

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



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL
ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR, EN LOS CADETES DE LA
3RA SECCIÓN DE INFANTERÍA DENTRO DE LA ESCUELA
MILITAR DE CHORRILLOS, 2023**

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

Autores:

Marc Anthony Dett Vasquez

0000-0001-9027-8011

Jose Danner Cruz Amari

0000-0001-5413-7203

Asesores:

Dr. Pedro Infantes Rivera

0000-0003-3276-581X

Dr. Edwin Vasquez Mora

0000-0001-8834-8826

Lima – Perú

2023



JURADO EVALUADOR

El grupo calificador de la tesis cuyo título se indica:

Alimentación Saludable y su relación con el Entrenamiento Físico Militar en los cadetes de la

3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar De Chorrillos, 2023

Certifican que ha sido conveniente luego de haber sido sostenida por los siguientes graduandos:

Marc Anthony Dett Vásquez

José Danner Cruz Amari

Recomendándoles que extiendan y ahonden este estudio de tal manera de servir como base para desarrollar futuras investigaciones relacionadas con la carrera militar.

Presidente (a)

Secretario (a)

Vocal



**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI**

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA

Los bachilleres **MARC ANTHONY DETT VASQUEZ** y **JOSE DANNER CRUZ AMARI** de Cuarto Año del Arma de **INFANTERIA**, de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", (EMCH "CFB") identificados con DNI N° 74628820 y N° 75327522 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores de la investigación titulada: **"ALIMENTACION SALUDABLE Y SU RELACION CON EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR, EN LOS CADETES DE LA 3RA SECCION DE INFANTERIA DENTRO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 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, 25 de setiembre del 2023.

**MARC ANTHONY DETT
VASQUEZ
74628820
AUTOR 1**

**JOSE DANNER CRUZ
AMARI
75327522
AUTOR 2**

AGRADECIMIENTO

A nuestros maestros y al alma mater de los cadetes, la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, por su aporte en nuestro desarrollo profesional.

DEDICATORIA

A nuestros progenitores por su dedicación y constante apoyo en contribución de nuestro desarrollo profesional y lograr los objetivos trazadas en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN – DINVEST

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

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

1. Datos personales

Autor 1: Marc Anthony DETT VASQUEZ	Autor 2: José Danner CRUZ AMARI
N° DNI: 74628820	N° DNI: 75327522
Teléfono:	Teléfono:
Correo-e:	Correo-e:
ORCID: 0000-001-9027-8011	ORCID: 0000-0001-5413-7203

2. Datos de la obra

Título: “Alimentación Saludable y su relación con el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023”.	
Tipo de obra: Tesis	
Asesor 1: Pedro Ricardo Infantes Rivera	Asesor 2: (nombres y apellidos completos)
N° DNI:	N° DNI:
ORCID: 0000-0003-3276-581X	ORCID:
Año de publicación: 2023	

3. Declaraciones

El autor declara 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

Acceso restringido

(12 a 24 meses)

JUSTIFICACIÓN (de acceso restringido)

MARC ANTHONY DETT VASQUEZ
74628820
AUTOR 1

JOSÉ DANNER CRUZ AMARI
75327522
AUTOR 2

Índice

Caratula.....	i
Jurado evaluador.....	ii
Declaración jurada de autoría.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Dedicatoria	v
Autorización de publicación.....	vii
Índice.....	ix
Índice tabla.....	xii
Índice de figura.....	xiv
Resumen.....	xv
Abstract.....	xvi
Introducción.....	xvii
CAPITULO I. Planteamiento del problema.....	19
1.1. Descripción problemática.....	19
1.2. Delimitación de la investigación.....	23
1.3. Formulación del problema.....	24
1.3.1. Problema general.....	24
1.3.2. Problemas específicos.....	24
1.4. Objetivos.....	25
1.4.1. Objetivo general.....	25
1.4.2. Objetivos específicos.....	25
1.5. Justificación e importancia de la investigación.....	25
1.6. Limitaciones de la investigación.....	27
CAPÍTULO II. Marco teórico.....	28

2.1. Antecedentes de la investigación.....	28
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	28
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	32
2.2. Bases Teóricas.....	35
2.2.1. Alimentación saludable.....	35
Definición.....	35
Teorías.....	35
2.2.2. Entrenamiento físico militar.....	42
Definición.....	42
Teorías.....	42
2.3. Marco conceptual.....	48
2.4. Operacionalización de las variables.....	52
2.5. Formulación de Hipótesis.....	53
2.5.1. Hipótesis general.....	53
2.5.2. Hipótesis específicas.....	53
CAPÍTULO III. Marco metodológico.....	54
3.1. Enfoque de investigación.....	54
3.2. Tipo de Investigación.....	54
3.3. Método de investigación.....	55
3.4. Alcance de investigación	55
3.5. Diseño de la Investigación.....	56
3.6. Población, muestra y unidad de estudio.....	57
3.6.1. Población de estudio.....	57
3.6.2. Muestra de estudio.....	57
3.6.3. Unidad de estudio.....	58

3.7. Técnica e Instrumento para la recolección de datos.....	59
3.7.1. Técnica de recolección de datos.....	59
3.7.2. Instrumento de recolección de datos.....	59
3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición.....	59
3.8. Procesamiento y método de análisis de datos.....	62
3.8.1 Técnica para el procesamiento de datos.....	62
3.8.2 Método del análisis de datos.....	62
3.8.2.1. Análisis descriptivo.....	62
3.8.2.2. Análisis inferencial	63
3.9. Aspectos éticos.....	63
CAPÍTULO IV. Resultado.....	64
4.1. Análisis descriptivo.....	64
4.2. Análisis inferencial.....	90
CAPÍTULO V. Discusión de resultados.....	96
Conclusiones.....	98
Recomendaciones.....	100
Referencias bibliográficas.....	102
Anexos.....	107
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	108
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos.....	110
Anexo 3. Autorización para la recolección de datos.....	112
Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto).....	113
Anexo 5. Base de datos (origen de resultados).....	114
Anexo 6. Aporte a la doctrina.....	116
Anexo 7. Validez, confiabilidad y evaluación de instrumentos: Juicio de Expertos....	119

Índice de tablas

Tabla 1 Matriz de operacionalización de variables.....	51
Tabla 2 Criterio de confiabilidad de valores.....	60
Tabla 3. Prueba de confiabilidad de la variable Alimentación saludable.....	60
Tabla 4 Prueba de confiabilidad de la variable Entrenamiento Físico Militar.....	61
Tabla 5 Opinión sobre consumo de alimentos	63
Tabla 6 Opinión sobre nutrientes.....	64
Tabla 7 Opinión sobre la relación con la salud.....	65
Tabla 8 Opinión sobre bienestar físico.....	67
Tabla 9 Opinión sobre bienestar físico favorable.....	68
Tabla 10 Opinión sobre bienestar de salud.....	69
Tabla 11 Opinión sobre cuidados básicos	70
Tabla 12 Opinión sobre mantenerse sano.....	71
Tabla 13 Opinión sobre sentirse bien.....	72
Tabla 14 Opinión sobre gimnasia básica.....	74
Tabla 15 Opinión sobre aplicativo general.....	75
Tabla 16 Opinión sobre aplicativo especial.....	76
Tabla 17 Opinión sobre deportes.....	78
Tabla 18 Opinión sobre pista de entrenamiento.....	79
Tabla 19 Opinión sobre pista de aparatos.....	80
Tabla 20 Opinión sobre ejercicios de vigas.....	81
Tabla 21 Opinión sobre juegos recreativos.....	82
Tabla 22 Opinión sobre fuerza.....	84
Tabla 23 Opinión sobre resistencia.....	85
Tabla 24 Opinión sobre velocidad.....	86

Tabla 25 Opinión sobre flexibilidad.....	87
Tabla 26 Prueba de Correlación Rho de Spearman de Alimentación saludable y Entrenamiento Físico Militar.....	90
Tabla 27 Prueba de Correlación Rho de Spearman de Nutrición Sana y Entrenamiento Físico Militar.....	91
Tabla 28 Prueba de Correlación Rho de Spearman de Promoción de la Salud y Entrenamiento Físico Militar.....	92
Tabla 29 Prueba de Correlación Rho de Spearman de Prevención de Enfermedades y Entrenamiento Físico Militar.....	93

Índice de figuras

Figura 1 Consumo de alimentos	63
Figura 2 Nutrientes.....	64
Figura 3 Relación de salud.....	66
Figura 4 Bienestar físico.....	67
Figura 5 Bienestar físico favorable.....	68
Figura 6 Bienestar de salud.....	69
Figura 7 Cuidados básicos	71
Figura 8 Mantenerse sano.....	72
Figura 9 Sentirse bien.....	73
Figura 10 Gimnasia básica.....	74
Figura 11 Aplicativo general.....	75
Figura 12 Aplicativo especial.....	77
Figura 13 Deportes.....	78
Figura 14 Pista de entrenamiento.....	79
Figura 15 Pista de aparatos.....	80
Figura 16 Ejercicios de vigas.....	81
Figura 17 Juegos recreativos.....	83
Figura 18 Fuerza.....	84
Figura 19 Resistencia.....	85
Figura 20 Velocidad.....	86
Figura 21 Flexibilidad.....	87

Resumen

La investigación se realizó teniendo como objetivo Determinar la relación que existe entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023. Se utilizó como metodología el enfoque cuantitativo, que fue de tipo básica, con un método hipotético-deductivo, mediante el alcance descriptivo-correlacional, cuyo diseño fue no experimental. Participaron como población los 32 cadetes de la 3ra sección de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, de la cual se tomó una muestra de 28. Se consideró como técnica de recolección de datos la encuesta y de instrumento el cuestionario. El resultado de la investigación arrojó que el p valor es significativo, debido a que es menor que 0.05, y tiene un coeficiente de correlación de Rho de Spearman=0.976, lo que representa una correlación positiva muy fuerte. Se concluye que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es así que, se confirma que existe una relación directa y significativa entre Alimentación saludable y entrenamiento físico militar. Por consiguiente, a mejor alimentación saludable, habrá un mayor rendimiento de los cadetes en el entrenamiento físico militar.

Palabras claves: Alimentación saludable, nutrición sana, entrenamiento físico militar, capacidad física.

Abstract

The research was carried out with the objective of determining the relationship that exists between healthy eating and military physical training, in the cadets of the 3rd Infantry section within the Chorrillos Military School, 2023. The quantitative approach was used as a methodology, which It was basic, with a hypothetical-deductive method, through the descriptive-correlational scope, whose design was non-experimental. The 32 cadets of the 3rd section of the fourth year of the “Coronel Francisco Bolognesi” Military School of Chorrillos participated as a population, from which a sample of 28 was taken. The survey was considered as a data collection technique and the questionnaire as an instrument. . The result of the research showed that the p value is significant, because it is less than 0.05, and has a correlation coefficient of Spearman's $Rho=0.976$, which represents a very strong positive correlation. It is concluded that the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted, thus confirming that there is a direct and significant relationship between healthy eating and military physical training. Consequently, the better the healthy diet, the greater the performance of the cadets in military physical training.

Keywords: Healthy eating, healthy nutrition, military physical training, physical capacity.

Introducción

El estudio de investigación abordó la relación entre la alimentación saludable y la actividad física, siendo la población de estudios, los cadetes de la 3ra sección de Infantería de la EMCH “CFB”.

Referirse a la alimentación saludables y al esfuerzo físico, es fundamental, toda vez que, son dos factores importantes dentro de la doctrina castrense, debido a que, aportan al rendimiento físico y mental de las tropas, por tal motivo su conocimiento y practica contante mejorara sus condiciones, tanto en tiempo de entrenamiento, como en la guerra.

Se ha desarrollado como objetivo de investigación Determinar la relación existente entre la alimentación saludable con el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3era sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023. Con la finalidad de alcanzar este objetivo se aplicará una metodología de enfoque cuantitativo.

El Capítulo I se presentó la problemática de la investigación, así como, los objetivos, las preguntas, las delimitaciones, la justificación, la importancia y por último las limitaciones

El Capítulo II se realizó el Marco teórico con el que se fundamentó la investigación. En el cual se desarrollaron los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas que otorgan el soporte analítico, el marco conceptual, la operacionalización de las variables, y las hipótesis de investigación.

El Capítulo III se ejecutó la metodología y procedimientos que se utilizaron para realizar la investigación, mediante las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

El Capítulo IV se desarrolló el resultado, mediante el cual se obtuvo los hallazgos concernientes a la investigación.

El Capítulo V se realizó la discusión de resultados, que mediante un proceso de análisis, se pudo determinar las conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, se adjuntan los anexos en los que se detallan los aspectos teóricos y empíricos del estudio.

CAPITULO I.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción problemática

La intensificación de la globalización a permitido que la información se moviliza en cantidades dantescas y en velocidades inimaginables. Es así que, encontrar información referente a alimentación saludable y al entrenamiento físico militar es sorprendente, pero, enfocarnos en parámetros reales a los que se deseen llegar es complicado.

En la actualidad, el incremento de la industria alimentaria y el sedentarismo propio de la tecnología que se desenvuelve en el mundo, se han convertido en factores complejos que afectan los hábitos saludables, cada vez más ausentes en las sociedades.

Esto ha producido que la población consuma más alimentos de los que requiera, cayendo en la sobrealimentación. Por otro lado, lo realizan de manera desequilibrada, causando una mala alimentación, lo que al final, deriva a diversas enfermedades como la obesidad, diabetes, presión arterial, arterioesclerosis, problemas digestivos, articúlales, entre otras que afectan la salud física y mental (Carmelo et al., 2020).

En la sociedad actual cada vez toma mayor importancia el bienestar común. Es así que, la salud es un factor fundamental dentro del entorno laboral, familiar, educativo y comunitario. No es un concepto nuevo, sin embargo, dentro del contexto que se vive hoy, la salud se entiende como no enfermedad y conduce a un bienestar psicológico, físico y social. (De la Guardia y Ruvalcaba, 2020).

Los hábitos saludables son un factor fundamental en la vida del ser humano, los cuales son heredados en mayor parte por los padres a edad temprana, posteriormente, suelen consolidarse en la adolescencia, convirtiéndose por lo general en rutinas durante la etapa adulta. Es por eso, que es fundamental mantener un régimen alimenticio adecuado y

un trabajo físico frecuente, de tal manera, que permita sostener en el tiempo un equilibrio apropiado entre lo físico, lo psíquico y la salud. (Garcés-Rimón y Miguel, 2016).

Observando como se presenta el problema en el mundo, según la OMS (2021) señala que es necesario proponer ideas disruptivas en el mundo de la industria alimentaria, con la intención de cambiar la elaboración e ingesta de alimentos, y con esto buscar la consecución de los 17 ODS. En tal sentido, la OMS es la encargada de adoptar estrategias de consumo sostenible, y conducir hacia un camino de ingesta de alimentos cada vez más sanos y nutritivos, que se elaboren con menores recursos.

Si bien es cierto, la alimentación saludable y el esfuerzo físico, han sido venidos a menos, principalmente, por la mala ingesta de alimentos y el sedentarismo principalmente en los países con mayor desarrollo, pero, esta situación no solo afecta a los países con mayores recursos económicos, también, a los que cuentan con ingresos medianos y bajos, debido a sus costumbres alimenticias poco sanas y la insuficiente actividad física. Lo cual ha establecido condiciones negativas para la propagación de enfermedades no transmisibles, lo que produce factores de riesgo bastante desfavorables concentrándose en los sectores de mayor pobreza, lo que contribuye a la desigualdad social y económica. (Pajuelo-Ramírez, 2017).

Para visualizar la situación de la alimentación saludable y su relación con el entrenamiento físico militar de una manera más cercana, en el vecino país de Chile de acuerdo a Charles-Aoun y Merino (2019) señalan que el problema se ha suscitado como consecuencia del incremento descontrolado del poco ejercicio, el sobrepeso y la obesidad, así mismo, señalan que:

En Chile la población adulta posee un promedio de 81,3% de inactividad física y el 34,4% es obeso, lo que indica que es el segundo país de la OCDE con el mayor

nivel de obesidad, el tercero en América Latina con sobrepeso, y el primero de América con obesidad infantil. (p. 2)

En el caso del Perú, de acuerdo al Decreto Supremo N° 017 (2017), refiere que el Minsa es el ente encargado de confeccionar y actualizar el marco técnico-normativo que conduce las acciones y estrategias en relación a una adecuada alimentación saludable dentro de un contexto intercultural en el ámbito nacional. Así mismo, será empleado por el Ministerio de Educación mediante las direcciones pertinentes, con la finalidad de desarrollar políticas y planes desde un punto de vista pedagógico, que permitan inculcar la alimentación saludable, la nutrición sana, así como, la actividad física con rumbo intercultural, mediante la proyección educativa. (Art. 5)

Lo cual nos indica una severa preocupación por parte del Ministerio de Salud ente de mayor rango en el país en materia de salud, en relación a la alimentación saludable y la educación física, que lo conduce a una interacción con el Ministerio de Educación institución que le permite brindar adecuada difusión de manera pedagógica del tema, con la intención de obtener amplia llegada a la población en general.

En el aspecto militar, las tropas se someten a niveles de exigencia extrema, tanto, en el entrenamiento, como, en el acto mismo de la guerra. Es así que, surge la necesidad de mantener una alimentación adecuada que permita el gasto físico requerido y un entrenamiento físico militar riguroso de acuerdo a los escenarios cada vez más complejos.

En tal sentido, según Arcarazo y De Torres (2016) señalan en el manual Técnico referente a la alimentación del Ejército de Tierra Español que la problemática bajo una vista práctica se enfoca en una dieta equilibrada para sus fuerzas militares, teniendo en consideración un contexto de cantidad y características de los alimentos a emplear en la ración de las tropas, en correspondencia a las normas nutricionales determinadas, según

factores como requerimientos energéticos de manera individual, nivel de nutrición, y particular atención la distribución de las raciones.

En el caso de la EMCH “CFB” lugar donde se llevará a cabo estudio, de acuerdo a Rojas y Suarez (2021) señalan que la alimentación se realiza mediante la composición básica de alimentos, conocida como la tabla de Abaco, la cual establece un racionamiento de manera general para todos los cadetes de acuerdo a sus necesidades y requerimientos. Lo cual no permite una alimentación individual, lo que ocasiona un desbalance en su rendimiento físico.

Lo que quiere decir claramente, que la alimentación en la EMCH “CFB” se efectúa de una manera holística a todos los cadetes en general, sin especificar diversas condiciones como edad, talla, índice de masa muscular, sexo, entre otras, que especifiquen diferencias individuales. Lo cual da como resultado desiguales índices en las texturas físicas de acuerdo a lo requerido por el estándar de un cadete.

En tal sentido, se considera que las prácticas alimentarias se desarrollan en base a los alimentos que se distribuyen en el comedor de acuerdo a la tabla de Abaco, y los que dispensan en las diversas cafeterías, toda vez que no poseen un control apropiado y por lo tanto no son necesariamente saludables para los cadetes.

Sin embargo, las actividades físicas del cadete de la EMCH “CFB”, están caracterizadas por la exigencia de estas, para su preparación y entrenamiento, desde el tránsito ligero y rápido en las diversas distribuciones, hasta las horas de esfuerzo físico determinado en la intensidad de su trabajo. En ese sentido, es fundamental una buena alimentación, para que su rendimiento sea eficiente y no se evidencie la falta de este en las largas jornadas educativas en clases.

En este sentido, una adecuada alimentación saludable, mediante una correcta ingesta de alimentos, en cantidades de acuerdo a la necesidad del gasto energético

realizado por los cadetes en su día a día, constituyen un factor fundamental para mejorar sus condiciones físicas, y esta se vea reflejada en todos los aspectos de desarrollo, principalmente en su salud.

Por este motivo, la información encontrada con respecto a la realidad problemática condujo al estudio de la investigación de la alimentación saludable y su relación con el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de infantería de la EMCH “CFB”.

Ante esto, surge la interrogante: ¿cual es la relación que existe entre la alimentación saludables y el entrenamiento físico militar con la intención de sostener una buena salud? La respuesta es clave para entender esta estrecha interconexión, debido a que el segundo, nos conduce al consumo de energía, lo cual incrementa el requerimiento de nutrientes, y estos se consiguen mediante una alimentación adecuada.

La necesidad de establecer una relación entre una alimentación saludable y el entrenamiento físico hizo relevante el requerimiento de mantener una buena salud e incrementar las capacidades psicofísicas y académicas de los cadetes de la EMCH “CFB”.

1.2. Delimitación de la Investigación

1.2.1 Delimitación Espacial

El espacio territorial o físico en el que se desarrolló la investigación estuvo delimitado por la EMCH “CFB”

1.2.2 Delimitación Temporal

La investigación se centró en el periodo de tiempo del año 2023.

1.2.3 Delimitación Teórica

El estudio de investigación fortaleció sus bases teóricas referentes a las variables alimentación saludable y entrenamiento físico militar, con referencia

a los conocimientos enfocados en el análisis de la primera y sus dimensiones: nutrición sana, promoción de la salud y prevención de enfermedades, de acuerdo a Lázaro y Domínguez (2019), Blanco (2017), y Palao (2020) respectivamente. Así mismo, la segunda variable y sus dimensiones: prácticas utilitarias, programación de actividades y capacidad física, sustentan sus teorías en el RE 34-37 (2015), y Etecé (2022).

Basada en los fundamentos teóricos mencionados, la investigación se realizó mediante un análisis estadístico correlacional entre las variables alimentación saludable y actividad física, cuya intención fue confirmar la hipótesis de investigación planteada.

1.3. Formulación del Problema

1.3.1. Problema General

¿Cuál es la relación que existe entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?

1.3.2. Problema Específico

¿Cuál es la relación que existe entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?

¿Cuál es la relación que existe entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?

¿Cuál es la relación que existe entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

1.4.2. Objetivos Específicos.

Determinar la relación que existe entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Determinar la relación que existe entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Determinar la relación que existe entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

1.5 Justificación e importancia de la investigación

1.5.1. Justificación

La investigación se justificó en la importancia de la relación que existe entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, lo cual permitirá incrementar su rendimiento en el aspecto físico y académico, mantener una buena salud, así como, convertirse en un hábito saludable durante la carrera profesional y la vida personal de los cadetes de 3er año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos.

1.5.1.1. Justificación teórica.

Desde una visión teórica, la investigación se justificó, debido a que se comprendió los diversos conceptos, ideas y conocimientos establecidos en referencia a la relación existente entre ambas variables que forman parte del estudio. En tal sentido, se buscó fortalecer la teoría existente con respecto a la alimentación saludable y la actividad física con la intención de mejorar las condiciones de salud y rendimiento de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

1.5.1.2. Justificación práctica.

Desde el punto de vista práctico, la investigación se justificó, debido a la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar aportaron como solución al problema de manera práctica un mejor rendimiento físico y académico del cadete, así como, una mejor salud. Debido a que se utilizaron herramientas adecuadas para el análisis y evaluación de las variables empleadas en el estudio. Por otro lado, permitió descubrir que una nutrición sana, sostenida en la promoción de la salud, con la finalidad de prevenir diversas enfermedades que derivan de una mala alimentación y un deficiente entrenamiento físico militar.

1.5.1.3. Justificación metodológica.

En referencia a una visión metodológica, se justificó la investigación debido a que los resultados condujeron a contribuir un concepto claro de la definición de las variables que se relacionaron entre sí. Lo cual desarrolló un procedimiento que permitió por medio de una alimentación saludable y un adecuado entrenamiento físico militar, sostener en el tiempo de su carrera

profesional y su vida personal, un régimen de vida sana constante, a fin de mantener un buen estado físico y una buena salud.

1.5.2. Importancia

La importancia del desarrollo del tema de investigación se enfocó en las líneas de investigación propuestas por el Comando de Educación y Doctrina del Ejército – COEDE. Por lo tanto, es de fundamental interés para la institución analizar adecuadamente el problema de investigación presentado a fin de encontrar la mejor solución para el personal militar.

1.6 Limitaciones de la investigación

La investigación mostró diferentes limitaciones durante su proceso, las cuales se observan a continuación:

El trabajo de investigación se limitó a una situación problemática que sucede dentro de las instalaciones de la EMCH “CFB”, debido a que los investigadores realizan sus estudios de manera internada, lo cual restringe desarrollar la observación del problema en otros entornos.

El tiempo es un factor de enorme limitación para la investigación, debido a las múltiples obligaciones de los autores, que no les permitió una mayor cobertura en la búsqueda de información dentro del trabajo de campo.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

AESAN (2022), en su trabajo de investigación desarrolló como objetivo Conocer las percepciones en alimentación saludable en población adolescente. La investigación se realizó dentro de un enfoque cualitativo, mediante grupos focales o de discusión. Así mismo, se empleo el muestreo estructural o teórico. Se obtuvo como resultado, particularmente la mayor importancia en la diversidad de alimentos que se consumen, siendo la apreciación de más connotación en las cuatro áreas socio-económicas analizadas. Teniendo en consideración la aceptación de más chicas que chicos en todos los niveles socio-económicos, a excepción del grupo de renta media-baja que no posee mayores diferencias. En conclusión, se pudo observar que los hábitos alimenticios dentro del núcleo familiar tienen mayor consumo de carbohidratos, tales como pastas, panes, papas, entre otros. Que son los que más agradan entre los grupos de adolescentes, sin embargo, consideran alimentos más saludables como las carnes, verduras, legumbres y frutas. Lo que determina la relación de alimentos entre los más consumidos y los que más gustan.

García et al. (2020), el autor en su artículo de investigación tuvo como objetivo Develar los principales logros y limitaciones que se evidencian en publicaciones científicas sobre el entrenamiento físico militar en los últimos 10 años, mediante un estudio hermenéutico. La metodología empleada fue de enfoque cualitativo, de carácter critico-hermenéutica, se empleó como técnica de recolección de datos el análisis documental. El resultado de la búsqueda de las bases de datos revisadas arrojó un total

de 570 documentos, de los cuales después de un proceso de depuración, por parte de los investigadores en base a la categoría entrenamiento físico militar, se identificaron 18 artículos de Pubmed, 7 de Bvs y 5 Scopus. Luego de un exhaustivo análisis se pudo determinar que el entrenamiento de resistencia es fundamental para mejorar el rendimiento de los individuos. Así mismo, el objetivo principal del entrenamiento físico militar está centrado en mejorar sus programas a fin de incrementar las capacidades del personal, a lo cual se le debe sumar un adecuado descanso y nutrición. Otro aspecto prioritario es el empleo de la tecnología para incrementar las condiciones de trabajo controlado y mejorar las funciones físicas de las tropas, es la evaluación constante, también es un factor esencial a tomar en cuenta, adoptando un test adecuado, de acuerdo al periodo de entrenamiento. Concluyeron que el entrenamiento físico militar adecuado conduce a un incremento y eficiencia de las condiciones físicas de los combatientes, a fin de enfrentar escenarios complejos en operaciones militares, para lo cual se requiere además de un apropiado descanso y una buena nutrición. También se evidenció la importancia del entrenamiento de resistencia y el de intervalo tipo *High Intensity Training* – HIT, sumándose a estos, los de coordinación y de propiocepción, que mejoran las condiciones físicas de las tropas, y así mismo, disminuyen los riesgos de lesiones cardiometabólica y osteomusculares, así como, reduzcan los niveles de stress, que a la larga pueden conducir a enfermedades crónicas.

Carmelo et al. (2020), en su investigación tuvieron como objetivo Analizar la alimentación laboral saludable en América del Sur. Se empleó como metodología el enfoque cualitativo, el método descriptivo, y la técnica análisis documental. En el resultado se observa que la implementación de acciones de carácter individual, colectivo y organizacional permitió el incremento de la ingesta de frutos y vegetales a la alimentación de los colaboradores. Por otra parte, se pudo identificar que desde la

experiencia en América del Sur la alimentación laboral saludable es limitada, des de el punto de vista de la promoción de la salud. Se concluye que el ambiente laboral saludable incluido en una organización crea hábitos de alimentación y salud adecuados, que se convierten en un aspecto importante a fin de incrementar las condiciones vida de sus trabajadores.

Rosales et al. (2019), es su articulo de investigación tuvieron como objetivo Actualizar los conocimientos existentes sobre la alimentación saludable de docentes a nivel internacional. La metodología se realizó basada en un enfoque cualitativo, y la técnica de recolección de datos fue el análisis documental. Obtuvieron como resultado la selección de estudios anteriores que determinaron la importancia de la alimentación saludable en docentes de diferentes niveles de enseñanza, en el ámbito mundial. Centrándose particularmente en dieciséis estudios, de los cuales quince fueron puestos en práctica en diversos niveles de experimentación (pre, cuasi, y experimental), así como, una revisión. Se concluyo que en la selección de estudios con respecto a la alimentación saludable en docentes, existe una relación directa entre los hábitos de alimentación de estos y su influencia en sus alumnos. Toda vez que los conocimientos adquiridos por los docentes referente a una alimentación saludable, son trasmisibles a sus estudiantes. Lo cual permite mejorar no solo la alimentación y prevenir la salud de los docentes, también, la de sus alumnos.

Rodríguez (2019), en su articulo de investigación tuvo como objetivo Analizar la importancia de la promoción en la población de una alimentación saludable. La metodología utilizada tuvo un enfoque cualitativo. Se determinó como resultado que la investigación en nutrición mantiene muchas dificultades, como que una buena alimentación es un solo aspecto de una vida saludable, se tiene que considerar los niveles de estrés, de sedentarismo, descanso adecuado, entre otros. Por un lado, las

encuestas son de carácter subjetivo, lo cual no siempre arrojan un resultado exacto. Por otro lado, los ensayos clínicos controlados y aleatorizados – ECA, son los de mejor eficacia al momento de descubrir relaciones de causalidad entre exposición a una circunstancia de riesgo y el desarrollo de la enfermedad, pero, en nutrición son complejos realizarlos a fin de obtener un resultado óptimo. Se tiene que tomar en cuenta que gran parte de los estudios en nutrición se realizan mediante el método observacional, los cuales son más factible su empleo, pero poseen menos capacidad para indicar relaciones de causalidad. Así mismo, el carácter cambiante de las recomendaciones dificulta y limita la objetividad de los resultados. Además, se consideraron la influencia de la industria alimentaria que enfrenta conflicto de intereses, que están centrados en las grandes ganancias económicas que se obtienen dejando de lado la alimentación saludable. Concluyeron que, las limitaciones y dificultades de la investigación de la nutrición conducen en algunas oportunidades a recomendaciones inestables y tergiversadas, confundiendo a los profesionales de la salud y a la sociedad. Lo cual crea un entorno complejo, de difícil definición, para las autoridades sanitarias, así como, para expertos en el tema, que no perciben un análisis correcto, que permita formular recomendaciones concretas, buscando así mayor rigurosidad y prudencia.

Charles-Aoun y Merino (2019), en su artículo de investigación tuvieron como objetivo Analizar la actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. El trabajo se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo, de método descriptivo y transversal. Se empleó un muestreo no probalístico, de una universidad de Chile con la participación de 331 alumnos de III año de diversas carreras de pregrado con edades entre 20 y 21 años, y fecha de ingreso 2015. Obtuvieron como resultado que la mayor parte alumnos universitarios, es decir, el 40,2% señalaron que si realizaban

prácticas deportivas, y con respecto a la alimentación el 36,7% refieren que podrían mejorar sus hábitos alimenticios. En conclusión, los estudiantes universitarios que fueron parte de la investigación evidenciaron prácticas no saludables de actividad física y alimentación, consiguiendo además contrastes reveladores dentro de las variables, dependiendo del área de la carrera que siguen los estudiantes, ya sean de salud o de ciencias humanas.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Rojas y Suarez (2021), en su estudio de investigación tuvieron como objetivo Determinar si el rendimiento energético influye en la rutina física de los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2021. Se utilizó como metodología de investigación el enfoque cuantitativo, el método deductivo, el tipo básica, el nivel descriptivo y el diseño no experimental. Las técnicas de acopio de datos que se emplearon fueron el análisis bibliográfico y la encuesta, y el instrumento el cuestionario. Se utilizó una población constituida por 260 cadetes y una muestra de 62 participantes. Se obtuvo como resultado que se confirma rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna. En conclusión, el rendimiento energético, se relaciona significativamente con la rutina física de los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” – 2021. Con lo que se puede instaurar una respuesta de 60.03% y 46.59% respectivamente.

Julcamoro y Sinty (2021), en su estudio de investigación tuvieron como objetivo Determinar la relación entre el entrenamiento físico-militar y las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” año 2021. La investigación se realizó mediante un enfoque cuantitativo, de tipo básica, de nivel o alcance descriptivo-correlacional, de diseño no experimental. Se empleó como

técnica de acopio de información la encuesta y como instrumento el cuestionario. La población fue constituida por 270 cadetes de IV año, obteniendo mediante la fórmula una muestra de 159 participantes. El resultado fue que la investigación conduce a la existencia de una relación significativa entre el entrenamiento físico militar y las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” 2021. En conclusión, a un mayor entrenamiento físico militar mejores capacidades físicas de los cadetes de la EMCH.

Amado y Agudo (2020), tuvieron como objetivo Determinar la relación que existe entre el método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico en los cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, año 2019”. Para lo cual realizaron una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo básica, de diseño no experimental y de alcance descriptivo-correlacional. La técnica de acopio de información que utilizaron fue entrevista y de instrumento el cuestionario. Se desarrolló mediante una población integrada por 219 cadetes de cuarto año de la EMCH “CFB”, lo que permitió constituir una muestra probabilística de 140 colaboradores. Se obtuvo como resultado que un 66.96% sostienen que se requiere un mejor planeamiento para incrementar la calidad del entrenamiento físico militar. Así mismo, se pudo determinar que el 88.39% de los cadetes poseen un desempeño por debajo del promedio normal, lo que demostró la necesidad de mejor instrucción y mayor práctica de entrenamiento físico. Se concluye que un adecuado procedimiento de entrenamiento físico militar, mejora la condición física de los cadetes de la EMCH “CFB”.

Changanaqui y Landa (2019) tuvieron el objetivo de Determinar la relación entre calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la EMCH – Perú, año 2019. Se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo, de tipo básica no experimental, de diseño descriptivo, el método fue hipotético-deductivo. Se

tomó como población 107 cadetes, que arrojó una muestra conformada por 42 de ellos. Se constituyó como técnica de acopio de información la encuesta y de instrumento el cuestionario. El resultado confirma rechazar la hipótesis nula del estudio (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1). Se concluye que, la calidad nutricional alimenticia es fundamental para las condiciones de salud de las personas, debido a que en el transcurrir su existencia las necesidades del cuerpo van cambiando, además, se debe tomar en consideración la actividad realizada. Lo que quiere decir, que la necesidad propia del cuerpo incrementa mayor consumo de energía que responde a su demanda. En tal sentido, existe una relación significativa entre la calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la EMCH “CFB”.

Delgado (2019) tuvo como objetivo Determinar de qué manera el entrenamiento físico militar permite lograr la mejora del rendimiento académico calificado sobre la base de las capacidades físicas básicas en los cadetes de la EMCH “CFB”. La metodología que empleada fue de enfoque cuantitativo, de diseño pre-experimental longitudinal, de tipo básica, de nivel explicativo. Se tomó una población de 108 cadetes. La técnica de acopio de información se desarrolló por medio de una evaluación de tablas de calificación desarrolladas a los cadetes de la EMCH “CFB”, entre los años 2011 y 2015, como parte de los controles establecidos. El instrumento fueron los registros académicos con los que cuenta la institución. En el resultado se determinó que el entrenamiento físico militar facilita alcanzar el incremento de las capacidades de fuerza en barras ($t=15.196$, $p=0.000<0.01$), de abdominales ($t=8.372$, $p=0.000<0.01$), en carrera ($t=7.308$, $p=0.000<0.01$), en pista de combate ($t=16.76$, $p=0.000<0.01$), de los cadetes de la ECMCH “CFB”, sin embargo, en natación ($t=4.78$, $p=0.000<0.01$), no sucede lo mismo. Se concluye que la hipótesis general permite observar que el entrenamiento físico militar incrementa las competencias académicas de los cadetes,

basado en sus capacidades físicas que confirma un nivel de confianza al 99%. Así mismo, no permite alcanzar un mejor nivel de rendimiento en la natación en los cadetes de la EMCH “CFB”.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1 Alimentación saludable

Definición

La alimentación saludable se entiende [...] no sólo como el conjunto de consejos para lograr una nutrición sana, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, sino también asegura, exenta de riesgo para la salud. (Serra et al., s.f., p. 9).

Teorías

De acuerdo al MSPS (2020), refiere que la alimentación saludable provee los nutrientes necesarios para que el organismo de un ser humano pueda satisfacer su buen desarrollo, preservar la salud, disminuir el riesgo de enfermedades, sostener un ciclo de vida adecuado. Por tal motivo, se requiere la ingesta diaria de alimentos de acuerdo a las cantidades adecuadas y las características variadas que sostengan una alimentación saludable. (párr. 2-3)

Por su parte, según De Abajo y Márquez (s.f.) refieren que la población considera como un factor determinante el control, tipo y cantidad de alimentos que se consumen en una dieta, prestándole mayor atención para su estado de salud. Pero esta consideración le quita la real importancia a la cantidad energética que el cuerpo gasta durante la actividad física, sin mediar que uno y otro factor tienen una relación directa.

Por otro lado, de acuerdo a Viola et al. (2020) señalan que los estándares alimenticios constituyen la ingesta de los distintos nutrientes de una dieta balanceada,

teniendo en consideración su diversidad y composición, así mismo, la cantidad y frecuencia de su consumo usual.

Según Santamarina et al. (s.f.) refieren que la alimentación mediante una dieta sana según los conocimientos en materia alimenticia, se realizan de acuerdo a los requerimientos determinados en cada momento de la vida, desde la niñez en su desarrollo y crecimiento, así como en la adultez sosteniendo un peso ideal según su talla y previniendo de enfermedades.

Por su parte Rosales et al (2019) manifiestan que la alimentación saludable permite la ingesta de los nutrientes necesarios, así como, la energía requerida para sostener una adecuada salud. Lo cual se alcanza mediante una combinación balanceada de alimentos que aporten al crecimiento y desarrollo físico e intelectual. Ante esto, muchas enfermedades guardan una corta relación con el uso y costumbre de hábitos alimenticios que conlleva a problemas cardiacos, obesidad, diabetes, entre otros que afectan la salud.

La alimentación es una sucesión de acontecimientos, los cuales se inician desde el cultivo de alimentos, pasando por la cosecha, la selección y puesta al mercado, hasta su compra y consumo de las personas. Los diferentes autores coinciden en que la alimentación saludable conduce a la prevención de enfermedades, y a mejores condiciones de salud de las personas.

Si bien es cierto, en la EMCH “CFB” se cuenta con nutricionistas que manejan la tabla de Abaco para conducir una alimentación saludable en los cadetes, sin embargo, se emplea de manera general, sin considerar diversos factores como talla, índice de masa corporal, sexo, entre otros. Así mismo, se requiere sostener en el tiempo hábitos saludables para que durante su carrera profesional o su vida personal los futuros

oficiales continúen manteniéndolos, y así, poder sostener una condición sana, alejado de enfermedades a causa de una mala alimentación.

De acuerdo a lo referido por Serra et al. (s.f.), en la definición del concepto de la alimentación saludable, señala que está conformada por: la nutrición sana, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, que vienen a ser sus dimensiones que serán estudiadas para un mejor entendimiento.

2.2.1.1. Nutrición sana.

De acuerdo a Lázaro y Domínguez (2019) la nutrición sana la definen como:

La integración de diversos procesos físicos y mentales que los seres humanos emplean, convierten y concentran en un conjunto de nutrientes que se consumen mediante la alimentación, para conseguir energía a fin de constituir y repotenciar el sistema orgánico, y así fortalecer su metabolismo. (p. 49)

Se entiende que la nutrición es un factor fundamental en el crecimiento humano, toda vez que le aporta los alimentos y nutrientes necesarios a fin de compensar sus requerimientos fisiológicos, de tal modo que pueda conseguir un estado saludable en referencia a su salud principalmente física, pero también mental. En tal sentido, es importante conducir una dieta adecuada que mantenga sus condiciones de salud adecuadas.

En tal sentido los alimentos constituyen un valor primordial en la dieta de las personas, debido a que su consumo va a determinar, una alimentación saludable, o por el contrario una malnutrición, lo cual puede conducir a la adquisición de enfermedades no contagiosas, pero de gran daño a la salud como la diabetes, osteoporosis, diversos tipos de cáncer, sobrepeso, obesidad, cardiopatías, entre otras, que conducen al deterioro paulatino de la salud.

Conocer el proceso de los alimentos en el organismo de una persona es transcendental, debido a que contribuye a mejorar la nutrición, de tal manera que se pueda seguir una dieta sana que mejore las condiciones de salud de los individuos, y así se convierta en una cadena de valor saludable, a fin de aportar en la comunidad o sociedad.

Los alimentos se subdividen en tres categorías de macronutrientes esenciales para el desarrollo del cuerpo humano, los carbohidratos encargados fundamentalmente de aportar energía al organismo; las proteínas que contribuyen a construir y regenerar los tejidos, huesos y músculos; por último, las grasas siempre y cuando sean sanas, ayudan a transportar los nutrientes y vitaminas liposolubles. A estos se suman las vitaminas que regulan los sistemas metabólicos y una buena hidratación. (CLPA, 2023).

Por lo descrito, la nutrición en los cadetes de la EMCH “CFB”, constituye un factor fundamental en la contribución de sus tareas diarias, ya sean en lo mental, dentro de las aulas del saber, o en lo físico, entre los ambientes que simulan el campo de batalla, dos aspectos fundamentales en su vida próxima como profesionales del arte de la guerra y de las ciencias militares.

Por tal motivo, una adecuada nutrición permitirá mejorar sus capacidades físicas y mentales en todos los aspectos que sus actividades militares lo requieran. Y así continuar en su camino desde lo profesional a lo personal en adecuadas condiciones de vida saludable.

2.2.1.2. Promoción de la salud.

Según Minsa (s.f.) señala que la promoción de la salud esta dada, por una conveniente alimentación y una nutrición sana, mediante factores que garanticen una seguridad alimenticia, así como el desarrollo de actividades y costumbres saludables que conduzcan a un habito de vida apropiado (p. 23).

De acuerdo a Blanco (2017) señala que la salud se entiende como una condición que entrelaza la actividad física con el desarrollo mental, lo cual se ve reflejado en el ámbito social, y no solo, se asocia a las enfermedades. Así mismo, busca alcanzar el disfrute de una adecuada salud, convirtiéndose en un derecho del ser humano sin distinción alguna.

Por su parte, la Dirección General de Salud Militar Colombia – DGSM (2022), refiere que promoción y prevención en salud es sostener y reparar las capacidades físicas y mentales, tanto normales como especiales, de sus tropas a fin de mantener a sus fuerzas operativas en las mejores condicione (párr. 1). Así mismo, agrega que contribuye a la adecuada salud de sus fuerzas militares y sus familiares, estableciendo estrategias en salud ambiental, que enfrentan factores de riesgo dentro de un punto de vista educativo (párr. 2).

El mundo globalizado y tecnológico que actualmente es el habitat del ser humano, lo ha conducido a una vida cada vez más sedentaria, a esto se suma el crecimiento indiscriminado de la industria alimentaria, cuyo principal fin es el económico, por encima de sostener una adecuada condición saludable en las personas. Es así que las sociedades han ido encontrando diversos problemas en la salud de los individuos venidos desde una mala nutrición.

En tal sentido, la promoción de la salud es un baluarte prioritario a fin de enfrentar los diversos factores nutricionales y alimenticios que afectan al ser humano. Como se observa últimamente la malnutrición ha ido menguando las tendencias saludables de las personas, lo cual perjudica no solo desde las capacidades físicas, también, las psicológicas, y en un enfoque más amplio, lo social.

Por tal motivo, las entidades internacionales involucradas con la salud, buscan desarrollar programas y metodologías que faciliten mejorar los factores condicionantes de la salud de las personas, de tal forma que repercuta en las sociedades. Por eso la importancia de mejorar las condiciones económicas, y con esto alcanzar adecuados servicios básicos y esenciales, para crear ambientes laborales favorables y un núcleo familiar más conveniente.

Por lo tanto, es fundamental instaurar una cultura de condiciones saludables que eviten afectar la salud del ser humano, por lo que, es fundamental que los cadetes de la EMCH “CFB”, tengan un conocimiento adecuado con referencia a la promoción de la salud, con la intención de optimizar y sostener su alimentación de manera saludable, y así desarrollarse en un ambiente sano.

2.2.1.3. Prevención de enfermedades.

De acuerdo a la OMS (2021), la prevención de enfermedades es un principio primordial en la salud de los seres humanos, toda vez que las enfermedades crónicas por malos hábitos alimenticios, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, algunos cánceres, entre otras, son un factor de riesgo a nivel global (párr. 19).

En referencia a la prevención de enfermedades producto de conllevar una mala alimentación, de acuerdo a Palao (2020) señala que las enfermedades no transmisibles por mala alimentación, se encuentran en un crecimiento frecuente dentro de la

sociedad. Su prevención se basa principalmente en una equilibrada dieta, sin dejar de lado otros aspectos como la genética y la actividad física.

Asimismo, Palao (2020) agrega que el consumo de una dieta adecuada posee factores convenientes para la salud, toda vez que ayuda a prevenir enfermedades. Comienza en el momento de elegir los alimentos, de tal manera que sean sanos y nutritivos, y que contribuyan a disminuir el peligro de adquirir enfermedades no trasmisibles producto de factores nutricionales.

Por lo descrito, se entiende claramente que la prevención de enfermedades es un factor primordial dentro de las condiciones necesarias para sostener una adecuada salud en las personas. Por ello los usos y costumbres saludables son importantes para la prevención de factores de riesgos ligados a enfermedades producto de prácticas no saludables como la malnutrición y el sedentarismo.

Por lo que se puede apreciar, realizar hábitos saludables ligados a los aspectos alimenticios y físicos, son fundamentales para el ser humano con la intención de sostener condiciones de salud estables y con ello prevenir enfermedades producto de la mala alimentación.

En referencia a una cultura saludable, de acuerdo a las conductas, creencias y hábitos que favorezcan al sostenimiento, recuperación o mejora de la salud, en la búsqueda de prevención de enfermedades, es importante la relación que existe con la variable de estudio alimentación saludable.

En tal sentido, aparece la necesidad que los cadetes de la EMCH “CFB”, que adquieran la preparación adecuada a fin de sostener una alimentación saludable, que los conduzca a la práctica de hábitos sanos, los cuales les facilitará la prevención de

enfermedades relacionadas a una malnutrición, para así, desarrollar una calidad de vida acorde a sus condiciones personales.

2.2.2. Entrenamiento físico militar

Definición

El entrenamiento físico tiene la importancia de desarrollar y explotar la capacidad psicofísica del soldado mediante prácticas utilitarias hasta convertirlo en combatiente en el más breve plazo. Esta acción debe estar basada en una cuidadosa programación de actividades, de tal manera que se incida directamente sobre la capacidad física del hombre en forma sucesiva y considerable, tendiendo a obtener superación en el rendimiento individual y en el de conjunto. (RE 34-37, 2015, p. 2-1).

Teorías

De acuerdo a De Abajo y Márquez (s.f.) señalan que la actividad física es el rendimiento energético que se requiere para movilizarse, en tal sentido, se refiere a la energía que el cuerpo humano requiere a fin de desempeñar sus funciones esenciales como la nutrición, relación y reproducción. Por otra parte, el gasto esencial de energía diaria se desarrolla en actividades comunes de los individuos relacionadas a sus hábitos de vida normales.

Por su parte, Vinuesa y Vinuesa (2016) señalan que el entrenamiento físico ha desarrollado un cambio significativo en la actualidad, generando innovación con respecto a su conocimiento epistemológico, lo cual ha generado un enfoque fisiológico del esfuerzo, centrado en métodos de análisis más profundos en busca de una comprensión científica de sus procesos. Dejando de lado los métodos empíricos

La actividad física es una práctica que no está ligada solo a la actualidad, en las antiguas culturas de China y de Grecia, entendieron lo fundamental de mantener el

estado de salud de sus ciudadanos mediante esta. Por un lado, en la cultura China se empleó como actividad para la educación física el Kong-Fu creado por el año 2007 a.C., lo cual proveía a sus poblaciones no solo fines religiosos, también, curativos de enfermedades físicas y del alma. Por otro lado, los griegos le otorgaron al esfuerzo físico una importancia dirigida a la formación educativa, además, al desempeño de actividades atléticas conocidas más adelante como los juegos olímpicos. Ambas culturas tuvieron una visión importante con respecto al desarrollo de la actividad física, dirigida a los hábitos saludables a fin de incrementar las condiciones de vida de sus ciudadanos y con ello el entorno social (Jiménez, 2020).

En el transcurrir del tiempo se han ido distinguiendo diversas maneras en el que el esfuerzo físico constituye una verdadera importancia al sostenimiento de las condiciones de salud. Enfocada en la prevención de enfermedades, hábitos saludables, promoción de la salud y fundamentalmente una alimentación saludable, basada en una dieta adecuadamente nutritiva.

Los beneficios del entrenamiento podemos considerarlos fundamentales desde un punto de vista físico en la prevención de enfermedades no transmisibles como cardiovasculares, factores de riesgo de accidente cerebro-vascular, el sobrepeso, la obesidad, diversos tipos de cáncer, entre otros. Así mismo, mejora algunas condiciones como el flujo sanguíneo, incremento en el esfuerzo y fortaleza muscular y el empleo de la propia grasa como sustrato energético, fortalecimiento de las estructuras óseas y las articulaciones, entre otras funciones necesarias en el cuerpo humano.

Por otra parte, en lo referente a los beneficios psicológicos relacionados al entrenamiento físico, se tiene que ayudar a mejorar las condiciones de ansiedad, depresión y estrés, liberando tensiones, incrementando el rendimiento académico y formación laboral y con esto un reforzamiento en la actividad físico terapéutica. Así

mismo, desde un punto de vista conductual, controla el peso mediante la dieta de nutrientes necesarios, y promueve los comportamientos preventivos,

En tal sentido, el entrenamiento físico militar para los cadetes de la EMCH “CFB”, se convierte en una práctica obligatoria e indispensable, a fin de mejorar sus condiciones físicas y mentales, en un ámbito donde mientras más preparado este, sus capacidades en el combate serán más resilientes para afrontar los duros retos a los cuales se somete.

Por lo tanto, identificar las condiciones adecuadas en las que el entrenamiento físico militar aporta a incrementar las competencias de los cadetes a fin de enfrentar los desafíos que la carrera militar impone, ya sea en la instrucción o en combate, lo cual constituye un factor determinante como variable de estudio de la investigación.

De acuerdo al RE 34-37 (2015), el entrenamiento físico militar esta constituido por: las prácticas utilitarias, programación de actividades y la capacidad física, con su conocimiento facilitará la comprensión de la variable en estudio.

2.2.2.1. Prácticas utilitarias.

Las prácticas utilitarias podemos definir las como todas aquellas actividades que permiten enfocarnos en la tarea principal, es decir, en el entrenamiento físico militar. Por lo tanto, es importante comprender que la gimnasia básica, el aplicativo general, el aplicativo especial y los deportes son fundamentales para desarrollar las capacidades físicas necesarias que requiere un cadete de la EMCH “CFB”, con la intención de desarrollar destrezas y habilidades en el campo militar, a fin a la carrera de Ciencias Militares. (RE 34-37, 2015),

En consecuencia, su conocimiento implica no solo la mejora individual de los combatientes, también, el fortalecimiento del trabajo en equipo, práctica fundamental

en las tareas de combate. Así mismo, crea las condiciones adecuadas para la dirección de liderazgo.

La gimnasia básica se subdivide en gimnasia sin armas y con armas, la primera, comprende el desarrollo de ejercicios educativos a cuerpo libre, los cuales fortalecen el estado físico del combatiente, sus ventajas están dadas, debido a que no tienen restricciones de espacio-tiempo, no demandan equipamiento extra, pueden ser practicadas sin depender del estado físico como condicionante, se realizan de manera individual o grupal sin importar un gran número de participantes, su ejecución es paulatina y se extienden por los diversos grupos musculares.

Por otro lado, la gimnasia con arma, se realiza mediante ejercicios previos de preparación y adiestramiento físico, mediante el empleo del arma individual del combatiente, sea GALIL, FAL o UZI. La complejidad del empleo del fusil y su peso, conllevan a un mayor esfuerzo, dificultad e intensidad en la ejecución del ejercicio, lo cual contribuye a la adecuación de esta al combate.

Asimismo, el aplicativo general está constituido por la pista de combate, el ejercicio con vigas y la pista de aparato, los cuales se realizan mediante la práctica de mayor esfuerzo y destreza física, para lo cual es necesario un entrenamiento más vigoroso, toda vez que, el riesgo de lesiones o afecciones físicas es mayor, y por lo tanto, el control y buena enseñanza de los instructores es fundamental.

Por su parte, los *aplicativos especiales* compuestos por la pista de riesgos y la natación y salvamiento, requieren de un mayor control y entrenamiento por parte de los instructores, toda vez que implica mayores riesgos en su ejecución, que podrían pasar desde lesiones físicas simples, hasta la muerte. Sin embargo, su aprendizaje influye en una mejor especialización del combatiente, preparándolo en situaciones reales de

riesgo, sean en entrenamiento o en combate, por lo tanto, se requiere un estado físico óptimo y la condición de ejecutar cada ejercicio eficientemente.

Finalmente, se desarrollan los *deportes* sean estos de manera individual o grupal, el fin principal es crear un estado de competitividad entre los soldados, así como, satisfacer la recreación de estos, con la intención de mejorar sus capacidades psicofísicas y buscar mejores condiciones en su actitud personal.

En consecuencia, la relación entre las prácticas utilitarias y la variable de estudio entrenamiento físico militar se caracteriza por la importancia que constituye en la contribución del estado físico del cadete de la EMCH “CFB”, así mismo, que su conocimiento adecuado permitirá formar parte a estos, como instructores de los cuerpos de tropa e instrucción del Ejército del Perú.

2.2.2.2. Programación de actividades.

De acuerdo al RE 34-37 (2015) señala que la programación de educación física tiene como finalidad distribuir las actividades de entrenamiento que permitan fortalecer las condiciones físicas básicas como son: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. Empleando diversos tipos de materiales y campos de entrenamientos de acuerdo a las necesidades correspondientes, integrando actividades de deporte recreacionales y distracción

En tal sentido, la programación de actividades debe estar dirigida ha desarrollar procedimientos que permitan incrementar paulatinamente el desarrollo físico del combatiente. Por tal motivo, la aplicación de la pista de entrenamiento, pista de aparatos, ejercicios con vigas y juegos militares, son una serie de actividades que conducen de manera individual y grupal al combatiente hacia las metas de la instrucción y entrenamiento físico militar, con el fin principal de incrementar sus

habilidades y destrezas dentro y fuera del campo de batalla, y las puedan sostener en el tiempo.

2.2.2.3. Capacidad física.

Según el RE 34-37 (2015) la capacidad física son aptitudes, tales como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación, las cuales son esenciales para el cuerpo humano, y se desarrollan de acuerdo a la actividad que realiza cada soldado.

Por su parte, Etecé (2022) refiere que las condiciones físicas de los individuos integran un grupo de componentes que constituyen la condición física, las cuales intervienen de diversas maneras en la práctica de las habilidades motrices. Lo cual quiere decir, que son aquellas condiciones físicas que poseen las personas para realizar actividades físicas, las cuales pueden incrementar su potencialidad mediante la preparación y entrenamiento.

Asimismo, Etecé (2022) agrega que las capacidades físicas son condiciones que obedecen al óptimo empleo a la energía del metabolismo, es decir, la capacidad que posee el organismo para mantener el potencial energético frente a su consumo, lo cual no se basa en acciones conscientes, por el contrario, depende de capacidades pasivas. En tal sentido, las capacidades físicas se desarrollan mediante la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

En tal sentido, las capacidades físicas de cada individuo, son determinantes en el desarrollo de su potencial físico, lo cual se consigue con un adecuado y permanente entrenamiento, basado en la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

En definitiva, su relación con la variable de estudio entrenamiento físico militar constituye de interés, debido a que fortalece las condiciones físicas de los cadetes de la EMCH “CFB”, así mismo, su conocimiento aportará a mejorar las capacidades de los

individuos de tropa en las unidades, debido a la instrucción y entrenamiento transmitida por estos.

2.3. Marco conceptual.

Alimentación

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporciona alimentos al organismo, abarca desde la selección, cocción, e ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación económica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. (MINSA, 2014, p 22)

Alimentación Saludable

Una alimentación saludable es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. (MINSA, 2014, p. 22)

Bienestar físico

Se define como la capacidad de realizar actividades físicas y llevar a cabo funciones sociales que no estén impedidas por limitaciones físicas y experiencias de dolor físico e indicadores de salud biológica. (RIESE, 2023, párr. 1)

Cultura Deportiva

Es el enriquecimiento físico, ético y psíquico alcanzado por la persona. Se obtiene en un proceso educativo complejo, en el que interviene la información cultural e histórica de la educación física y la práctica de la actividad física y del deporte en general, todo lo cual se comunica en forma de hechos o acontecimientos, con un elevado significado formativo. En estos conceptos se ponen de manifiesto valores sociales como la disciplina, respeto a las reglas establecidas, pundonor, solidaridad, generosidad, honestidad, fuerza de voluntad y espíritu de superación. (RE 34-37, 2015, p. 1-2)

Deporte en General

Actividad física, reglamentada o no, que el ser humano practica con fines lúdicos, formativos o competitivos, que beneficia la salud corporal, mental y anímica del ser humano y coadyuva a su proceso educativo, su desarrollo como persona y su convivencia pacífica y productiva en sociedad. (RE 34-37, 2015, p. 1-1)

Deporte Militar.

Actividad física de aplicación militar para el personal de las Fuerzas Armadas, que se promueve como factor importante para desarrollar las potencialidades en todos los niveles, favoreciendo y perfeccionando de esta manera la destreza combativa. (RE 34-37, 2015, p. 1-2)

Estilos de vida saludable

Es un conjunto de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc. (MINSA, 2014, p. 23)

Educación Física Militar.

La educación física militar es una forma específica de la educación física general, desde el punto de vista anatómico-fisiológico, procura al soldado salud, fuerza destreza y agilidad, condiciones necesarias para desarrollar en él ciertas cualidades psíquicas tales como carácter, confianza en sí mismo, arrojo, agresividad y en particular, la disciplina en todos los movimientos individuales y colectivos que realiza, para cumplir eficazmente su misión. (RE 34-37, 2015, p. 1-2)

Hábitos

Es una conducta llevada a cabo con regularidad, es decir, repetida en el tiempo, que es aprendida –no innata– y que requiere de poco o ningún compromiso racional. (Etecé, 2020, párr. 2)

Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (MINSA, 2014, p. 22)

Requerimiento de energía

Es la cantidad de energía necesaria para cubrir el gasto energético de un individuo. La cantidad de energía que necesita una persona depende de su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física que realiza. (Lázaro y Domínguez, 2019, p. 49)

2.4. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Alimentación saludable	La alimentación saludable se entiende [...] no sólo como el conjunto de consejos para lograr una nutrición sana, pilar de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, sino también asegura, exenta de riesgo para la salud. (Serra et al., s.f., p. 9).	Cuestionario que mide la Alimentación saludable y sus dimensiones: Nutrición sana, promoción de la salud y prevención de enfermedades	Nutrición sana	Consumo de alimentos	1	Ordinal
				Nutrientes	2	
				Relación con la salud	3	
			Promoción de la salud	Bienestar físico	4	
				Bienestar de salud	5,6	
			Prevención de enfermedades	Cuidados básicos	7	
				Mantenerse sano	8	
				Sentirse bien	9	
				Gimnasia básica	10	
Entrenamiento físico militar	El entrenamiento físico tiene la importancia de desarrollar y explotar la capacidad psicofísica del soldado mediante prácticas utilitarias hasta convertirlo en combatiente en el más breve plazo. Esta acción debe estar basada en una cuidadosa programación de actividades, de tal manera que se incida directamente sobre la capacidad física del hombre en forma sucesiva y considerable, tendiendo a obtener superación en el rendimiento individual y en el de conjunto. (RE 34-37, 2015, p. 2-1).	Cuestionario que mide el Entrenamiento físico militar y sus dimensiones: Prácticas utilitarias, programación de actividades y capacidades físicas	Prácticas utilitarias	Aplicativo general	11	Totalmente de acuerdo = 5 De acuerdo = 4 Ni de acuerdo, ni en desacuerdo = 3 En desacuerdo = 2 Totalmente en desacuerdo = 1
				Aplicativo especial	12	
				Deportes	13	
				Programación de actividades	Pista de entrenamiento	
			Capacidad física	Pista de aparatos	15	
				Ejercicios con vigas	16	
				Juegos recreativos militares	17	
				Fuerza	18	
				Resistencia	19	
				Velocidad	20	
				Flexibilidad	21	

2.5. Formulación de Hipótesis

2.5.1. Hipótesis General.

Existe una relación entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

2.5.2. Hipótesis Específicas.

Existe una relación entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Existe una relación entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Existe una relación entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

CAPÍTULO III.

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de investigación

El estudio de investigación se realizó por medio de un enfoque cuantitativo, el cual, se desarrolló mediante el planeamiento del problema, desde la base del *para que* se realizó la investigación, por lo que se determinó los objetivos, y de los cuales se desprendió las preguntas, así se generaron las hipótesis, teniendo en particular como guía las variables. Lo cual condujo a la obtención de las conclusiones.

De acuerdo a Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) refieren que “es un conjunto de procesos organizados de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones. Cada fase precede a la siguiente y no podemos eludir pasos, el orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna etapa” (p. 6).

3.2. Tipo de investigación

La investigación se desarrolló de tipo básico. Debido a que la investigación se realizó dentro de un ambiente ya establecido, en el cual a las variables alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, se descubrió el conocimiento con mayor precisión, sin la necesidad de compararlos con otros íntimamente, con un enfoque científico.

De acuerdo a Sánchez et al. (2018) manifiestan que “es un tipo de investigación orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos sin una finalidad práctica específica e inmediata. Busca principios y leyes científicas, pudiendo organizar una teoría científica. Es llamada también investigación científica básica” (p. 79).

3.3. Método de investigación

Se utilizó como método de investigación el hipotético deductivo, porque se comenzó con la creación de hipótesis basadas en las preguntas de investigación, estableciendo una explicación clara y concisa del objeto de estudio investigado, que permitió la deducción de consecuencias, para probar esas deducciones mediante las hipótesis, de tal manera, que se confirmaron que las hipótesis son verdaderas. Para tal fin, se emplearon procedimientos estadísticos con la intención de acopiar información y procesarla.

De acuerdo a Sánchez et al. (2018), refieren que es un “método de conocimiento relativo al método científico por el cual se hace uso de procedimientos lógicos deductivos, partiendo de un supuesto o planteamiento a priori que hay que demostrar” (p. 91).

3.4. Alcance de la investigación

Se realizó una investigación de alcance descriptivo-correlacional. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) refieren que “en un estudio descriptivo el investigador selecciona una serie de cuestiones ([...] variables) y después recaba información sobre cada una de ellas, para así representar lo que se investiga (describirlo o caracterizarlo). (p.108). Es así que se buscó la identificación de las características o propiedades del fenómeno de estudio, con la intención de acopiar información necesaria con respecto a las variables.

Por otra parte, los estudios correlacionales de acuerdo a Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) indican que “este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (p. 109). Es así que, el estudio se desarrolló,

primero conociendo las propiedades de las variables de investigación. Posteriormente, sobre la relación existente entre las variables alimentación saludable y entrenamiento físico militar.

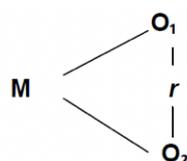
3.5. Diseño de la investigación

La investigación se realizó mediante un diseño no experimental, debido a que las variables no fueron manipuladas, pero, se analizó el problema en un ambiente de la misma manera, tal como se originó, considerando su entorno espacio-tiempo en el que se realizó la investigación.

Según Hernández-Sampieri et al. (2014) refieren que “se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p. 152).

Por tal motivo, se realizó dentro del diseño no experimental un tipo de investigación de carácter transeccional-correlacional, debido a que se inicia como descriptivo, sin embargo, se desarrolló en un nivel correlacional, toda vez que, analiza las diferencias de los aspectos que describen a la pareja de variables y a su relación. Por este motivo, es que según Hernández-Sampieri et al. (2014) señala que “describen relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado, ya sea en términos correlacionales, o en función de la relación causa-efecto” (p. 158). En vista de ello, el esquema siguiente expresa gráficamente la relación entre variables.

Esquema:



Donde:

M = Muestra.

O1 = Observación de la Variable de estudio 1.

O2 = Observación de la Variable de estudio 2.

r = Relación de las variables de estudio.

3.6. Población, muestra y unidad de estudio

3.6.1. Población de estudio

La investigación se realizó mediante la participación de una población infinita constituida por los 32 cadetes de la 3ra sección de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2023.

3.6.2. Muestra

La muestra se determinó mediante el empleo de un grupo similar de participantes en correspondencia a la población, para lo cual se hizo uso de la formula de investigación que a continuación se detalla.

Formula:

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * a\tau}$$

Dónde:

n = Muestra

N= Tamaño de Población

Z= Nivel de confianza

e = Margen de error

p = Proporción de ocurrencia del evento (Proporción de las unidades de análisis que tienen un mismo valor de la variable).

q = Proporción de no ocurrencia del evento ($1-p$, Proporción de las unidades de análisis que tienen un mismo valor de la variable).

Entonces:

$N = 32$ cadetes

$Z = 1.96$. Se utilizó 95% con $Z = 1.96$ debido a que el equipo de investigadores considera suficiente ese valor para asegurar la validez del resultado de la encuesta.

$p = 0.5$. Se opta por el máximo valor de este 0.5. Por ello, $q = 1 - p = 0.5$. Por consiguiente; el producto de $p \times q$ es equivalente a 0.25.

$e = 5\%$. Este es un parámetro definido por los tesisistas en función al grado de precisión que se quiere obtener.

Por lo anterior, se obtuvo lo siguiente:

$$n = \frac{(1.96)^2 * 0.25 * 32}{(0.05)^2 * (32 - 1) + (1.96)^2 * 0.25}$$

$$n = 28 \text{ cadetes}$$

3.6.3. Unidad de estudio

La unidad de estudio fue representada por los cadetes de la 3ra sección de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2023.

3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos

3.7.1. Técnica de recolección

Las técnicas de recolección de datos son todos aquellos procedimientos que conducen de manera metódica a recoger de información útil para el estudio de investigación. Por esta razón, se utilizó la encuesta, con la que se consiguió información altamente estructurada. Según Hernández-Sampieri et al. (2014) refieren que “las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información” (p. 215).

3.7.2. Instrumento de recolección de datos.

Son aquellos medios que facilitan el acopio y registro de información adecuada en la investigación. Por tal motivo, se utilizó como instrumento el cuestionario. Es así que de acuerdo a Hernández-Sampieri y Mendoza (2014) manifiestan que “es un conjunto de preguntas respecto de una o más variables que se van a medir” (p. 250).

3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

3.7.3.1. Validez.

Se realizó la validación de las preguntas o ítems del cuestionario de la encuesta, las cuales se someterán a un procedimiento de evaluación mediante el método del juicio de expertos o *face validity*, que de acuerdo a Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que “se refiere al grado en que aparentemente un instrumento mide la variable en cuestión de acuerdo con voces calificadas” (p. 235).

3.7.3.2. Confiabilidad.

La confiabilidad comprueba resultados veraces y pertinentes. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) señalan que “la confiabilidad de un instrumento de

medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (p. 200).

Por consiguiente, es primordial el uso del instrumento de medición con la finalidad de calcular el coeficiente. Así mismo, se consiguió de manera estable el empleo de una escala, lo cual quiere decir, existe una correlación entre los ítems definidos, en el mismo sentido, permitió medir la confianza de los enunciados.

El coeficiente *de Alfa de Cronbach* posee valores dentro del rango de 0 y 1, es así que, cero significa confiabilidad nula y uno simboliza confiabilidad total, por ello, a partir de 0,70 existe confiabilidad en el instrumento.

Fórmula:

$$a = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right] = \frac{(0-e)^2}{e}$$

Donde:

a: Coeficiente de Alfa de Cronbach

K: Número de ítems

ES²_T: Sumatoria de varianza en los ítems

S²_T: Varianza de la suma de ítems

Tabla 2*Criterio de confiabilidad de valores*

Alta confiabilidad	0.90 – 1.00
Fuerte confiabilidad	0.76 – 0.89
Existe confiabilidad	0.70 – 0.75
Baja confiabilidad	0.61 – 0.69
No es confiable	0 – 0.60

Fuente: Kerlinger y Lee 2002

La confiabilidad del instrumento se desarrolló en base a los resultados que se sometieron a la prueba del Alfa de Cronbach con el programa de Jamovi, para lo cual se tomaron en cuenta solo los ítems que obtuvieran un valor por encima de 0.70 de coeficiente de confiabilidad.

Tabla 3*Prueba de confiabilidad de la variable Alimentación saludable*

Estadística fiable	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,817	28

Nota: Prueba de confiabilidad de la variable Alimentación saludable de acuerdo al software Jamovi.

La confiabilidad del instrumento que mide la Alimentación saludable, consiguió el atributo de Alfa de Cronbach de 0,817. De acuerdo a la interpretación de los valores de Alfa de Cronbach el resultado del instrumento posee fuerte confiabilidad.

Tabla 4

Prueba de confiabilidad de la variable Entrenamiento Físico Militar

Estadística fiable	
Alfa de Cronbach	Nº de elementos
0,864	28

Nota: Prueba de confiabilidad de la variable *Entrenamiento Físico Militar* de acuerdo al software Jamovi.

En el caso de la variable Entrenamiento Físico Militar la confiabilidad del instrumento que midió, logro atributo de Alfa de Cronbach de 0,864. Lo que significa que los valores de Alfa de Cronbach refieren un resultado de fuerte confiabilidad.

3.8. Procesamiento y método de análisis de datos

3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos

Se realizó el empleo del instrumento de recolección de información a los participantes que se tomaron como muestra, luego, se procedió con la confección de la base de datos en el programa informático de Excel mediante una hoja de calculo, posteriormente, se trasladó la información al software Jamovi, mediante el cual se obtuvo tablas y gráficos que facilitaron la interpretación de los resultados.

3.8.2. Método de análisis de datos

3.8.2.1. Análisis descriptivo.

El análisis descriptivo se desarrolló con la intención de obtener los objetivos de la investigación, lo cual se pudo conseguir mediante las tablas y gráficos resultantes del

software Jamovi, que proporcionó la información adecuada, que permitió elaborar las conclusiones y recomendaciones.

3.8.2.2. Análisis inferencial

El análisis inferencial se efectuó por medio del tratamiento estadístico de los datos obtenidos, lo cual permitió ejecutar la prueba de hipótesis, empleando el coeficiente de correlación que fue aplicado a las variables de estudio.

3.9. Aspectos éticos

La investigación se desarrolló según las normas que pondera la ética respetando los valores ya establecidos. En tal sentido, los investigadores realizaron las encuestas con la autorización de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, además, con la anuencia de los participantes del grupo muestra, a los cuales se les explicó la finalidad de la investigación, así mismo, se les mantiene en el anonimato de sus respuestas al cuestionario.

Por otra parte, los ítems o preguntas del cuestionario se confeccionarán de forma clara y precisa, las cuales serán validadas por medio del coeficiente *Alfa de Cronbach* por tres expertos del tema de investigación.

Asimismo, en referencia al marco teórico en el cual se desarrolló los antecedentes y las bases teóricas, se citarán correctamente de acuerdo a lo estipulado en las Normas APA 7ma edición, no creando variaciones en el fondo de las ideas de los autores aludidos. Por último, los investigadores tomaron en consideración los valores morales más referentes dentro de la elaboración de un trabajo de investigación, tales como la honestidad, la lealtad, la justicia, el honor, entre otros.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo

Variable 1: Alimentación Saludable

Dimensión 1: Nutrición sana

Indicador 1: Consumo de alimentos

Pregunta 1: Los alimentos que consume en el comedor de cadetes son nutritivos y sanos.

Tabla 5

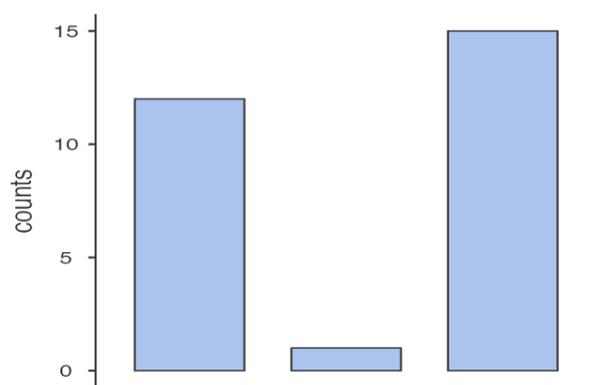
Opinión sobre consumo de alimentos

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	1	3.6 %	3.6 %
De acuerdo	12	42.9 %	46.4 %
Totalmente de acuerdo	15	53.6 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 1

Consumo de alimentos



Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente al consumo de alimentos.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 1, con respecto a que los alimentos son nutritivos y sanos, los encuestados opinaron en un 3.6% que están en desacuerdo, en un 42.9% que están de acuerdo y en un 53.6% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a que los alimentos son nutritivos y sanos, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en una buena alimentación, lo que se observa en su salud y desarrollo. Sin embargo, existe una minoría que indica estar en desacuerdo que los alimentos nutritivos y sanos influyan en la salud del cadete.

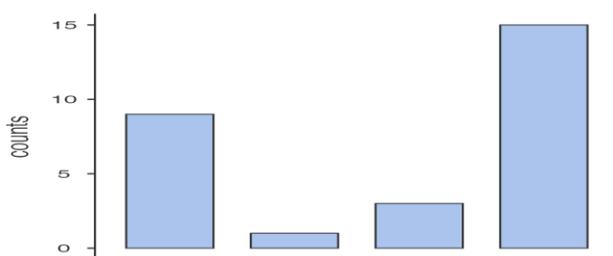
Indicador 2: Nutrientes

Pregunta 2: Los alimentos que se consumen en el comedor de cadetes tienen los nutrientes adecuados para una alimentación saludable.

Tabla 6*Opinión sobre nutrientes*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	1	3.6 %	3.6 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	3	10.7 %	14.3 %
De acuerdo	9	32.1 %	46.4 %
Totalmente de acuerdo	15	53.6 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 2*Nutrientes*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a nutrientes.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 2, con respecto a los nutrientes, los encuestados opinaron en un 3.6% que están en desacuerdo, en un 10.7% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 32.1% que están de acuerdo y en un 53.6% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a que, si los alimentos tienen los nutrientes adecuados para una alimentación saludable, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen adecuadamente en su salud y desarrollo. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que los nutrientes adecuados influyen en la salud del cadete.

Indicador 3: Relación con la salud

Pregunta 3: Existe una relación importante entre la salud y la nutrición sana que contribuya a su alimentación saludable.

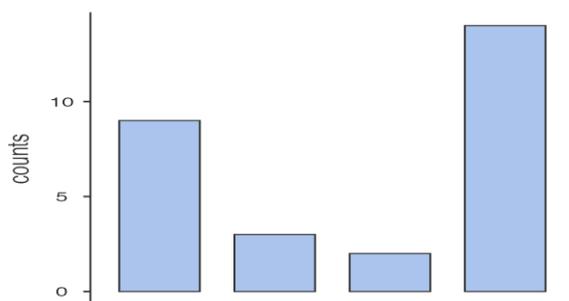
Tabla 7*Opinión sobre la relación con la salud*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	3	10.7%	10.7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	7.1%	17.9%
De acuerdo	9	32.1%	50.0%
Totalmente De acuerdo	14	50.0%	100.0%
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 3

Relación con la salud



Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a la relación con la salud.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 3, con respecto a la relación con la salud de los cadetes, los encuestados opinaron en un 10.7% que están en desacuerdo, en un 7.1% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 32.1% que están de acuerdo y que en un 50.0% están totalmente de acuerdo.

Análisis:

Referente a la relación con la salud, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en su desarrollo. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que la relación con la salud influye en el desarrollo del cadete.

Análisis de la dimensión 1

Referente a la nutrición sana, se puede determinar que la mayor parte de los cadetes que participaron en la encuesta manifiestan que el consumo de alimentos, los nutrientes y la relación con la salud son aspectos fundamentales que si intervienen en una alimentación saludable.

Dimensión 2: Promoción de la salud.

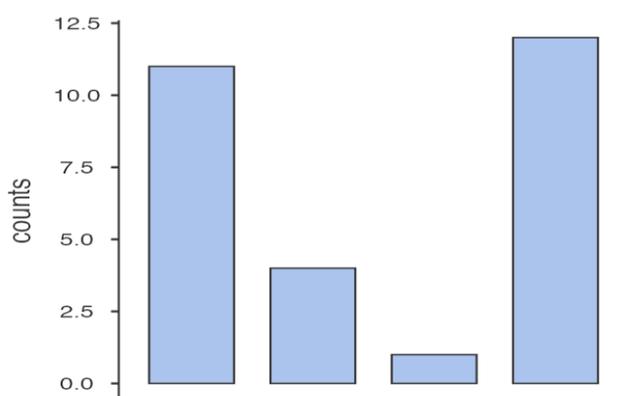
Indicador 1: Bienestar físico.

Pregunta 4: La EMCH realiza orientaciones sobre alimentación saludable.

Tabla 8*Opinión sobre bienestar físico*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	4	14.3 %	14.3 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	17.9 %
De acuerdo	10	35.7 %	53.6 %
Totalmente de acuerdo	13	46.4 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 4*Bienestar físico*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a bienestar físico.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 4, con respecto al bienestar físico como aporta a la promoción de la salud de los cadetes, los encuestados opinaron en un 14.3% que están en desacuerdo, en un 3.6% que no están ni en acuerdo ni en desacuerdo, en un 35.7% están de acuerdo y en un 46.4% están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia al bienestar físico como aporta a la promoción de la salud de los cadetes se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que es fundamental para mejorar su desarrollo. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que el bienestar físico influye en el desarrollo del cadete.

Dimensión 2: Promoción de la salud.

Indicador 1: Bienestar físico favorable.

Pregunta 5: La promoción de la salud que se realiza en la EMCH “CFB” favorece a su bienestar físico

Tabla 9

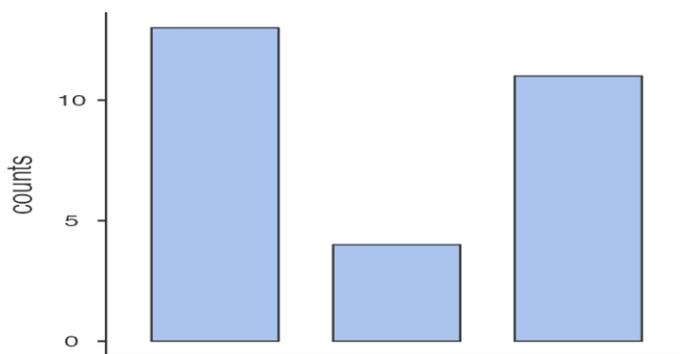
Opinión sobre bienestar físico favorable

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	4	14.3 %	14.3 %
De acuerdo	14	50.0 %	64.3 %
Totalmente de acuerdo	10	35.7 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 5

Bienestar físico favorable



Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a físico favorable.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 5, con respecto al bienestar físico mediante la promoción de la salud, los encuestados opinaron que en un 14.3% están en desacuerdo, en un 50.0% están de acuerdo y en un 35.7% están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia al bienestar físico, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que la promoción de la salud favorece a su desarrollo. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo con la influencia del bienestar de salud en su desarrollo.

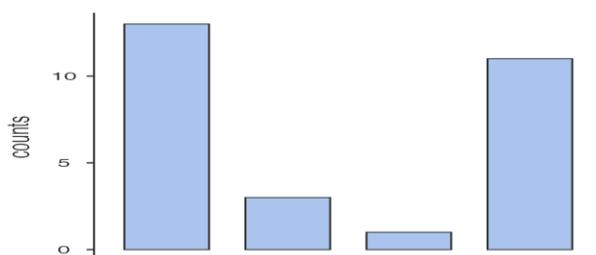
Indicador 2: Bienestar de salud.

Pregunta 6: Es fundamental la promoción de la salud para mejorar su bienestar como cadete de la EMCH “CFB”.

Tabla 10*Opinión sobre bienestar de salud*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	3	10.7 %	10.7 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	14.3 %
De acuerdo	13	46.4 %	60.7 %
Totalmente de acuerdo	11	39.3 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 6*Bienestar de salud*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a bienestar de salud.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 6, con respecto al bienestar de salud, los encuestados opinaron en un 10.7% que están en desacuerdo, en un 3.6% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 46.4% que están de acuerdo, y en un 39.3% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia al bienestar de salud, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influye en su desarrollo. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que el bienestar de salud intervenga en la salud del cadete.

Análisis de la dimensión 2

Referente a la promoción de salud, se puede determinar que gran parte de los cadetes que participaron en la encuesta manifiestan que el bienestar físico y el bienestar de salud si influyen en su desarrollo reflejándose en su salud mediante una alimentación saludable.

Dimensión 3: Prevención de enfermedades.

Indicador 1: Cuidados básicos.

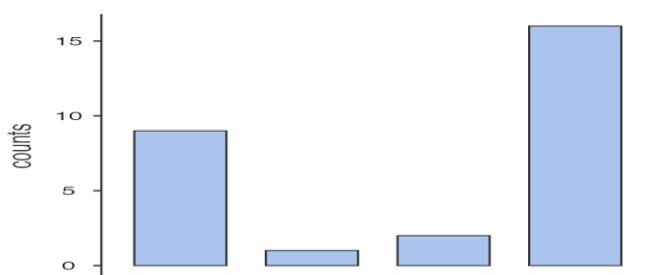
Pregunta 7: Los cuidados básicos de su salud y alimentación saludable en la EMCH le permite prevenir enfermedades.

Tabla 11

Opinión sobre cuidados básicos.

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	1	3.6 %	3.6 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	7.1 %
De acuerdo	9	32.1 %	39.3 %
Totalmente de acuerdo	17	60.7 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 7*Cuidados básicos*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a cuidados básicos.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 7, con respecto a los cuidados básicos, los encuestados opinaron en un 3.6% que están en desacuerdo, en un 3.6% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 32.1% que están de acuerdo y en un 60.7% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a los cuidados básicos, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en la prevención de enfermedades, debido a que se ve reflejado en su salud. Sin embargo, existe una minoría que señalan estar en desacuerdo que los cuidados básicos influyen en la salud del cadete.

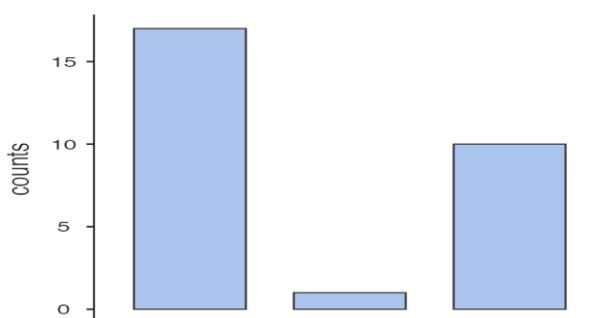
Indicador 2: Mantenerse sano.

Pregunta 8: La alimentación que recibe de la EMCH le permite mantenerme sano.

Tabla 12*Opinión sobre mantenerse sano.*

Opinión	fi	pi	Fi
De acuerdo	1	3.6 %	3.6 %
Totalmente de acuerdo	17	60.7 %	64.3 %
En desacuerdo	10	35.7 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 8*Mantenerse sano*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a mantenerse sano.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 8, con respecto a mantenerse sano, los encuestados opinaron en un 3.6% que están en desacuerdo, en un 60.7% que están de acuerdo y en un 35.7% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a mantenerse sano, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en la prevención de enfermedades. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que mantenerse sano influyen en la salud del cadete.

Indicador 3: Sentirse bien.

Pregunta 9: La alimentación que recibe de la EMCH le permite sentirse bien.

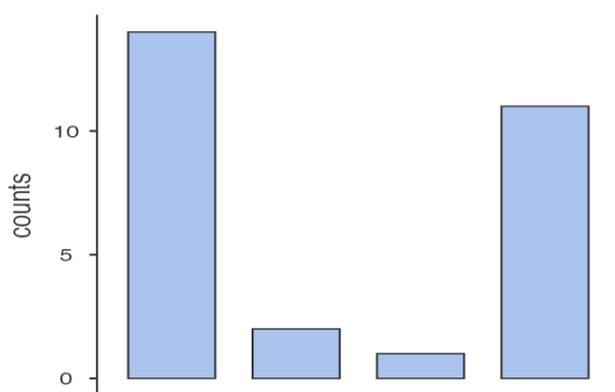
Tabla 13*Opinión sobre sentirse bien.*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	3	10.7 %	10.7 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	14.3 %
De acuerdo	13	46.4 %	60.7 %
Totalmente de acuerdo	11	39.3 %	100.0 %
Total			

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 9

Sentirse bien



Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a sentirse bien.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 9, con respecto a sentirse bien, los encuestados opinaron en un 10.7% que están en desacuerdo, en un 3.6% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 46.4% que están de acuerdo y en un 39.3% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a sentirse bien, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en la prevención de enfermedades porque se ve reflejado en su salud. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que sentirse bien intervenga en la salud del cadete.

Análisis de la dimensión 3

Referente a la prevención de enfermedades, se estableció que la mayor parte de los cadetes encuestados manifiestan que los cuidados básicos, mantenerse sano y sentirse bien influyen en su desarrollo y su salud mediante una alimentación saludable.

Análisis de la variable 1

Referente a la alimentación saludable, se pudo determinar que gran parte de los cadetes que participaron en la encuesta manifiestan una nutrición sana, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades si influyen en su desarrollo y buena salud.

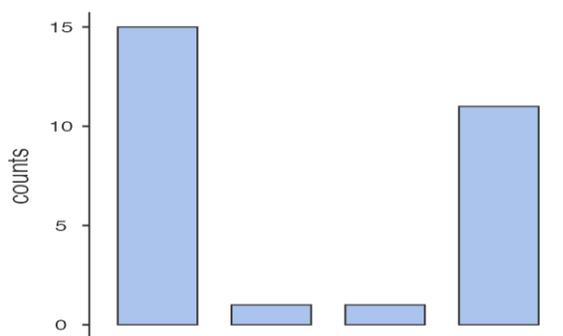
Variable 2: Entrenamiento físico militar**Dimensión 1:** Prácticas utilitarias**Indicador 1:** Gimnasia básica

Pregunta 1: La gimnasia básica que realiza en la EMCH “CFB” le fortalece el entrenamiento físico militar.

Tabla 14*Opinión sobre gimnasia básica*

Opinión	fi	pi	FI
En desacuerdo	1	3.6 %	3.6 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	7.1 %
De acuerdo	16	57.1 %	64.3 %
Totalmente de acuerdo	10	35.7 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 10*Gimnasia básica*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a gimnasia básica.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 10, con respecto a gimnasia básica, los encuestados opinaron en un 3.6% que están en desacuerdo, en un 3.6% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 57.1% que están de acuerdo y en un 35.7% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a la gimnasia básica, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en las prácticas utilitarias, lo cual se ve reflejado en el entrenamiento físico militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que la gimnasia básica influye en el entrenamiento físico militar del cadete.

Indicador 2: Aplicativo general

Pregunta 2: El aplicativo general que realiza en la EMCH “CFB” le ha fortalecido las prácticas utilitarias dentro del contexto del entrenamiento físico militar.

Tabla 15

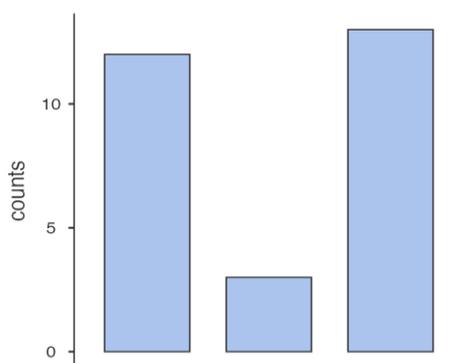
Opinión sobre aplicativo general

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	3	10.7 %	10.7 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	14.3 %
De acuerdo	12	42.9 %	57.1 %
Totalmente de acuerdo	12	42.9 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 11

Aplicativo general



Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente al aplicativo general

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 11, con respecto al aplicativo general, los encuestados opinaron en un 10.7% que están en desacuerdo, en un 3.6% que están ni de acuerdo, ni en desacuerdo, 42.9% que están de acuerdo y en un 42.9% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia al aplicativo general, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en las prácticas utilitarias, lo cual se ve reflejado en el entrenamiento físico militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que el aplicativo general influye en el entrenamiento físico militar del cadete.

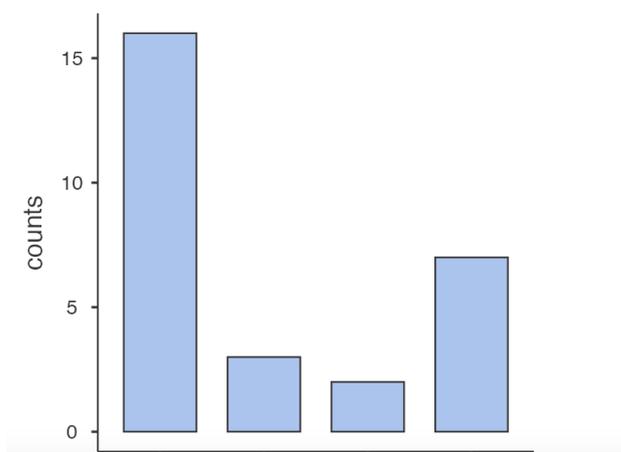
Indicador 3: Aplicativo especial

Pregunta 3: El aplicativo especial que realiza en la EMCH “CFB” ha incrementado el factor potencial de las prácticas utilitarias dentro del enfoque del entrenamiento físico militar.

Tabla 16 *Opinión sobre aplicativo especial*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	3	10.7%	10.7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	7.1%	17.9%
De acuerdo	16	57.1%	75.0%
Totalmente de acuerdo	7	25.0%	100.0%
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 12*Aplicativo especial*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente al aplicativo especial.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 12, con respecto al aplicativo especial, los encuestados opinaron en un 10.7% que están en desacuerdo, en un 7.1% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 57.1% que están de acuerdo y en un 25.0% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia al aplicativo especial, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en las prácticas utilitarias, lo cual se ve reflejado en el entrenamiento físico militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que el aplicativo especial influye en el entrenamiento físico militar del cadete.

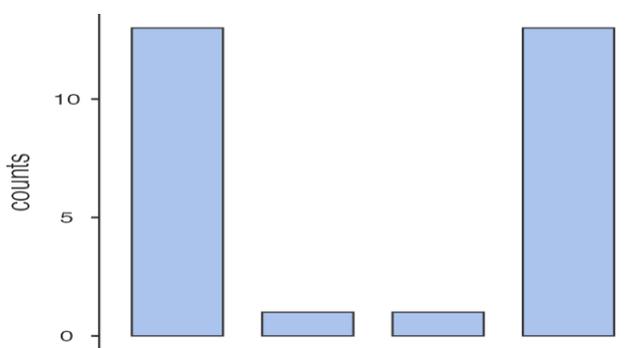
Indicador 4: Deportes

Pregunta 4: Los deportes que realiza en la EMCH “CFB” le ha favorecido para mejorar sus condiciones físico-mentales.

Tabla 17*Opinión sobre deportes*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	1	3.6 %	3.6 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	7.1 %
De acuerdo	14	50.0 %	57.1 %
Totalmente de acuerdo	12	42.9 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 13*Deporte*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a deporte.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 13, con respecto al deporte, los encuestados opinaron en un 3.6% que están en desacuerdo, en un 3.6% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 50.0% que están de acuerdo y en un 42.9% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia al deporte, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que, si influyen en las prácticas utilitarias, debido a que ha favorecido para mejorar sus condiciones físico-mentales, lo cual se ve reflejado en el entrenamiento físico militar. Sin

embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que el deporte tenga influencia.

Análisis de la dimensión 1

Referente a las practicas utilitarias, se puede determinar que gran parte de los cadetes que participaron en la encuesta manifiestan que la gimnasia básica, aplicativo general, aplicativo especial y el deporte si influyen en el entrenamiento físico militar.

Dimensión 2: Programación de actividades

Indicador 1: Pista de entrenamiento

Pregunta 5: La pista de entrenamiento donde práctica (EMCH “CFB”) le brinda mayor agilidad y resistencia.

Tabla 18

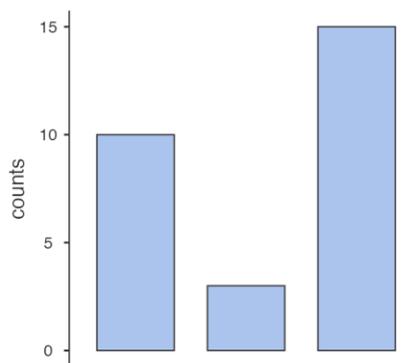
Opinión sobre pista de entrenamiento

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	3	10.7 %	10.7 %
De acuerdo	11	39.3 %	50.0 %
Totalmente de acuerdo	14	50.0 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 14

Pista de entrenamiento



Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a pista de entrenamiento.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 14, con respecto a la pista de entrenamiento, los encuestados opinaron en un 10.7% que están en desacuerdo, en un 39.3% que están de acuerdo y en un 50.0% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a la pista de entrenamiento, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en una mayor agilidad y resistencia, debido a que se ve reflejado en el entrenamiento físico militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que la pista de entrenamiento mejore la agilidad y resistencia del cadete.

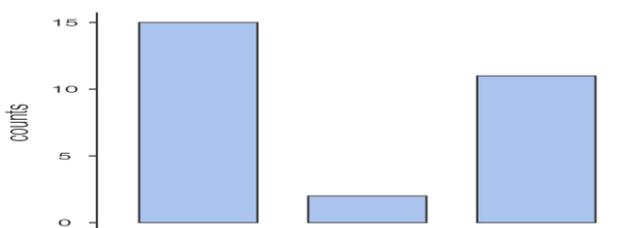
Indicador 2: Pista de aparatos

Pregunta 6: La pista de aparatos donde práctica (EMCH “CFB”) le brinda mayor flexibilidad y velocidad.

Tabla 19*Opinión sobre pista de aparatos*

Opinión	fi	pi	Fi
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	7.1 %	7.1 %
De acuerdo	14	50.0 %	57.1 %
Totalmente de acuerdo	12	42.9 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 15*Pista de aparatos*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a pista de aparatos.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 15, con respecto a la pista de aparatos, los encuestados opinaron en un 7.1% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 50.0% que están de acuerdo y en un 42.9% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a la pista de aparatos, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en una mayor flexibilidad y velocidad, debido a que se ve reflejado en el entrenamiento físico militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que la pista de aparatos mejore la flexibilidad y velocidad del cadete.

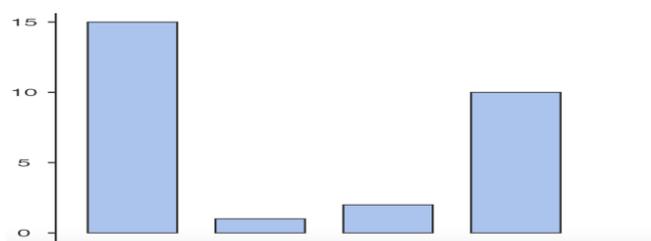
Indicador 3: Ejercicios de vigas

Pregunta 7: El ejercicio de vigas que práctica (EMCH “CFB”) le brinda mayor resistencia y temple militar.

Tabla 20*Opinión sobre ejercicios de vigas*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	1	3,6 %	3,6 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	7,1 %	10,7 %
De acuerdo	15	53,6 %	64,3 %
Totalmente de acuerdo	10	35,7 %	100,0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 16*Ejercicios de vigas*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a ejercicios de vigas.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 16, con respecto al ejercicio de vigas, los encuestados opinaron en un 3.6% que están en desacuerdo, en un 7.1% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 53.6% que están de acuerdo y en un 35.7% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia al ejercicio de vigas, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que, si influyen en una mayor resistencia y temple militar, debido a que se ve reflejado en el entrenamiento físico militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que el ejercicio de vigas mejore la resistencia y temple militar del cadete.

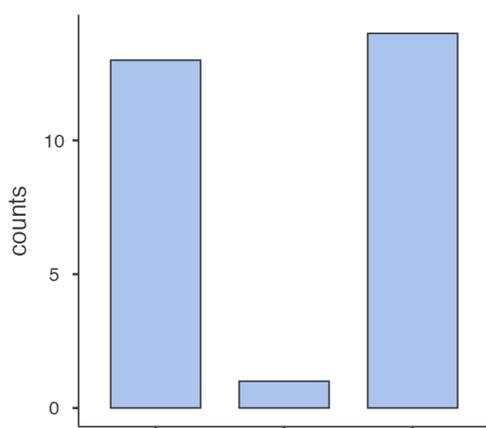
Indicador 4: Juegos recreativos

Pregunta 8: Los juegos recreativos militares que realiza (EMCH “CFB”) le brindan mayor creatividad.

Tabla 21*Opinión sobre juegos recreativos*

Opinión	fi	pi	Fi
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	3.6 %
De acuerdo	13	46.4 %	50.0 %
Totalmente de acuerdo	14	50.0 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 17*Juegos recreativos*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a juegos recreativos.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 17, con respecto a los juegos recreativos, los encuestados opinaron en un 3.6% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 46.4% que están de acuerdo y en un 50.0% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a los juegos recreativos, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que, si influyen en una mayor creatividad, debido a que se ve reflejado en el entrenamiento físico militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que los juegos recreativos mejoren la creatividad del cadete.

Análisis de la dimensión 2

Referente a la programación de actividades, se puede determinar que la gran parte de los cadetes que participaron en la encuesta manifiestan que la pista de entrenamiento, pista de aparatos, ejercicios con vigas y juegos recreativos militares si influyen en el entrenamiento físico militar.

Dimensión 3: Calidad física

Indicador 1: Fuerza

Pregunta 9: La fuerza que realiza mejora su capacidad física durante el entrenamiento militar.

Tabla 22

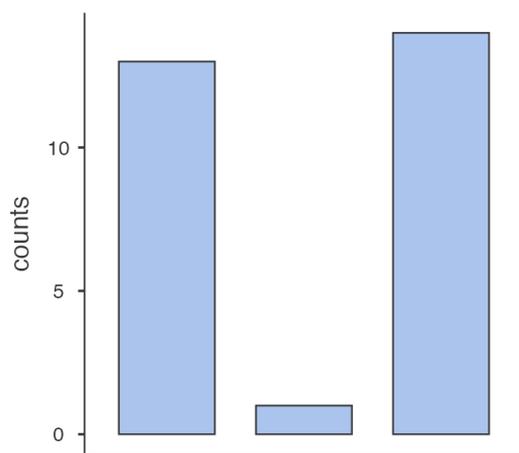
Opinión sobre fuerza

Opinión	fi	pi	Fi
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	3.6 %
De acuerdo	13	46.4 %	50.0 %
Totalmente de acuerdo	14	50.0 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 18

Fuerza



Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a fuerza.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 18, con respecto a la fuerza que realiza mejora su capacidad física durante el entrenamiento militar, los encuestados opinaron en un 3.6% que no

están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 46.4% que están de acuerdo y en un 50.0% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a la fuerza, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en incrementar su capacidad física durante el entrenamiento militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que la fuerza mejore la capacidad física del cadete.

Indicador 2: Resistencia

Pregunta 10: La resistencia que adquiere mejora su capacidad física durante el entrenamiento militar.

Tabla 23

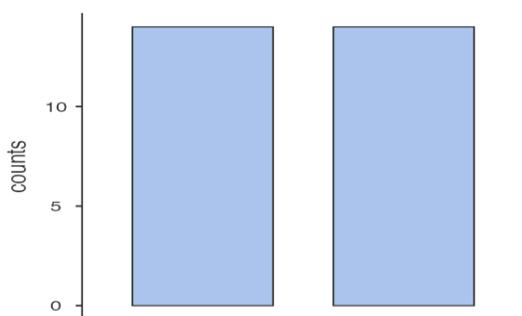
Opinión sobre resistencia

Opinión	fi	pi	Fi
De acuerdo	15	53.6 %	53.6 %
Totalmente de acuerdo	13	46.4 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 19

Resistencia



Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a resistencia.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 19, con respecto a la resistencia, los encuestados opinaron en un 53.6% que están de acuerdo y en un 46.4% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a la resistencia, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en incrementar su capacidad física durante el entrenamiento militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que la resistencia mejore la capacidad física del cadete.

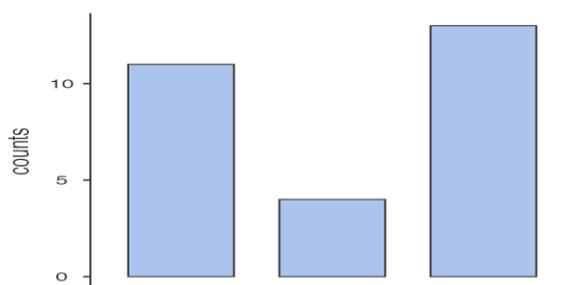
Indicador 3: Velocidad

Pregunta 11: La velocidad en los ejercicios incrementa su capacidad física durante el entrenamiento militar.

Tabla 24*Opinión sobre velocidad*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	4	14.3 %	14.3 %
De acuerdo	11	39.3 %	53.6 %
Totalmente de acuerdo	13	46.4 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 20*Velocidad*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a velocidad.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 20, con respecto a la velocidad, los encuestados opinaron en un 14.3% que están en desacuerdo, en un 39.3% que están de acuerdo y en un 46.4% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a la velocidad, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en incrementar su capacidad física durante el entrenamiento militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que la resistencia mejore la capacidad física del cadete.

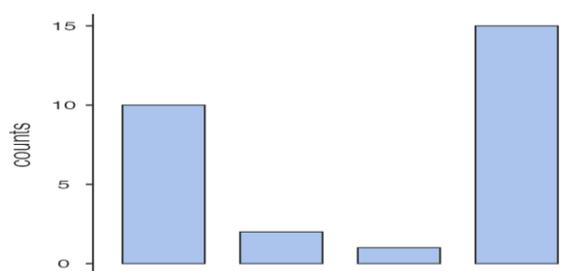
Indicador 4: Flexibilidad

Pregunta 12: La flexibilidad permite que tenga mayor capacidad física en el entrenamiento militar.

Tabla 25*Opinión sobre flexibilidad*

Opinión	fi	pi	Fi
En desacuerdo	2	7.1 %	7.1 %
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	1	3.6 %	10.7 %
De acuerdo	10	35.7 %	46.4 %
Totalmente de acuerdo	15	53.6 %	100.0 %
Total	28	100%	

Nota. Datos tomados del software Jamovi.

Figura 21*flexibilidad*

Nota. La figura demuestra gráficamente la opinión referente a flexibilidad.

Interpretación:

De acuerdo a la pregunta 21, con respecto a la flexibilidad, los encuestados opinaron en un 7.1% que están en desacuerdo, en un 3.6% que no están ni de acuerdo ni en desacuerdo, en un 35.7% que están de acuerdo y en un 53.6% que están totalmente de acuerdo.

Análisis:

En referencia a la flexibilidad, se estableció que gran parte de los encuestados manifiestan que si influyen en mejorar su capacidad física durante el entrenamiento militar. Sin embargo, existe una minoría que indican estar en desacuerdo que la flexibilidad mejore la capacidad física del cadete.

Análisis de la dimensión 3

Referente a la calidad física, se pudo establecer que gran parte de los cadetes que participaron en la encuesta manifiestan que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad si influyen en el entrenamiento físico militar.

Análisis de la variable 2

Referente al entrenamiento físico militar, se pudo establecer que la mayoría de los cadetes encuestados manifiestan que este si influye en su practicas utilitarias, programación de actividades y calidad física reflejándose estas en el entrenamiento físico militar.

4.2 Análisis Inferencial

Descriptivo

Nivel de medición de las variables: intervalos o razón.

Interpretación: el coeficiente r de Pearson puede variar de -1.00 a $+1.00$, donde:

-1.00 = *correlación negativa perfecta*. ("A mayor X , menor Y ", de manera proporcional. Es decir, cada vez que X aumenta una unidad, Y disminuye siempre una cantidad constante). Esto también se aplica "a menor X , mayor Y ".

-0.90 = Correlación negativa muy fuerte.

-0.75 = Correlación negativa considerable.

-0.50 = Correlación negativa media.

-0.25 = Correlación negativa débil.

-0.10 = Correlación negativa muy débil.

0.00 = No existe correlación alguna entre las variables.

$+0.10$ = Correlación positiva muy débil.

$+0.25$ = Correlación positiva débil.

$+0.50$ = Correlación positiva media.

$+0.75$ = Correlación positiva considerable.

$+0.90$ = Correlación positiva muy fuerte.

$+1.00$ = *Correlación positiva perfecta* ("A mayor X , mayor Y " o "a menor X , menor Y ", de manera proporcional. Cada vez que X aumenta, Y aumenta siempre una cantidad constante).

4.2.1 Contrastación de Hipótesis General

Hipótesis General

(1) Planteamiento de hipótesis

H1. Existe una relación significativa entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Ho. No existe una relación significativa entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

(2) Nivel de significancia $\alpha=5\%=0.05$.

(3) Análisis. - Para la prueba de hipótesis se empleó el estadístico de Rho de Spearman, generado por medio del software Jamovi, realizado de acuerdo al siguiente detalle como a continuación se indica:

Tabla 26

Prueba de Correlación Rho de Spearman de Alimentación saludable y Entrenamiento Físico Militar.

Entrenamiento Físico Militar.		
Alimentación saludable	R de Spearman	0.976
	valor p	0.001

Nota. Se observa el análisis de la Correlación Rho de Spearman entre Alimentación saludable y entrenamiento físico militar.

De acuerdo a la tabla 25 se muestra que el p valor resultante es significativo, toda vez que es menor que 0.05, y posee un coeficiente de correlación de Rho de Spearman=0.976, lo que representa una correlación positiva muy fuerte, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, se confirma que existe relación directa y significativa entre Alimentación saludable y entrenamiento físico militar. Lo cual quiere decir, a mejor alimentación saludable, habrá un mayor beneficio físico de los cadetes en el entrenamiento físico militar.

Hipótesis Específica 1

(1) Planteamiento de hipótesis

H1. Existe una relación significativa entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Ho. No existe una relación significativa entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

(2) Nivel de significancia $\alpha=5\%=0.05$.

(3) Análisis. - Para la prueba de hipótesis se empleó el estadístico de Rho de Spearman, generado por medio del software Jamovi, realizado de acuerdo al siguiente detalle como a continuación se indica:

Tabla 27

Prueba de Correlación Rho de Spearman de Nutrición Sana y Entrenamiento Físico Militar.

Entrenamiento Físico Militar.		
Nutrición Sana	R de Spearman	0.954
	valor p	0.001

Nota. Se observa el análisis de la Correlación Rho de Spearman entre nutrición sana y entrenamiento físico militar.

De acuerdo a la tabla 26 se muestra que el p valor resultante es significativo, toda vez que es menor que 0.05, y posee un coeficiente de correlación de Rho de Spearman=0.954, lo que representa una correlación positiva muy fuerte, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, se confirma que existe relación directa y significativa entre Alimentación saludable y entrenamiento físico militar. Lo cual quiere decir, a mejor alimentación saludable, habrá un mayor beneficio físico de los cadetes en el entrenamiento físico militar.

Hipótesis Especifica 2

(1) Planteamiento de hipótesis

H1. Existe una relación significativa entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Ho. No existe una relación significativa entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

(2) Nivel de significancia $\alpha=5\%=0.05$.

(3) Análisis. - Para la prueba de hipótesis se empleó el estadístico de Rho de Spearman, generado por medio del software Jamovi, realizado de acuerdo al siguiente detalle como a continuación se indica:

Tabla 27

Prueba de Correlación Rho de Spearman de Promoción de la Salud y Entrenamiento Físico Militar.

Entrenamiento Físico Militar.		
Promoción de la Salud	R de Spearman	0.871
	valor p	0.001

Nota. Se observa el análisis de la Correlación Rho de Spearman entre promoción de la salud y entrenamiento físico militar.

De acuerdo a la tabla 27 se muestra que el p valor resultante es significativo, toda vez que es menor que 0.05, y posee un coeficiente de correlación de Rho de Spearman=0.871, lo que representa una correlación positiva muy fuerte, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, se confirma que existe relación directa y significativa entre Alimentación saludable y entrenamiento físico militar. Lo cual quiere decir, a mejor alimentación saludable, habrá un mayor beneficio físico de los cadetes en el entrenamiento físico militar.

Hipótesis Especifica 3

(1) Planteamiento de hipótesis

H1. Existe una relación significativa entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Ho. No existe una relación significativa entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

(2) Nivel de significancia $\alpha=5\%=0.05$.

(3) Análisis. - Para la prueba de hipótesis se empleó el estadístico de Rho de Spearman, generado por medio del software Jamovi, realizado de acuerdo al siguiente detalle como a continuación se indica:

Tabla 29

Prueba de Correlación Rho de Spearman de Prevención de Enfermedades y Entrenamiento Físico Militar.

		Entrenamiento Físico Militar.
Promoción de la Salud	R de Spearman	0.921
	valor p	0.001

Nota. Se observa el análisis de la Correlación Rho de Spearman entre prevención de enfermedades y entrenamiento físico militar.

De acuerdo a la tabla 28 se muestra que el p valor resultante es significativo, toda vez que es menor que 0.05, y posee un coeficiente de correlación de Rho de Spearman=0.921, lo que representa una correlación positiva muy fuerte, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, se confirma que existe relación directa y significativa entre Alimentación saludable y entrenamiento

físico militar. Lo cual quiere decir, a mejor alimentación saludable, habrá un mayor beneficio físico de los cadetes en el entrenamiento físico militar.

CAPÍTULO V.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De los resultados de la prueba de hipótesis general se determinó que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Debido a que existe una correlación positiva muy fuerte entre la variable alimentación saludable y el entrenamiento físico militar. En tal sentido, a mejor alimentación saludable, habrá una mayor capacidad física de los cadetes en el entrenamiento físico militar. Además, se puede constatar con lo señalado por Rojas y Suarez (2021), que el rendimiento energético, se relaciona significativamente con la rutina física de los cadetes de cuarto año de la EMCH “CFB” – 2021. Lo que certifica una relación significativa entre ambas variables. Asimismo, Changanaqui y Landa (2019), agregan que la calidad nutricional de los alimentos es fundamental en las personas, toda vez que los requerimientos energéticos van cambiando en el transcurrir su vida, teniendo en cuenta la actividad física realizada, lo cual justifica los resultados obtenidos.

Por otra parte, de los resultados de la prueba de hipótesis específica 1, se estableció que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Asimismo, existe una correlación positiva muy fuerte entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar. Por consiguiente, a mejor nutrición sana, habrá un mayor rendimiento de los cadetes en el entrenamiento físico militar y menores riesgos de sobrepeso en los cadetes. En tal sentido, se puede agregar que se entiende que la nutrición sana es un factor fundamental en el desarrollo de las personas, toda vez que le aporta los alimentos y nutrientes necesarios a fin de compensar sus requerimientos fisiológicos, y así pueda conseguir un estado de desarrollo saludable en referencia a su salud principalmente física, pero también mental. En tal sentido, es importante conducir una dieta adecuada que mantenga una forma de vida sana.

Por otra parte, de los resultados de la prueba de hipótesis específica 2, se estableció que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por tal motivo, existe una correlación positiva muy fuerte entre Promoción de la Salud y Entrenamiento Físico Militar. Lo cual quiere decir, a mejor alimentación saludable, habrá un mayor beneficio físico de los cadetes en el entrenamiento físico militar. Al resultado obtenido se puede adicionar que de acuerdo al DGSM (2022), señala que promoción y prevención en salud es sostener y recobrar la condición psicofísica del personal militar con el fin de mantener las fuerzas militares eficientemente operativas. Lo cual se complementa con lo mencionado por Vinuesa y Vinuesa (2016), respecto a que la evolución del entrenamiento físico ha traído consigo apropiado conocimiento epistemológico de la fisiología del esfuerzo, así como, del desarrollo de innovadores procedimientos de análisis y evaluación. Lo que lo convierte en una actividad mucho más científica.

Por ultimo, de los resultados de la prueba de hipótesis específica 3 se determinó que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por lo tanto, existe una correlación positiva muy fuerte entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar. Lo cual quiere decir, a mayor prevención de enfermedades, habrá un mejor beneficio a los cadetes en el entrenamiento físico militar. Esto se puede confirmar por lo mencionado por Palao (2020), que un régimen alimenticio adecuado aporta beneficios importantes a la salud, lo cual es fundamental para advertir patologías. Este régimen se inicia cuando se escogen los alimentos, estos sino son los adecuadamente sanos, y además, se lleva una vida sedentaria, los factores de riesgo de adquirir enfermedades no transmisibles producto de una mal nutrición son mayores. Ahora bien, se puede realizar hábitos saludables ligados a los aspectos alimenticios y físicos, lo que es primordial para el ser humano con el fin de sostener una calidad de vida estable y con ello prevenir enfermedades producto de la mala alimentación.

CONCLUSIONES

Se ha determinado que existe una relación significativa entre las variables alimentación saludable y el entrenamiento físico militar en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la EMCH “CFB”, 2023. De los resultados conseguidos se demostró que la alimentación saludable mediante un régimen nutricional proporcionado de manera individual a cada cadete, crea las condiciones adecuadas para mejorar su rendimiento en el entrenamiento físico militar. Lo cual favorece en la formación y desarrollo del cadete como futuro oficial del Ejército.

Se ha determinado que existe una relación significativa entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la EMCH “CFB”, 2023. De los resultados conseguidos se comprobó que la nutrición sana favorece las capacidades de desarrollo del cadete tanto físicas como psicológicas, por lo tanto, una buena alimentación mediante una adecuada dieta mantendrá y mejorará las condiciones de su estado de salud. En tal sentido, se podrá mejorar las capacidades del rendimiento del entrenamiento físico militar.

Se ha determinado que existe una relación significativa entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la EMCH “CFB”, 2023. De los resultados alcanzados se comprobó que la promoción de la salud busca sostener una aptitud psicofísica adecuada en los cadetes a fin de mejorar sus condiciones de desarrollo, y fortalecer sus capacidades para el entrenamiento físico militar.

Se ha determinado que existe una relación significativa entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la EMCH “CFB”, 2023. De los resultados adquiridos se estableció que la prevención de enfermedades es un factor fundamental en el desarrollo de los cadetes, toda

vez que mediante una alimentación saludable se evitan enfermedades que a futuro puedan ser un alto riesgo para la salud. Así mismo, permite mantener las condiciones adecuadas para el entrenamiento físico militar.

RECOMENDACIONES

De los resultados, referente a que existen una relación significativa entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023, se recomienda a la EMCH “CFB” fortalecer y balancear la dieta de los cadetes de acuerdo a las necesidades de manera individual, según su talla, peso, sexo, índice de masa muscular, entre otros, con la finalidad de mejorar su rendimiento en el entrenamiento físico, lo cual incrementará su destreza y habilidades en el combate.

De los resultados, referente a que existen una relación significativa entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023, se recomienda a la EMCH “CFB” mejorar la nutrición sana de los cadetes mediante un adecuado consumo de alimentos, nutrientes, y una apropiada relación con la salud, a fin de desarrollar una alimentación saludable sostenida que fortalezca sus capacidades para el entrenamiento físico militar, a fin de incrementar su desarrollo y evitar el sobrepeso.

De los resultados, referente a que existen una relación significativa entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023, se recomienda a la EMCH “CFB” mayor difusión referente a la promoción de la salud, con la intención de favorecer el bienestar físico y de salud de los cadetes, disminuyendo en la dieta aquellos alimentos altos en grasas y azúcares. Lo cual favorece su rendimiento para el entrenamiento físico militar y su desarrollo.

De los resultados, referente a que existen una relación significativa entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023, se

recomienda a la EMCH “CFB”, mejorar en la prevención de enfermedades por medio de cuidados básicos, mantenimiento de la salud y una adecuada alimentación, que permita minimizar riesgos de la salud y mejorar sus capacidades para el entrenamiento físico militar.

Referencias bibliográficas

- AESAN. (15 de Diciembre de 2022). *Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente* . Obtenido de Agencia Española Seguridad Alimentaria y Nutrición: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2022/estudio_cualitativo.htm
- Amaro, L., & Agudo, J. (2020). Análisis del método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico en los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, año 2019. Lima, Perú: <https://repositorio.escuemilitar.edu.pe/items/4889ad1f-9ed9-4b1e-b437-ca4db4f4e3b1>.
- Arcarazo, L., & De Torres, M. (2016). La ración individual de campaña (RIC) en las operaciones del Ejército de Tierra Español. *Nutrición Clínica y Dietética* , <https://revista.nutricion.org/PDF/arcarazogarcia.pdf>.
- Blanco, L. (Marzo de 2017). *La salud en la constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://salud.gob.ar/dels/entradas/la-salud-en-la-constitucion-de-la-organizacion-mundial-de-la-salud-oms>
- CLPA. (2023). Consejo Latinoamericano de proteína animal. <https://www.alimentacionbalanceada.com/que-son-los-alimentos/#>.
- Carmelo, L., Piñeros, G., & Chávez, L. (2020). Fomento de Alimentación Laboral Saludable en América del Sur. *Revista Científica Ciencia Médica*, <https://www.redalyc.org/journal/4260/426064021009/html/>.

- Chales-Aoun, A., & Merino, J. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería*, <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v25/0717-9553-cienf-25-16.pdf>.
- Changanaqui, W., & Landa, J. (2019). La Calidad Nutricional Alimenticia y el Rendimiento Físico de los cadetes de Caballería de la Escuela Militar de Chorrillos – Perú, año 2019. Perú, Lima: <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/items/40d1f970-23d2-4ad0-b813-695b04e7ee44>.
- DGSA. (2022). *Directiva Permanente de Ruta de Atención Integral para la Promoción y Mantenimiento de la Salud*. Obtenido de Dirección General de Salud Militar: <https://www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co/entidad/dependencias/grupo-salud-operacional/copia-logistica-medica/4-promocion-prevencion-salud-operacional/directiva-permanente-ruta-atencion-integral>
- De Abajo, S., & Márquez, S. (s.f.). Salud y efectos beneficiosos de la actividad física. En A. f. salud. Madrid: Dias de Santos S.A.
- De la Guardia, M., & Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081.
- Decreto Supremo N° 017 (2017). Reglamento de la Ley 30021. *Ley de Promoción de la Alimentación Saludable*. Lima, Perú: https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/5289E04A2A160ABD052581A10070E6CE/%24FILE/2_decreto_supre_017_de_alimentacion.pdf.
- Delgado, J. (2019). Entrenamiento Físico Militar en la mejora en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH CFB-2018. Lima, Perú:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35485/Delgado_BJP.pdf?sequence=5&isAllowed=y.

Etecé. (2022). Capacidades físicas. <https://concepto.de/capacidades-fisicas/>.

García, A., Melo, P., Castro, L., & Aparicio, D. (2020). Estudio hermenéutico del entrenamiento físico militar a nivel mundial. En *Efectos del Entrenamiento y control fisiológico en el deporte y la salud* <https://librosesmic.com/index.php/editorial/catalog/download/30/48/1003?inline=1>). Colombia.

Garcés-Rimón, & Miguel, M. (2016). Hábitos de vida saludables desde la adolescencia. *Revista de Estudios de Juventud*, pp. 107-116.

Hernández-Sampieri, Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México: *Mc Graw Hill Education*.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: *Mc Graw Hill Education*.

Jiménez, P. (13 de Febrero de 2020). *Actividad Física y Salud en la Antigua Grecia*. Obtenido de *Cultura Física y Tradiciones Religiosas Orientales*: <https://blogs.upm.es/culturafisicaoriental/2020/02/13/actividad-fisica-y-salud-en-la-antigua-grecia/>

Julcamoro, J., & Sinty, J. (2021). Entrenamiento Físico Militar y su relación con las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" año 2021. Lima, Perú: <https://repositorio.esuelamilitar.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0420668d-cfec-41cb-b110-1c877b5e7f48/content>.

Lázaro, M., & Domínguez, C. (2019). *Guía Alimentarias para la Población Peruana*. Limas: D`Gráficos Servicios Gráficos y Publicaciones E.I.R.L.

- MINSA. (s.f.). *Modelo de abordaje para la Promoción de la Salud*. Lima:
http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf.
- MSPS. (09 de 12 de 2020). *Cuide su alimentación durante fiestas decembrinas*. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social - Colombia:
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Cuide-su-alimentacion-durante-las-fiestas-decembrinas.aspx#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20es%20aquella,lactancia%2C%20desarrollo%20y%20crecimiento%20adecuado>.
- OMS. (23 de Setiembre de 2021). *Cumbre sobre los sistemas alimentarios*. e Organización Mundial de la Salud: <https://www.un.org/es/food-systems-summit>
- OMS. (9 de junio de 2021). *Malnutrición*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Pajuelo-Ramírez, J. (2017). La obesidad en el Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200012.
- Palao, B. (9 de Enero de 2020). *Enfermedades relacionadas con la alimentación*. Veritas: <https://www.veritasint.com/blog/es/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion-como-prevenir/la/>
- RE 34-37. (2015). Entrenamiento Físico Militar. Lima, Perú.
- RIESE. (2023). *Bienestar físico*. Obtenido de Red Integral para la Educación en Situaciones de Emergencia. Glosario de términos.: <https://inee.org/es/eie-glossary/bienestar-fisico#:~:text=El%20bienestar%20f%C3%ADsico%20se%20define,e%20indicadores%20de%20salud%20biol%C3%B3gica>.
- Rodríguez, J. (2019). Recomendaciones nutricionales y evidencias científica: ¿hay más dudas que certezas? *Pediatría Atención Primaria*, https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000100016.

- Rojas, S., & Suarez, J. (2021). Rendimiento Energético de los alimentos y su influencia en la rutina física de los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" año 2021. Lima, Perú: <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f9446ad6-4253-4917-af8e-7f57ab8aacec/content>.
- Rosales, Y., Peralta, L., Yaulema, L., Pallo, J., Orozco, D., Caiza, V., Rios, P. (2019). Alimentación saludable en docentes. *Revista cubana de medicina general*, <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2017/cmi171j.pdf>.
- Santamarina, A., Piñeiro, M., & Yamislenis, P. (s.f.). Intervención Educativa sobre la alimentación sana. <https://www.monografias.com/trabajos104/intervencion-educativa-alimentacion-sana/intervencion-educativa-alimentacion-sana>.
- Serra, L., Aranceta, J., Pérez, C., Ribas, L., Gemma, S., & Dapchich, V. (s.f.). *Guía de la alimentación saludable*. Barcelona: Sociedad Española de Nutrición.
- Sánchez, H., Reyes, R., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Unicidad Ricardo Palma.
- Vinuesa, M., & Vinuesa, I. (2016.). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Madrid: https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf.
- Viola, L., Marchiori, G., & Defagó, M. (2020). De nutrientes a patrones alimenticios: cambio de paradigma en el abordaje nutricional de las enfermedades cardiovasculares. *Perspectivas en Nutrición Humana*, <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v22n1/0124-4108-penh-22-01-101.pdf>.

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia.

Título: Alimentación saludable y su relación con el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

Autores: CAD III INF DETT VASQUEZ MARC ANTHONY.
CAD III INF CRUZ AMARI JOSE.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología					
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación que existe entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe una relación significativa entre la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.</p>	<p>Variable 1: Alimentación saludable</p>	<p>Nutrición sana</p>	Consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque: cuantitativo • Tipo: investigación básica • Método: hipotético-deductivo • Alcance: descriptivo-correlacional • Diseño: no experimental • Población de estudio: los cadetes de la tercera sección de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” • Muestra: 31 • Técnica e Instrumento para 					
<p>Problemas específicos o secundarios</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?</p>	<p>Objetivos específicos o secundarios</p> <p>Determinar la relación que existe entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.</p>	<p>Hipótesis específicas o secundarias</p> <p>Existe una relación significativa entre la nutrición sana de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.</p>			<p>Promoción de la salud</p>		Nutrientes				
							<p>¿Cuál es la relación que existe entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?</p>	<p>Objetivos específicos o secundarios</p> <p>Determinar la relación que existe entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.</p>	<p>Hipótesis específicas o secundarias</p> <p>Existe una relación significativa entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.</p>	<p>Prevencción de enfermedades</p>	Relación con la salud
											<p>Bienestar físico</p>
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?</p>	<p>Objetivos específicos o secundarios</p> <p>Determinar la relación que existe entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.</p>	<p>Hipótesis específicas o secundarias</p> <p>Existe una relación significativa entre la promoción de la salud de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.</p>	<p>Variable 2: Entrenamiento físico militar</p>	<p>Prácticas utilitarias</p>	Bienestar de salud						
					<p>Cuidados básicos</p>						
					<p>Mantenerse sano</p>						
					Sentirse bien						
					Gimnasia básica						
					Aplicativo general						
					Aplicativo especial						
					Deportes						

militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?
 ¿Cuál es la relación que existe entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023?

Determinar la relación existe entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.
 Existe una relación significativa entre la prevención de enfermedades de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023.

	Pista de entrenamiento
Programación de actividades	Pista de aparatos
	Ejercicios con vigas
	Juegos recreativos militares
	Fuerza
	Resistencia
Capacidad física	Velocidad
	Flexibilidad

la recolección de datos: encuesta y cuestionario
• Forma de análisis de datos: análisis descriptivo y análisis Inferencial

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

**Cuestionario acerca de la alimentación saludable y el entrenamiento físico militar,
en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de
Chorrillos, 2023.**

5	Totalmente de acuerdo	4	De acuerdo	3	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	En desacuerdo	1	Totalmente en desacuerdo
---	------------------------------	---	-------------------	---	--	---	----------------------	---	---------------------------------

VARIABLE 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

DIMENSIÓN 1: NUTRICIÓN SANA	1	2	3	4	5
1. ¿Los alimentos que consume en el comedor de cadetes son nutritivos y sanos?					
2. ¿Los alimentos que consume en el comedor de cadetes tienen los nutrientes adecuados para una alimentación saludable?					
3. ¿Existe una relación importante entre la salud y la nutrición sana que contribuya a su alimentación saludable?					
DIMENSIÓN 2: PROMOCIÓN DE LA SALUD					
4. ¿La EMCH realiza orientaciones sobre alimentación saludable?					
5. ¿La promoción de la salud que se realiza en la EMCH “CFB” favorece a su bienestar físico?					
6. ¿Es fundamental la promoción de la salud para mejorar su bienestar como cadete de la EMCH “CFB”?					
DIMENSIÓN 3: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES					
7. ¿Los cuidados básicos de su salud y alimentación saludable en la EMCH le permite prevenir enfermedades?					
8. ¿La alimentación que recibe de la EMCH le permite mantenerme sano?					
9. ¿La alimentación que recibe de la EMCH le permite sentirse bien?					

VARIABLE 2: ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR

DIMENSIÓN 1: PRÁCTICAS UTILITARIAS	1	2	3	4	5
10. ¿La gimnasia básica que realiza en la EMCH “CFB” le fortalece el entrenamiento físico militar?					
11. ¿El aplicativo general que realiza en la EMCH “CFB” le ha fortalecido las prácticas utilitarias dentro del contexto del entrenamiento físico?					
12. ¿El aplicativo especial que realiza en la EMCH “CFB” ha incrementado el factor potencial de las prácticas utilitarias dentro del enfoque del entrenamiento físico militar?					
13. ¿Los deportes que realiza en la EMCH “CFB” le ha favorecido para mejorar sus condiciones físico-mentales?					
DIMENSIÓN 2: PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES					
14. ¿La pista de entrenamiento donde práctica (EMCH “CFB”) le brinda mayor agilidad y resistencia?					
15. ¿La pista de aparatos donde práctica (EMCH “CFB”) le brinda mayor flexibilidad y velocidad?					
16. ¿El ejercicio de vigas que práctica (EMCH “CFB”) le brinda mayor resistencia y temple militar?					
17. ¿Los juegos recreativos militares que realiza (EMCH “CFB”) le brinda mayor creatividad?					
DIMENSIÓN 3: CALIDAD FÍSICA					
18. ¿La fuerza que realiza mejora su capacidad física durante el entrenamiento militar?					
19. ¿La resistencia que adquiere mejora su capacidad física durante el entrenamiento militar?					
20. ¿La velocidad en los ejercicios de calentamiento incrementa su capacidad física durante el entrenamiento militar?					
21. ¿La flexibilidad permite que tenga mayor capacidad física en el entrenamiento militar?					

Muy agradecido por su participación

Anexo 3: Autorización para la recolección de datos

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

Constancia

El que suscribe Sub Director Académico de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

Hace constar

Que los bachilleres que se indica líneas abajo, tienen la autorización para la recolección de información con los cadetes de IV año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos en relación de su tesis:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO FÍSICO
MILITAR, EN LOS CADETES DE LA 3RA SECCIÓN DE INFANTERÍA DENTRO DE LA
ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2023.

Investigadores

Marc Anthony Dett Vásquez

José Danner Cruz Amari

Se les expide la presente constancia a efectos de emplearla como anexo en su investigación.

Chorrillos, 26 de setiembre de 2023

.....
Sub Director Académico – EMCH “Crl. Francisco Bolognesi”

Anexo 4: Base de datos (de prueba piloto)

Variable 1: Alimentación Saludable

Participantes	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	4	4	4	4	4	5	4	4	4
3	3	4	5	2	5	5	5	2	5
4	2	5	2	5	2	5	5	5	5
5	4	5	4	5	4	4	5	4	4
6	5	4	5	5	2	2	5	4	4
7	4	4	3	4	5	3	4	4	4
8	5	4	5	4	5	4	5	4	5
9	4	5	4	5	5	3	4	4	4
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Variable 2: Entrenamiento Físico Militar

Participantes	Ítem 10	Ítem 11	Ítem 12	Ítem 13	Ítem 14	Ítem 15	Ítem 16	Ítem 17	Ítem 18	Ítem 19	Ítem 20	Ítem 21
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5
3	5	4	2	5	2	5	5	5	5	5	2	5
4	4	5	4	5	2	5	5	5	5	5	2	5
5	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4
6	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5
7	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5
8	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
9	4	4	3	3	5	4	4	4	5	4	5	3
10	2	2	2	2	5	5	5	3	5	5	5	5

Anexo 5: Base de datos (origen de resultados)

Variable 1: Alimentación Saludable

Participantes	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	Ítem 9
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	4	4	4	4	4	5	4	4	4
3	5	4	5	2	5	5	5	2	5
4	2	5	2	5	2	5	5	5	5
5	4	5	4	5	4	4	5	4	4
6	5	5	2	5	2	2	5	4	4
7	4	4	3	4	4	4	4	4	4
8	5	4	5	4	5	4	5	4	5
9	4	5	4	4	5	3	4	5	4
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	5	5	4	4	4	4	4	4	4
13	4	4	5	5	4	4	3	4	4
14	4	4	5	5	5	5	5	4	4
15	5	5	4	4	4	5	5	4	4
16	5	2	2	2	2	5	5	5	5
17	5	4	3	5	5	4	4	4	2
18	5	5	5	5	5	4	4	5	2
19	4	3	4	4	4	4	5	4	5
20	5	4	4	5	4	4	5	5	4
21	5	3	4	3	4	4	5	4	3
22	5	5	5	2	2	2	5	5	5
23	5	5	5	2	5	2	2	5	5
24	4	5	5	4	4	5	4	4	4
25	4	4	5	4	4	5	4	4	4
26	4	3	5	4	4	4	4	4	5
27	4	5	5	5	4	4	5	4	4
28	4	5	4	5	4	4	5	4	2

Variable 2: Entrenamiento Físico Militar

Participantes	Ítem 10	Ítem 11	Ítem 12	Ítem 13	Ítem 14	Ítem 15	Ítem 16	Ítem 17	Ítem 18	Ítem 19	Ítem 20	Ítem 21
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5
3	5	4	2	5	2	5	5	5	5	5	2	5
4	4	5	4	5	2	5	2	5	5	5	2	5
5	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4
6	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5
7	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5
8	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
9	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	3
10	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5
11	5	2	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5
12	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
13	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4
14	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5
15	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4
16	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5
17	4	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	4
18	5	5	2	5	2	5	5	5	5	4	4	4
19	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4
20	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5
21	4	5	4	4	5	4	3	4	5	5	4	4
22	5	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2
23	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	2	5
24	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
25	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4
26	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5
27	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4
28	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5

Anexo 6: Propuesta o aporte para la Doctrina

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO
FÍSICO MILITAR, EN LOS CADETES DE LA 3RA SECCIÓN DE INFANTERÍA
DENTRO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2023.**

Introducción

El contexto actual del mundo en el que el sedentarismo y la mala alimentación producto de crecimiento de la industria alimentaria, a conducido al ser humano a una tendencia con cada vez menos hábitos de alimentación saludable, eso se refleja en el elevado numero de personas con enfermedades crónicas debido a su alimentación como cardiopatía, diabetes, sobrepeso, obesidad, entre otros.

Antecedentes

El consumo de alimentación basada en carbohidratos como pastas, fideos, panes, entre otros, sumado a productos procesados y empacados de manera industrial con altos índices de azúcar, grasas trans, pocos nutrientes, exceso de carbohidratos, como pasteles, bizcochos, cereales, pizzas, panes, galletas, etc. Ha originado un creciente exceso de peso en la población, sumado a la falta de actividad física debido a la tecnología que hace más fácil la vida del ser humano y la falta de tiempo por las múltiples labores diarias. En tal sentido, surge la necesidad de crear hábitos saludables de alimentación, así como un adecuado régimen de entrenamiento físico, que permita mejorar las condiciones de vida de las personas, a fin de reducir los índices de enfermedades crónicas.

Desarrollo de la propuesta doctrinaria

La Escuela militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” es una institución de educación superior dedicada a la carrera de Ciencias Militares y que dentro de su filosofía presenta el

cuidado de la condición física de sus cadetes, la cual se puede lograr mediante una adecuada alimentación saludable y un buen entrenamiento físico, de acuerdo a las necesidades y exigencias de la carrera militar.

En tal sentido, la investigación se ha centrado en la alimentación saludable y su relación con el entrenamiento físico militar, en los cadetes de la 3ra sección de Infantería dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023, teniendo en consideración los requerimientos que la carrera de las armas exige al personal que se dedica a ella.

Se tiene que tomar en cuenta que la alimentación de los cadetes esta basada en la tabla de Abaco, medida mediante una cantidad de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y otros nutrientes necesarios en su alimentación diaria, pero de manera holística, es decir, para todo el conjunto, sin considerar factores como edad, sexo, talla, índices de masa muscular, entre otros. Lo cual predispone que no todos los cadetes obtengan los mismos beneficios de la alimentación, toda vez que algunos van a tener la tendencia a subir de peso y a otras situaciones relacionadas a salud de manera individual. Por otro lado, un adecuado entrenamiento físico militar dirigido a las exigencias de la carrera de las armas mejora el rendimiento físico de los cadetes.

Propuesta de aporte a la doctrina

Presentar una propuesta de doctrina a la Sub Dirección Académica de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, a fin de recomendar por medio del Departamento Administrativo que la tabla de Abaco no sea de manera general, sino de manera individual, que mediante especialistas en nutrición y endocrinología, entre otros profesionales de la salud, establezcan dietas individuales y condicionen de hábitos de alimentación saludable a los cadetes. Por su parte, recomendar al Departamento de Entrenamiento Físico Militar que mejore las practicas utilitarias de acuerdo a las condiciones actuales de tecnología e innovación en el

entrenamiento, apoyado en una adecuada programación que conduzca a incrementar la capacidad física dirigida a desarrollar la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad de los cadetes.

Objetivo

Mejorar las condiciones de alimentación saludable y el rendimiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

Anexo7. Dictamen final Asesor Temático



PERÚ

Ministerio de Defensa

Ejército del Perú

Comando de
Educación y Doctrina
del EjércitoEscuela Militar de
Chorrillos "CFB"

34

DICTAMEN FINAL

Vista la Tesis:

“ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR, EN LOS CADETES DE LA 3ERA SECCIÓN DE INFANTERÍA DENTRO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2023.”

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

DETT VASQUEZ Marc Anthony
CRUZ AMARI José Danner

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. VASQUEZ MORA Edwin
DNI 43343660
REVISOR TEMATICO

Anexo 8. Dictamen final Asesor Metodológico



PERÚ

Ministerio de Defensa

Ejército del Perú

Comando de
Educación y Doctrina
del EjércitoEscuela Militar de
Chorrillos "CFB"

DICTAMEN FINAL

Vista la Tesis:

“ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR, EN LOS CADETES DE LA 3ERA SECCIÓN DE INFANTERÍA DENTRO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2023.”

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

DETT VASQUEZ Marc Anthony
CRUZ AMARI José Danner

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. INFANTES RIVERA Pedro Ricardo
DNI 432898330
REVISOR METODOLÓGICO

Anexo 9. Dictamen final Asesor General



PERÚ

Ministerio de Defensa

Ejército del Perú

Comando de
Educación y Doctrina
del EjércitoEscuela Militar de
Chorrillos "CFB"

34

DICTAMEN FINAL

Vista la Tesis:

"ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR, EN LOS CADETES DE LA 3RA SECCIÓN DE INFANTERÍA DENTRO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2023"

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

DETT VASQUEZ MARC Anthony
CRUZ AMARI jose Danner

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

Mg. Lewis Rengifo Rengifo
DNI: 43302563
DOCENTE REVISOR GENERAL

Anexo 10. Acta de sustentación



"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 9:30...horas del día...22... de diciembre de 2023, se dio inicio a la sustentación de la Tesis titulada:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR, EN LOS CADETES DE LA 3ERA SECCIÓN DE INFANTERÍA DENTRO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2023.

Presentada por:

- BACH. DETT VASQUEZ Marc Anthony
- BACH. CRUZ AMARI José Danner

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

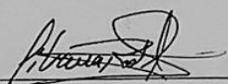
- Presidente : Dra. RODRIGUEZ SAAVEDRA LILIANA
- Secretario : Mag. BAZAN TANCHIVA LUIS JAVIER
- Vocal : Mag. SANCHEZ BAEZ ABRAHAM

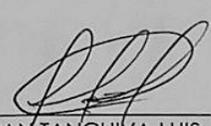
Concluida la sustentación, los miembros del Jurado dictaminaron:

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

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

Siendo las 10:20...horas del día 22... de diciembre de 2023, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado.


Dra. RODRIGUEZ SAAVEDRA LILIANA
DNI: 07519390
PRESIDENTE


Mag. BAZAN TANCHIVA LUIS JAVIER
DNI: 10962187
SECRETARIO


Mag. SANCHEZ BAEZ ABRAHAM
DNI: 06690533
VOCAL



"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

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO FISICO
MILITAR, EN LOS CADETES DE LA 3ERA SECCIÓN DE INFANTERÍA DENTRO DE LA
ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2023.**

Presentada por:

- BACH. DETT VASQUEZ Marc Anthony
- BACH. CRUZ AMARI José Danner

Ante el Jurado Evaluador conformado por:

- Presidente : Dra. RODRIGUEZ SAAVEDRA LILIANA
- Secretario : Mag. BAZAN TANCHIVA LUIS JAVIER
- Vocal : Mag. SANCHEZ BAEZ ABRAHAM

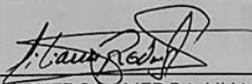
Efectuada el día 20 de diciembre del 2023, a lashoras y dictaminada con el resultado de:

OBSERVACIONES

Ninguna

VºBº DE LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES:

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


Dra. RODRIGUEZ SAAVEDRA LILIANA
DNI: 07519390
PRESIDENTE

Anexo 11. Otros de acuerdo al nivel y diseño de investigación