J. L., & Carr, T. P. (2018). *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. Cengage Learning.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*.

Heyward, V. H., & Gibson, A. L. (2018). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Human Kinetics.

Hierro Ramos, J. (2021). La nutrición, componente esencial del combatiente en las pequeñas unidades de infantería. *Memorial de INFANTERÍA ESPAÑOLA., Núm. 82*. https://ejercito.defensa.gob.es/unidades/Toledo/acinf/Publicaciones/82/11_Actualidad_Colaboraciones_Nutricion.pdf

IMSS. (2023). *Nutrición*. Instituto Mexicano del Seguro Social . https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf

Kolassa, & Edward, J. (2020). *An introduction to nonparametric statistics* (First edition). CRC Press.

Landa Céspedes, J. A., & Changanaquí Delgado, W. (2020). *La calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos—Perú, año 2019* [Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi]. https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/217

Larson, N., & Story, M. (2013). A review of snacking patterns among children and adolescents: What are the implications of snacking for weight status? *Childhood Obesity (Print)*, *9*(2), 104-115. https://doi.org/10.1089/chi.2012.0108

Lázaro Serrano, M. L., & Domínguez Curi, C. H. (2020). *Guías alimentarias para la población peruana*. Instituto Nacional de Salud. https://repositorio.ins.gob.pe///handle/20.500.14196/1247

Malta, L. (2023, agosto 15). *La dieta equilibrada*. Discapnet. https://www.discapnet.es/salud/guias-y-articulos-de-salud/guia-de-alimentacion-y-nutricion/la-dieta-equilibrada

Martínez, A. B., & Pedrón, C. (2017). *Conceptos básicos en alimentación*. Nutricia. Advanced Medical Nutrtition. https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf

Mesejo, A., Martínez, J. F., & Martínez, C. (2012). *Manual básico de nutrición clínica y dietética*. Hospital Clínico Universitario de Valencia.

MINDEF. (2005). *Libro blanco de la defensa nacional, Perú*. Ministerio de Defensa.

Monsivais, P., & Drewnowski, A. (2007). The rising cost of low-energy-density foods. *Journal of the American Dietetic Association*, *107*(12), 2071-2076. https://doi.org/10.1016/j.jada.2007.09.009

Muñoz-López, A., Taiar, R., & Sañudo, B. (2021). *Resistance Training Methods: From Theory to Practice*. Springer Nature.

Nel Quezada, L. (2021). *Metodología de la investigación*. Marcombo.

NSCA -National Strength & Conditioning Association. (2021). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.

Ñaupas, H., Palacios, J. J., Valdivia, M. R., & Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.

Olveira Fuster, G. (2023). *Manual de nutrición clínica y dietética*. Ediciones Díaz de Santos.

O'Neil, C. E., Byrd-Bredbenner, C., Hayes, D., Jana, L., Klinger, S. E., & Stephenson-Martin, S. (2014). The Role of Breakfast in Health: Definition and Criteria for a Quality Breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *114*(12), S8-S26. https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.08.022

Pajankar, V. (2022). *Easy Statistics with Jamovi Use of Jamovi for beginners*. SK Print House.

Pollan, M. (2015). *The Omnivore's Dilemma: Young Readers Edition*. Penguin Young Readers Group.

Pop, L.-M., Iorga, M., Muraru, I.-D., & Petrariu, F.-D. (2021). Assessment of Dietary Habits, Physical Activity and Lifestyle in Medical University Students. *Sustainability*, *13*(6), Article 6. https://doi.org/10.3390/su13063572

Portegijs, E., Karavirta, L., Saajanaho, M., Rantalainen, T., & Rantanen, T. (2019). Assessing physical performance and physical activity in large population-based aging studies: Home-based assessments or visits to the research center? *BMC Public Health*, *19*(1), 1570. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7869-8

Ramírez Guillén, I. A. P. (2019). *Relación entre índice de masa corporal, porcentaje de grasa y circunferencia de cintura en personal del servicio militar FAP*. http://repositorio.ulcb.edu.pe/xmlui/handle/ULCB/48

Rodriguez, N. R., Di Marco, N. M., & Langley, S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *41*(3), 709-731. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31890eb86

Rodríguez, Y., Dietz, R., Lc, S., Arevalo, M., & Mancuello, R. (2022). *Relación entre el número y horario de comidas, ingesta energética y de nutrientes y composición corporal en adultos jóvenes*. *1*, 16-28.

Rosa Grazia, B., Raoul, S., & Claudia, B. (2022). Improving "quality of life" through exercise and proper nutrition. *Journal of Sports Medicine and Therapy*, *7*(4), 010-015. https://doi.org/10.29328/journal.jsmt.1001057

Sherrington, C. S. (1906). *The integrative action of the nervous system* (pp. xvi, 411). Yale University Press. https://doi.org/10.1037/13798-000

Smith, D., Plowman, S., & Ormsbee, M. (2022). *Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance*. Lippincott Williams & Wilkins.

Tirado Zuñiga, G. A. (2023). Actividad física y salud: Estudio basado en revisión sistemática. *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/19760

Turnitin. (2023). *Empower Students to Do Their Best, Original Work | Turnitin*. https://www.turnitin.com/

Vergara Borjas, J. A. (2020). *El deportista militar en competencias internacionales y la valorización por parte del ejército del Perú* [Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi]. https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/handle/EMCH/456

Young, W. B., & Rath, D. A. (2011). Enhancing Foot Velocity in Football Kicking: The Role of Strength Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *25*(2), 561-566. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181bf42eb

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia: calidad nutricional y desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos año 2023

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023? **Problemas Específicos** PE1: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023? PE2: ¿Cuál es la relación entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023? PE3:¿Cuál es la relación del aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?	**Objetivo General** Determinar la relación que existe entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023 **Objetivos Específicos** OE1: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023 OE2: Determinar la relación entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023 OE3: Determinar la relación del aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023	**Hipótesis General** Existe una relación significativa entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023 **Hipótesis Específicos** HE1: Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023 HE2: Existe una relación significativa entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023 HE3: Existe una relación significativa del aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 202	**Variable 1** Calidad nutricional	Hábitos alimenticios y variedad de la dieta	Grupos alimenticios Frecuencia recomendada Variedad	Enfoque Cuantitativo Tipo de investigación Descriptivo-correlacional Diseño No experimental Población 30 cadetes de artillería Muestra 30 cadetes de artillería Técnica Encuesta Instrumentos Cuestionarios Métodos de análisis de datos Estadística
				Número de comidas	Desayuno Media mañana Comida Merienda Cena	
				Aporte a las ingestas recomendadas	Nutrientes Aporte de la dieta Ingestas recomendadas	
			Variable 2 Desempeño físico	Planificación del entrenamiento físico	Conducción del entrenamiento Técnica de enseñanza Inspecciones y controles	
				Cualidades físicas	Resistencia Velocidad Fuerza	
				Evaluación	Beneficios de la evaluación Tipo de test	

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS AÑO 2023

La presente encuesta es para determinar la relación de la calidad nutricional y desempeño físico en la formación integral de los cadetes de artillería de la escuela militar de chorrillos, Lima, 2023

Escala de valoración	
Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Indeciso	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

Calidad Nutricional					
Hábitos alimenticios y variedad de la dieta	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1. La EMCH brinda una alimentación con todos los grupos alimenticios necesarios					
2. La ingesta de los grupos alimenticios es la adecuada en la EMCH					
3.Los cadetes tienen una alimentación en la que la variedad tiene una frecuencia adecuada					
4. La variedad de los alimentos en la EMCH es la adecuada					
5. Los cadetes cuentan con la variedad de todos los alimentos					
Número de comidas	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

1. El desayuno de los cadetes es el adecuado					
2. Los cadetes consumen alimentos adecuado a media mañana					
3. El almuerzo de los cadetes es el adecuado para su desgaste energético					
4. La merienda de los cadetes contiene los nutrientes adecuados					
5. La cena de los cadetes es la adecuada					
6. Los cadetes consumen los nutrientes necesarios para su desgaste					
Aporte de ingestas recomendadas	1	2	3	4	5
1. Los cadetes consumen los nutrientes necesarios para su desgaste					
2. Los cadetes tienen conocimientos sobre la ingesta de nutrientes					
3.Los nutrientes de la EMCH aportan a la dieta del cadete					
4.Los cadetes ingieren los nutrientes adecuados en cada una de sus comidas					
Desempeño físico					
Planificación del entrenamiento físico	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.La EMCH realiza una conducción adecuada del entrenamiento físico del cadete					
2.Los instructores militares tienen una técnica de enseñanza adecuada para el entrenamiento físico					
3.La EMCH realiza una inspección adecuada del entrenamiento que realizan los cadetes					
4.Los controles del desarrollo del entrenamiento físico son los adecuados					
Cualidades físicas	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

1.La capacidad de resistencia se puede desarrollar en los cadetes					
2.La EMCH brinda una instrucción adecuada para desarrollar la resistencia					
3.La velocidad es una capacidad necesaria para los cadetes					
4.El cadete viene desarrollando un entrenamiento para contar con la capacidad de fuerza					
Evaluación	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.La evaluación brinda información pertinente para reformular el planeamiento del entrenamiento físico					
2.La evaluación del entrenamiento físico se lleva a cabo en forma adecuada					
3.Es importante realizar los test de capacidad física					
4.Deberían existir más test de control físico al año					

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOBRES : Palacios Jiménez José Manfredo
1.2 GRADO ACADEMICO : MAESTRO
1.3 INSTITUCION QUE LABORA : EMCH
1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS AÑO 2023

1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : CAD IV AÑO Falla Falen Fernando Enrique
CAD IV AÑO Aliaga Laplerre Jovanny Jhordy

1.8 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : ENCUESTA

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente 01	Regular 02	Bueno 03	Muy Bueno 04	Excelente 05
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2.OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables					X
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4.ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				X	
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7.CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio				X	
8.COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				X	
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				X	
10CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				X	
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ=28	Σ=15
TOTAL		Σ=43				

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : 17.20
CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (*No válido, reformular*)
b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)
c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA : ES VALIDO

OPINION DE APLICABILIDAD : APLICAR

Lugar y fecha: Chorrillos 07 de julio de 2023

Firma y Post Firma del experto
Mg José Manfredo Palacios Jiménez
DNI: 43240676

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

JUICIO DE EXPERTOS

I. **DATOS GENERALES**

1.1 APELLIDOS Y NOBRES : Anto Rubio Maria Del Pilar
1.2 GRADO ACADEMICO : DOCTORA
1.3 INSTITUCION QUE LABORA : EMCH
1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS AÑO 2023

1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : CAD IV AÑO Falla Falen Fernando Enrique
CAD IV AÑO Aliaga Lapierre Jovanny Jhordy

1.8 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : ENCUESTA

II. **ASPECTOS A EVALUAR:**

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente 01	Regular 02	Bueno 03	Muy Bueno 04	Excelente 05
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2.OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables					X
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4.ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica					X
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7.CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio				X	
8.COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				X	
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				X	
10CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					X
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ= 20	Σ= 25
TOTAL				Σ= 45		

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : 18

CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (No válido, reformular)
b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)
c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA : Valido

OPINION DE APLICABILIDAD : Aplicar

Lugar y fecha: 10 de Julio de 2023

Firma y Post Firma del experto
DNI: 08882366

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 APELLIDOS Y NOBRES : Vega Figueroa Enver
1.2 GRADO ACADEMICO : DOCTOR
1.3 INSTITUCION QUE LABORA : EMCH
1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS AÑO 2023

1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : CAD IV AÑO Falla Falen Fernando Enrique
CAD IV AÑO Aliaga Lapierre Jovanny Jhordy

1.8 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : ENCUESTA

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente 01	Regular 02	Bueno 03	Muy Bueno 04	Excelente 05
1.CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				X	
2.OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables				X	
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
4.ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				X	
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				X	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7.CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio				X	
8.COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				X	
9.METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				X	
10CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				X	
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ= 40	Σ=
TOTAL				Σ= 40		

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : 16

CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (No válido, reformular)
b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)
c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA : Válido

OPINION DE APLICABILIDAD : Aplicar

Lugar y fecha: Pucusana, 10 julio 23

Firma y Post Firma del experto
DNI: 15738509

Anexo 03. Autorización para la recolección de datos

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

SUB DIRECCIÓN ACADÉMICA

El Coronel Jefe del Dpto. Académico de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, deja:

AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Que los cadetes Fernando Enrique Falla Falla y Jovanny Jhordy Aliaga Lapierre, están autorizados para aplicar la encuesta a la muestra de la tesis que se indica para obtener el título profesional de Licenciado en Ciencias Militares con mención en administración:

Los valores morales y el desempeño laboral de los tenientes Instructores de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023.

Se otorga el presente documento a efectos de ser empleado como anexo de su investigación.

Chorrillos, mayo del 2023

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “Coronel Francisco Bolognesi” Sub Director Académico

_____

CRL INF
Jefe Dpto. Académico de la EMCH
“Coronel Francisco Bolognesi”

Anexo 04: Base de datos (de prueba piloto)

	VARIABLE 1: Calidad Nutricional															
	Preg. 01	Preg. 02	Preg. 03	Preg. 04	Preg. 05	Preg. 06	Preg. 07	Preg. 08	Preg. 09	Preg. 10	Preg. 11	Preg. 12	Preg. 13	Preg. 14	Preg. 15	SUMA
CAD 1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	56
CAD 2	4	4	2	2	2	2	1	4	3	4	4	3	2	4	2	43
CAD 3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	37
CAD 4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	66
CAD 5	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	53
CAD 6	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	68
CAD 7	3	4	4	2	4	4	4	4	1	5	5	4	4	5	5	58
CAD 8	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	51
CAD 9	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	2	4	1	3	4	46
CAD 10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	73
Varianza	0.944	1.167	1.156	1.567	1.067	0.900	1.600	0.767	1.611	1.211	0.889	0.544	1.567	0.989	1.433	17.41

$$\alpha = \frac{K}{K-1} * \left(1 - \frac{\sigma S_T^2}{S_i^2}\right)$$

Σ S^2 ,	17.41	
S^2 i	132.54	
k	15	(numero de items)
α	0.931	

Anexo 05: Base de datos (origen de resultados)

1.La EMCH brinda una a	2.La ingesta de los gru	3.Los cadetes tienen ur	4. La variedad	5. Los cadetes	1. El desayuno	2.Los cadetes	3.El almuerzo	4.La merienda	5. La cena de	6.Los cadetes	1. Los cadetes	2. Los cadetes	3.Los nutrient	4.Los cadetes ing
4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4
4	4	2	2	2	2	1	4	3	4	4	3	2	4	2
3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5
3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3
3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
3	4	4	2	4	4	4	4	1	5	5	4	4	5	5
2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4
3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	2	4	1	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
4	2	2	4	3	2	1	4	1	2	2	4	4	4	4
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
1	1	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4
5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	2	4	3	3	3	3	4	3	5	3	4	4	4	2
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	4	2	4	5	5	4	2	4	3	2	2	1	2	2
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3
5	3	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4
2	1	3	2	4	4	3	2	4	3	2	5	1	3	2
5	4	5	3	5	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	3	3	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

1.La EMCH re	2.Los instruct	3.La EMCH re	4.Los controle	1.La capacida	2.La EMCH br	3.La velocidac	4.El cadete vi	1.La evaluacic	2.La evaluacic	3.Es importan	4.Deberían ex
4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4
5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
2	2	3	3	5	2	3	3	3	5	4	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4
4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1	2	4	3	4	1	1	2	1	1	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5
5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2
1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	5	5	4	3	3	4	4	2	4	4
2	3	4	3	4	3	2	5	3	3	5	2
5	5	3	4	4	4	3	5	4	5	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

Anexo 6: Aporte Doctrinario De Investigación

CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS ‘’CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI’’ - 2023

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

Autores:

CAD IV ART FALLA FALEN FERNANDO ENRIQUE

CODIGO ORCID: 0000-0003-0941-8502

CAD IV ART ALIAGA LAPIERRE JOVANNY JHORDY

CODIGO ORCID:0000-0003-1093-1477

Asesores:

Dr. María del Pilar Anto Rubio

0000-0003-1024-4124

MG. Jorge Luis Contreras Machado

0000-0002-1780-5134

Presentación

La esencia del Ejército del Perú reside en la misión de controlar, vigilar y defender el territorio nacional (MINDEF, 2005)). Para cumplir con éxito esta misión, los miembros de esta institución deben estar capacitados tanto física como mentalmente. En esta investigación, nos enfocamos en el aspecto físico de los miembros de la institución, un componente crucial para el cumplimiento eficiente de diversas misiones.

Observamos actualmente a oficiales recién egresados que, lamentablemente, no cuentan con la condición física óptima para ejercer el liderazgo y ser ejemplos para el personal de tropa en todo el territorio nacional. Para abordar este problema desde su origen, es esencial tomar medidas en la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", donde se gradúan estos oficiales.

Más allá del entrenamiento físico, la calidad nutricional juega un papel crucial en el rendimiento físico. Se requiere la intervención de especialistas que no solo ofrezcan recomendaciones sobre el consumo diario de alimentos, sino que también brinden charlas educativas sobre los impactos positivos y negativos de una buena o mala calidad nutricional en el desempeño físico.

Como cadetes, nuestro enfoque debe centrarse en el impacto que tendremos como futuros oficiales, siendo ejemplos para muchos jóvenes que servirán a nuestro país. La meta de esta tesis es que los cadetes, futuros líderes de nuestra institución, alcancen la condición física idónea para afrontar eficazmente los retos y adversidades que se les presenten, sirviendo de modelo a seguir para su tropa. La importancia recae en la formación integral, donde la combinación de un entrenamiento físico adecuado y una nutrición óptima se convierte en la base para el éxito y la excelencia en el servicio militar.

Objetivos de la tesis

Objetivo General

Determinar la relación que existe entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Objetivos Específicos

OE1: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y variedad de la dieta con el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

OE2: Determinar la relación entre el número de comidas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

OE3: Determinar la relación del aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023

Conclusión de la tesis

1) Se alcanzó con éxito el objetivo general de la investigación. Los análisis estadísticos revelan una relación significativa entre la calidad nutricional y el desempeño físico en la formación integral de los cadetes de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos en 2023, respaldada por un coeficiente de correlación de Pearson (R) de 0.746 y un valor de significancia (sig.) de 0.001.
2) En relación con el primer objetivo específico, se identificó una conexión sustancial entre los hábitos alimenticios y la variedad de la dieta con el desempeño físico de los cadetes, destacando un R de Pearson de 0.739 y un valor de significancia (sig.) de 0.004.
3) El segundo objetivo específico confirmó una relación significativa entre el número de comidas y el desempeño físico de los cadetes, evidenciado por un R de Pearson de 0.695 y un valor de significancia (sig.) de 0.014.
4) En cuanto al tercer objetivo específico, se estableció una relación significativa entre el aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico de los cadetes, respaldada por un R de Pearson de 0.637 y un valor de significancia (sig.) de 0.008.

En resumen, los hallazgos obtenidos a través de este estudio brindan evidencia clara y consistente sobre la importancia de la calidad nutricional y sus componentes específicos en el rendimiento físico de los cadetes, destacando la relevancia de

abordar aspectos específicos de la alimentación para mejorar la formación integral en el ámbito militar.

Recomendaciones

1) Dada la correlación positiva entre la calidad nutricional y el desempeño físico, se recomienda la implementación de programas que cuenten con la participación activa de especialistas en nutrición. Estos programas deben poner especial énfasis en la importancia de una alimentación equilibrada para lograr un rendimiento físico óptimo entre los cadetes.
2) Ante la relación específica identificada entre los hábitos alimenticios, la variedad de la dieta y el desempeño físico, se sugiere organizar charlas educativas. Estas charlas deben orientarse a concientizar al personal sobre la selección de alimentos adecuados para mantener una dieta balanceada. Esto contribuirá significativamente a mejorar el rendimiento físico de los cadetes.
3) Considerando la relación significativa entre el número de comidas y el desempeño físico, se aconseja hacer hincapié en la importancia del horario y la cantidad de comidas y meriendas diarias. Esta recomendación busca evitar excesos alimenticios y garantizar que la alimentación contribuya de manera óptima al rendimiento físico de los cadetes.
4) En virtud de la relación positiva entre el aporte de las ingestas recomendadas y el desempeño físico, se recomienda la capacitación del personal o la contratación de expertos en nutrición. Estos profesionales podrán ofrecer charlas informativas que orienten sobre la selección adecuada de alimentos para lograr una calidad nutricional óptima.

Anexo 07: Dictamen final Asesor Temático

PERÚ | Ministerio de Defensa | Ejército del Perú | Comando de Educación y Doctrina del Ejército | Escuela Militar de Chorrillos "CFB"

DICTAMEN FINAL

Vista la Tesis:

"CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" 2023."

Y encontrándose levantadas las observaciones prescritas en el Dictamen, del graduando(a):

ALIAGA LAPIERRE Jovanny Jhordy
FALLA FALEN Fernando Enrique

Considerando:

Que se encuentra conforme a lo dispuesto por el artículo 41° del REGLAMENTO DEL SISTEMA DE INVESTIGACIÓN DE LA EMCH "CFB" 2022-2026, se declara:

Que el desarrollo de la Tesis se encuentra en situación de ser derivada a los Revisores de Tesis correspondientes, a fin de que sean declaradas óptimas para la sustentación, y el DINVEST gestione la emisión de la Resolución Directoral que determine lugar, fecha y jurado para dicha sustentación.

Comuníquese y archívese.

Lima, 29 de setiembre del 2023

Dr. CONTRERAS MACHADO Jorge
DNI: 43303357
REVISOR TEMÁTICO

Anexo 08: Dictamen final Asesor Metodológico

PERÚ | Ministerio de Defensa | Ejército del Perú | Comando de Educación y Doctrina del Ejército | Escuela Militar de Chorrillos "CFB"

DICTAMEN FINAL

Vista la Tesis:

"CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" 2023."

Y encontrándose levantadas las observaciones prescritas en el Dictamen, del graduando(a):

ALIAGA LAPIERRE Jovanny Jhordy
FALLA FALEN Fernando Enrique

Considerando:

Que se encuentra conforme a lo dispuesto por el artículo 41° del REGLAMENTO DEL SISTEMA DE INVESTIGACIÓN DE LA EMCH "CFB" 2022-2026, se declara:

Que el desarrollo de la Tesis se encuentra en situación de ser derivada a los Revisores de Tesis correspondientes, a fin de que sean declaradas óptimas para la sustentación, y el DINVEST gestione la emisión de la Resolución Directoral que determine lugar, fecha y jurado para dicha sustentación.

Comuníquese y archívese.

Lima, 29 de setiembre del 2023

Dra. ANTO RUBIO María del Pilar
DNI: 08882366
REVISOR METODOLÓGICO

Anexo 09: Dictamen final Revisor

PERÚ | Ministerio de Defensa | Ejército del Perú | Comando de Educación y Doctrina del Ejército | Escuela Militar de Chorrillos "CFB"

DICTAMEN FINAL

Vista la Tesis:

"CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, 2023"

Y encontrándose levantadas las observaciones prescritas en el Dictamen, del graduando(a):

FALLA FALEN, Fernando Enrique

ALIAGA LAPIERRE, Javanny Jhordy

Considerando:

Que se encuentra conforme a lo dispuesto por el artículo 41° del REGLAMENTO DEL SISTEMA DE INVESTIGACIÓN DE LA EMCH "CFB" 2022-2026, se declara:

Que, habiendo pasado la revisión final, la presente tesis queda aprobada y por lo tanto habilitada para su sustentación ante Jurado que se le nombrara para tal fin, debiendo el DINVEST gestionar la emisión de la Resolución Directoral correspondiente que determine lugar, fecha y jurado para dicha sustentación.

Comuníquese y archívese.

Lima, 29 de noviembre del 2023

Mag. Patricia Milena Vega-Centeno Alzamora
DNI: 23978735
DOCENTE REVISOR GENERAL

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

ACTA DE OBSERVACIONES A LA SUSTENTACIÓN DE LA TESIS

CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" 2023.

Presentada por:

- **BACH. ALIAGA LAPIERRE Jovanny Jhordy**
- **BACH. FALLA FALEN Fernando Enrique**

Ante el Jurado Evaluador conformado por:

- **Presidente : Dr. BERNABE MORENO HUGO JORGE**
- **Secretario : Mag. MEDINA URIBE JURY CARLA**
- **Vocal : Mag. NEIRA VALDIVIA ISAAC FELIPE**

Efectuada el día 19 de diciembre del 2023, a las 1.00 horas y dictaminada con el resultado de:

OBSERVACIONES

- REVISAR ORTOGRAFIA pag. 16-17, 18
- CORREGIR NUMERACIÓN SEGUN GUIA EMCH 2023
- ADECUAR REDACCIÓN prologo GUIA EMCH.
- Eliminar FORMULA MUESTRAL
- ADECUAR Preguntas cuestionario y MATRIZ de operacionalización
- ADECUAR TABLAS y TAMAÑO de letra APA.

V°B° DE LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES:

Se constató el levantamiento de las observaciones antes descritas
Fecha: 19 / 12 / 2023

Dr. BERNABE MORENO HUGO JORGE
DNI: 09434556
PRESIDENTE

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA PROMOCIÓN CXXX

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las 12:00 horas del día 19 de diciembre de 2023, se dio inicio a la sustentación de la Tesis titulada:

CALIDAD NUTRICIONAL Y DESEMPEÑO FÍSICO EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CADETES DE ARTILLERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" 2023.

Presentada por:

- **BACH. ALIAGA LAPIERRE Jovanny Jhordy**
- **BACH. FALLA FALEN Fernando Enrique**

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

- **Presidente : Dr. BERNABE MORENO HUGO JORGE**
- **Secretario : Mag. MEDINA URIBE JURY CARLA**
- **Vocal : Mag. NEIRA VALDIVIA ISAAC FELIPE**

Concluida la sustentación, los miembros del Jurado dictaminaron:

Aprobada por Mayoría

APROBADA POR EXCELENCIA ( ); APROBADA POR UNANIMIDAD ( );

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

Siendo las 13 horas del día 19 de diciembre de 2023, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado.

Mag. NEIRA VALDIVIA ISAAC FELIPE
DNI: 29215318
VOCAL

Mag. MEDINA URIBE JURY CARLA
DNI: 10216699
SECRETARIO

Dr. BERNABE MORENO HUGO JORGE
DNI: 09434556
PRESIDENTE