

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



**La importancia de la escuela de perfeccionamiento de oficiales para el
entrenamiento físico militar**

**Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de
Licenciado en Ciencias Militares con mención en Administración**

Autor

**Miguel Ángel Gutarra Checa
(0000-0001-6333-7573)**

Asesor

**Dr. Carlos Alfonso Monja Manosalva
(0000-0003-3350-1250)**

Lima – Perú

2021

Dedicatoria

A mis Padres, por ser los autores principales de mi vida, por sus consejos, su amor, dedicación, cuyo esfuerzo logrado dan resultado a un proyecto más que coronado.

Agradecimiento

Gracias a Dios permitirme tener y disfrutar a mi familia, por apoyarme en cada decisión y proyecto, gracias a la vida porque cada día me demuestra lo hermosa que es la vida y lo justa que puede llegar a ser.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
RESUMEN	vi
INTRODUCCIÓN	vii
CAPITULO I	8
1.1 Dependencia o Unidad (donde se desarrolla el tema)	8
1.2 Tipo de Actividad (Función y Puesto).....	8
1.3 Lugar y Fecha	8
1.4 Visión del Batallón de Comandos N° 116	9
1.5 Misión del Batallón de Comandos N° 116.....	9
1.6 Funciones del Puesto que Ocupó.	9
1.7 Actividades que Realizaba en ese Puesto	9
CAPÍTULO II	10
2.1 Antecedentes	10
2.2 Bases teóricas.....	13
2.3 Definición de términos.....	19
CAPÍTULO III	21
3.1 Campos de acción	21
3.2 Tipo de aplicación	21
3.3 Diagnostico	22
3.4.1 Objetivo de la propuesta	23
3.4.2 Descripción simple de la innovación	23
CONCLUSIONES	27

RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
ANEXO A.....	31

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cronograma sugerido.....	23
Tabla 2. Entrenamiento mensual.....	24
Tabla 3. Posibles lugares de entrenamiento	25

RESUMEN

En este ámbito de esta investigación titulada: *LA IMPORTANCIA DE LA ESCUELA DE PERFECCIONAMIENTO DE OFICIALES PARA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR*, se buscó comprender en qué medida y de qué manera dicha escuela podría actuar como vector de propagación para la mejora física de los militares del Ejército del Perú. Se realizó una búsqueda bibliográfica con la revisión de fuentes internacionales con el fin de aportar hallazgos que pudieran materializarse en acciones prácticas y viables.

En el Ejército del Perú, los oficiales deben dar ejemplo a sus subordinados, premisa de la que se desprende que los oficiales tienen una gran responsabilidad institucional. Los Estatutos del Servicio Militar establecen además que "los oficiales estarán preparados, a lo largo de su carrera, para el ejercicio de las funciones de mando, liderazgo y dirección". El presente estudio destaca la necesidad de proponer soluciones dirigidas a mejorar estos procesos de planificación, ejecución, inspección y evaluación de los Test Evaluación que permita mejorar en desempeño físico de los militares.

Como conclusión se entendió que la preparación física de una tropa está fuertemente relacionada con su operatividad, ya que una operación bien planificada es de poca utilidad si una tropa no está físicamente preparada para llevar a cabo la misión planificada. Con base en los resultados encontrados en la investigación, se presenta una importante propuesta, ya que se identificaron varias sugerencias para mejorar el nivel de acondicionamiento físico, rendimiento, salud y calidad de vida de los soldados del Ejército del Perú en el proceso de preparación.

Palabras claves: *Escuela de Perfeccionamiento, Entrenamiento Físico Militar y Centro de Capacitación Físico del Ejército.*

INTRODUCCIÓN

Las razones personales y profesionales que llevaron al autor a realizar el presente estudio están relacionadas al tema de la salud y el rendimiento físico en el Ejército del Perú (EP). En este contexto, crece la importancia de investigar y contribuir a la mejora de los procesos actuales, como el Manual de Entrenamiento Físico Militar. El desempeño físico está relacionado con la operatividad y salud de los militares, es decir, se puede deducir que, si los militares no alcanzan ciertos estándares físicos, no son capaces de realizar ciertas actividades funcionales.

En este sentido, es importante comprender las razones que llevan a los militares a mostrar un bajo desempeño, a fin de mitigar estos impactos negativos. El entrenamiento físico guiado genera adaptaciones fisiológicas que se traducen en beneficios y mejora del rendimiento profesional.

Para lograr con el objetivo propuesto se presentará un primer capítulo, mencionando la Información General, donde se hace el conocimiento de la Dependencia, lugar, fecha visión, misión y las funciones realizadas por el autor del estudio.

En el segundo capítulo, se describe el Marco Teórico, donde se mencionan los Antecedentes nacionales e internacionales, además de la Descripción teórica y la Definición de términos).

En el tercer capítulo, se describe el Desarrollo del Tema: se presenta los Campos y tipo de aplicación, el Diagnóstico y la propuesta de innovación, como medida de solución y parte más relevante del trabajo. Para finalizar el trabajo se presentan las conclusiones y las recomendaciones.

CAPITULO I

1.1 Dependencia o Unidad (donde se desarrolla el tema)

El Batallón de Comandos N° 116 es la dependencia donde se plantea el tema de Suficiencia profesional, orgánica de la 31ª Brigada de Infantería, perteneciente a la Cuarta División del Ejército en el Cuartel General en Pichari.



1.2 Tipo de Actividad (Función y Puesto)

El cargo que ocupa el autor es de Jefe de Patrulla en el Batallón de Comandos N° 116 que es una gran unidad de combate del ejército peruano que realiza diferentes actividades de operaciones antiterroristas y de control territorial en las zonas más difíciles en el ámbito de seguridad nacional.

1.3 Lugar y Fecha

El Batallón de Comandos N° 116, se encuentra ubicado en el Distrito de Pichari, Departamento de Cusco, cuyo autor ejerció sus funciones en los años 2011 - 2012.

1.4 Visión del Batallón de Comandos N° 116

Ser un respetado e integrado en la sociedad, siempre dispuesto a restablecer la convivencia pacífica.

1.5 Misión del Batallón de Comandos N° 116

Su misión es brindar protección Nacional ante posibles amenazas, utilizar siempre fuerzas militares adecuadas y tomar las medidas necesarias ante la situación.

1.6 Funciones del Puesto que Ocupó.

El puesto fue de Jefe de Patrulla del Batallón de Comandos N° 116, ejerciendo funciones, tales como; Instruir al personal militar asignado al batallón para asegurar los objetivos marcados por la misión, Ser un miembro responsable del trabajo de mando y gestión relacionado con el plan estratégico regional de control interno, Verificar y tomar medidas de seguridad para promover la integridad de los soldados adscritos al batallón, medidas que deben ser implementadas antes, durante y después del operativo, y Controlar las actividades de los soldados para apoyar a las comunidades afectadas por desastres naturales.

1.7 Actividades que Realizaba en ese Puesto

En el Batallón de Comandos N° 116, las actividades se basan en cumplir con la Constitución sin restricciones, asumir el mando y responsabilidad de las patrullas, asegurar el control territorial y participar activamente en el desarrollo socioeconómico de la región. Continuar con la organización de actividades para garantizar la seguridad del Batallón. Realizar actividades conjuntas con los militares para apoyar a las comunidades afectadas por fenómenos naturales y realizar actividades de rehabilitación de las víctimas. Y finalmente, contar con información detallada sobre los cadetes para que puedan ser manejados de acuerdo a su orientación, estado mental, habilidades físicas, y conocimientos.

CAPÍTULO II

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

García y Orbe (2020) en su investigación “Entrenamiento físico militar y la capacidad operativa de las unidades militares”, presentada en la Universidad de las Fuerzas Armadas. Tuvieron como principal propósito encontrar la influencia entre la metodología militar de entrenamiento físico desarrollado actualmente en el Ecuador y la capacidad de respuesta en el campo de la milicia al desarrollar sus labores de guerra. Utilizando una metodología de tipo descriptivo correlacional y de enfoque cuantitativo. Como hallazgos se tuvo que existen evidencias de que un 80% de la población enfocada manifiesta que se tiene un nivel de rendimiento bajo a nivel físico, producto del sobrepeso que genera distinto tipo de lesiones. De lo que finalmente pudieron concluir que se debe implementar una nueva metodología de entrenamiento para todo militar a nivel nacional, en base a las deficiencias existentes y que pueda ser elaborada y llevada a la práctica a nivel del ejército ecuatoriano en su conjunto.

Miranda, Lima, Neto (2019) en su trabajo investigativo “La formación profesional en la Academia militar del ejército de Angola con el uso de entornos virtuales en modalidad semipresencial: una necesidad social para una cultura integral en salud”. Tuvieron como principal finalidad describir y exponer lo ocurrido en la formación física en la población de estudio enfocada, buscando de manera específica estudiar el impacto de la virtualización y educación a distancia brindada a toda la población de la Academia militar de Angola. Encontraron como hallazgos que, aunque es mucho mejor su desarrollo a nivel presencial se encuentran en vías de mejora constante para la total y efectiva virtualización del sistema educativo. Concluyendo finalmente que es necesario el desarrollo de un proyecto que apunte hacia la mejora significativa de la formación brindada en la Academia militar del ejército Angoleño de tal manera que se logren mejores estándares de calidad y entrenamiento físico.

Ríos, Castro y Melo (2016) en su aporte investigativo “Lesiones derivadas del entrenamiento militar en los cadetes de 6° nivel de la Escuela Militar José María Córdova”. Tuvieron como propósito primordial realizar una caracterización de los sucesos posibles de presentarse ante el raudo entrenamiento físico militar desarrollado en las instituciones castrenses de España. Mediante una metodología de tipo descriptivo correlacional de corte transversal. Encontraron como hallazgos que una de las lesiones más prevalentes es la de tobillo, la cual se presenta cuando el cadete realiza un esfuerzo físico altamente enfocado en los miembros inferiores siendo que los momentos de reposo son reducidos en comparación con los de trabajo y esfuerzo físicos. Concluyendo finalmente que la evidencia presente permite plantear que hay aun trabajo por hacer en la población que realiza altísimo desgaste físico en las instituciones militares, razón por la cual se debe seguir trabajando en pos de lograr las mejores condiciones para dichas personas y se debe abordar una manera efectiva de mejorar sus procesos de entrenamiento y prevenir futuras lesiones.

Tipán (2015). En su trabajo de investigación titulada: “El entrenamiento militar en el rendimiento físico de Oficiales y Voluntarios del grupo de Fuerzas Especiales N° 27 Gral. Miguel Iturralde”, presentada en la Universidad Técnica de Ambato, ubicada en Ambato, Ecuador. El propósito de esta investigación fue precisar el impacto del entrenamiento militar en el desempeño físico del personal y voluntarios pertenecientes a equipos de Fuerzas Especiales, ubicándose en el lugar 27 en la institución “Gral. Miguel Iturralde”, deseando alcanzar el nivel esperado a través de un diseño de plan organizado basado en el entrenamiento militar, para que los oficiales puedan lograr un mejor desempeño en sus equipos.

Puesto a que el rendimiento físico ocupa un lugar muy importante en el desempeño profesional de las Fuerzas Armadas ecuatorianas, pues además de convertirse en un habilidoso soldado, también debe tener un nivel físico competente y estar mental, intelectual y físicamente preparado para adaptarse a los mayores riesgos en Operaciones militares. Por esta razón, el

entrenamiento físico es fundamental para mejorar estas habilidades y desarrollar una alta resistencia física.

El resultado del estudio es un referente teórico obtenido a través de la investigación científica en un entorno deportivo, combinado con el rendimiento y la preparación militar, y también fue investigado en las Fuerzas Especiales 27, lo que indica que el entrenamiento de los soldados carece de plan que se encuentre basado en medir su rendimiento.

En resumen, se puede observar que el entrenamiento ajusta gradualmente el cuerpo e intenta adaptarse continuamente a cargas más elevadas para mejorar el rendimiento físico. Por otro lado, el entrenamiento en grupo carece de una planificación y control estrictos por parte de la organización para optimizar a los soldados, capacitar y lograr los resultados deseados en su desempeño.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Amaro y Agudo (2019) en su investigación “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”, presentada en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”. Tuvieron como finalidad general encontrar la correlación entre las variables de estudio y describirlas. Mediante un planteamiento metodológico de enfoque cuantitativo, básico y no experimental. Encontraron como resultados que, de los 219 cadetes enfocados para la investigación, de los cuales la muestra fueron 140 cadetes, el 70% afirmaron que es muy necesario una mejora progresiva en una proyección a futuro que de manera sostenible brinde mayor calidad a la Institución. De lo que concluyeron finalmente que se evidencia una positiva y real correlación entre las variables de estudio enfocadas en la presente.

Huamán (2019) en su trabajo “Influencia de programa de entrenamiento físico militar en el control de sobrepeso del personal naval de 25 a 39 años de edad, de la fuerza de infantería de Marina del distrito de Ancón – Lima, en el año 2018”, presentada en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tuvo como propósito primordial encontrar y describir la correlación existente entre las variables de estudio enfocadas en la presente investigación toda vez que se evidencie o se desestime la influencia entre ambas. Metodológicamente se trató de una investigación de enfoque cuantitativo y descriptivo no experimental. Enfocó como población a 135 personas de 25 a 39 años que trabajan en el área naval a los que se les aplicó el cuestionario IPAQ. De los cuales se obtuvo como resultados que el 95% evidencia que no hay relación entre el programa de entrenamiento y el control de la valoración excesiva de peso en dicho personal naval, tanto en cuanto se hace notoria una cantidad superlativa de peso en exceso. Concluyendo finalmente que por la evidencia estadística no se puede establecer ni encontrar la correlación entre las variables de estudio en la población estudiada.

Pachas (2017) en su trabajo de investigación “El programa de entrenamiento físico – militar y el rendimiento de los cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016”, presentada para la Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle. Tuvo como propósito principal realizar una descripción de la correlación existente entre las variables de estudio. Metodológicamente se desarrolló como una investigación de enfoque cuantitativo mediante un tipo correlacional y un diseño no experimental. Concluyendo finalmente que el programa de entrenamiento físico militar tiene relación directa y significativa sobre su desarrollo de condición física en los cadetes de la población enfocada para la presente investigación.

2.2 Bases teóricas

Descripción teórica

Se inicia el diseño de la investigación con la explicación del Entrenamiento Físico Militar (EFM). La base de la revisión de la literatura fueron los

manuales y documentos oficiales, como el Manual de Instrucción Físico Militar (IFM) MI – 003 del Ejército Español, ya que la investigación debe comprender inicialmente el sistema que está en funcionamiento para poder en una etapa posterior, sugerir cambios que puedan optimizar los procesos actuales. Durante la ejecución de la investigación, se utilizaron como claves de búsqueda las palabras 'prueba', 'aptitud física', 'entrenamiento físico', 'entrenamiento físico militar' y Escuela de Perfeccionamiento de Oficiales.

El Entrenamiento Físico Militar en la tropa

Tiene como objetivo principal la preparación para la actividad final (aspecto operativo), es decir, las misiones institucionales de empleo de la Fuerza Terrestre, Sin embargo, hay otros objetivos relacionados con la salud y el bienestar (aspecto sanitario). Sin embargo, estos objetivos están relacionados entre sí, es decir, si el Entrenamiento Físico Militar en la tropa promueve la salud, también aumenta la preparación operativa y viceversa (García y Orbe, 2020).

El Ejército Español establece un programa anual en el que se somete al personal militar para el desarrollo o mantenimiento de sus capacidades físicas, programa que, según el Manual de Instrucción Físico Militar MI – 003 (2015), “dirigido al desarrollo y mantenimiento de los estándares de desempeño físico de los militares.

El manual también recomienda que la duración de una sesión sea de 90 minutos y que el número mínimo de sesiones semanales sea de tres e idealmente cinco.

Como el Entrenamiento Físico Militar se realiza de forma centralizada, en la Organizaciones Militares, el Manual de Instrucción Físico Militar MI – 003 (2015), destaca que la "acción del mando es un factor decisivo en la motivación para su práctica ". Con una acción de mando permanente, a todos los niveles, los objetivos de entrenamiento se alcanzarán sin duda. También

hace hincapié en las acciones/procedimientos que caracterizan la acción de mando de los responsables de esta actividad. Siendo los siguientes:

- a) Ejemplo dado por los comandantes, jefes o directores que ejecutan el Entrenamiento Físico Militar junto con sus subordinados.
- b) Adaptación a horarios convenientes que permitan la práctica del Entrenamiento Físico Militar por parte de todo el personal militar.
- c) Exigencia de la práctica del Entrenamiento Físico Militar y mantenimiento del horario para este fin, que no debe ser destinado a la realización de otras actividades.
- d) Adquisición y perfeccionamiento de medios para el Entrenamiento Físico Militar.
- e) Fomento de las competiciones deportivas.
- f) Control permanente del Entrenamiento Físico Militar en todos los niveles de mando.

Responsabilidades

De acuerdo con el Manual de Instrucción Físico Militar MI – 003 (2015), los siguientes militares tienen responsabilidad en la conducción del Entrenamiento Físico Militar: Comandante (Cmdte), Jefe o Director de Organizaciones Militares (OM); Oficial de Operaciones (S-3); Comandante de Subunidad (Cmdte SU); Oficial de Entrenamiento Físico Militar (OEFM); Oficial de Salud; y Sargento Auxiliar de OEFM. En este estudio analizamos sólo las funciones que pueden ocupar los funcionarios de la Línea de enseñanza militar Bélica (LEMB).

El comandante, Jefe o Director juega un papel clave en las organizaciones militares, con respecto al Entrenamiento Físico Militar. Son responsables del desempeño físico presentado por sus subordinados y su participación en la planificación e inspección es fundamental para el desarrollo de las

capacidades físicas deseadas por el Ejército Español. Siguiendo la jerarquía funcional, tenemos el S-3 de Organismos Militares. Considerado el asesor directo del Cmtde, Jefe o Director en asuntos relacionados con la preparación de las tropas. En este sentido, es el responsable de la planificación, asesorado por Oficial de entrenamiento físico militar, a desarrollar (Manual de Instrucción Físico Militar MI – 003, 2015).

A continuación, teniendo un papel fundamental en la puesta en práctica, tenemos el papel del Comandante de Subunidad. En definitiva, su principal misión es poner en práctica el Entrenamiento Físico Militar planificado y con el apoyo técnico del Oficial. Sus atribuciones están relacionadas con los conocimientos técnicos, por lo que le corresponde asesorar al S-3 en la elaboración del programa anual (RE 34 – 37, 2015).

Estándar de desempeño físico individual

Existen diferencias en el requisito de Objetivos individuales de Instrucción en el Test de evaluación física (TEF), y los índices se estipulan teniendo en cuenta dos aspectos, el estado funcional y la edad. La situación funcional se enmarca en cuatro posibles situaciones generales: Estándar de Aptitud Física Inicial; Estándar básico de desempeño físico; Estándar Avanzado de desempeño físico avanzado; y Estándar de Desempeño Físico Especial. En el aspecto de la edad, las investigaciones científicas realizadas por el Instituto de Investigaciones y Capacitación Físico del Ejército establecen la diferenciación de estándares para cada Objetivo Individual de Instrucción y en definitiva a mayor edad, menor exigencia (García y Orbe, 2020).

Estándar de aptitud física inicial

Se utiliza en dos situaciones: para candidatos de escuelas de formación y como requisito para la inscripción en ciertos cursos militares. El objetivo del Estándar de aptitud física inicial es verificar, mediante una prueba física, el nivel de condición física inicial. Una vez estipulado, es posible definir si el individuo puede ingresar a una carrera militar o inscribirse en el curso deseado (García y Orbe, 2020).

Estándar básico de desempeño físico

La directriz del Entrenamiento Físico Militar y evaluación establece que el Estándar básico de desempeño físico debe ser alcanzado por:

El Ejército masculino en las Organizaciones Militares operativos por los reclutas, en la 1ª Prueba de Evaluación Física del año de instrucción, por los oficiales y egresados, en el primer Test de evaluación física y para todos los integrantes.

En la Organización Militar no operativos, por todo el personal militar, durante las evaluaciones realizadas, por la mujer vigente del Ejército, en todos los Organismos Militares.

El Estándar básico de desempeño físico es la condición mínima que debe mantenerse constantemente durante la duración de la estadía del ejército en servicio activo. Depende del comandante de la Organización Militar exigir y proporcionar condiciones para que sus subordinados cumplan con este estándar de desempeño (García y Orbe, 2020).

Estándar de Desempeño Físico Especial

Se considera el estado del arte de la preparación física para los Organismos Militares operativos y al estar en un nivel superior en relación al Estándar básico de desempeño físico, se recomienda que se logre de la siguiente manera:

1) El Estándar de Desempeño Físico Especial debe ser alcanzado en las unidades operativas por los reclutas, comenzando (incluido) desde el 2º Test de evaluación física (TEF); y por oficiales y egresados, comenzando (incluyendo) desde el 2º TEF luego de su presentación en el nuevo Organismo Militar.

2) El Estándar de rendimiento físico avanzado es la condición mínima (que ya incluye el Estándar básico de desempeño físico) que deben mantener los militares mientras sirven en la Organización Militar operacional; y en servicio de campaña (García y Orbe, 2020).

3.3 Diagnostico

En el Ejército del Perú, los oficiales deben dar ejemplo a sus subordinados, premisa de la que se desprende que los oficiales tienen una gran responsabilidad institucional. Los Estatutos del Servicio Militar establece además que "los oficiales estarán preparados, a lo largo de su carrera, para el ejercicio de las funciones de mando, liderazgo y dirección". El presente estudio destaca la necesidad de proponer soluciones dirigidas a mejorar estos procesos de planificación, ejecución, inspección y evaluación de los Test Evaluación Física.

En el Ejército del Perú, los soldados de carrera, especialmente los de la Línea de Educación Milita de Guerra asumen el protagonismo, ya que además de estar en mayor número, son los que asumen los más altos puestos de mando. Se concluye, por tanto, que la preparación física de estos agentes debe servir de ejemplo a sus subordinados. Por lo tanto, la investigación sobre el nivel de aptitud física de este grupo de soldados se utilizó como base para este estudio.

En los últimos años, los Institutos de Investigación del Capacitación Físico de Ejército internacionales han presentado varios estudios considerados alarmantes. Los resultados que merecen mención son: alta incidencia de casos de Síndrome Metabólico (SM) y obesidad y bajo rendimiento en las Pruebas de Evaluación Física. Es interesante notar que el oficial de Línea de Educación Milita de Guerra comienza su carrera en escuelas de formación, después de lo cual solo se lo considerará apto si cumple con los estándares de desempeño requeridos. Por tanto, se concluye que los egresados oficiales con el mínimo rendimiento físico requerido.

Después de la formación, los oficiales son enviados a los cuerpos de tropa de todo el Perú y, a partir de entonces, el Entrenamiento Físico Militar se realiza en la Organización Militar. Aunque el entrenamiento tiene la misma metodología, existen diferencias en las condiciones de ejecución, como el clima, las peculiaridades de las Unidades militares, los diferentes perfiles de

los Comandantes, las diferentes condiciones de ejecución del Pruebas de Evaluación Física, entre otras.

En las Escuelas de Perfeccionamiento, los alumnos tienen la oportunidad de realizar el Entrenamiento Físico Militar diariamente y, además, realizar la prueba de forma centralizada. Además, el hecho de que hayan pasado varios años en la tropa, habiendo tenido diferentes tipos de experiencias, crea un entorno rico y diverso para la investigación. En este contexto, con el fin de contribuir a la mejora de los procesos de preparación física militar del ejército, se formula el siguiente problema de investigación: ¿En qué medida la Escuelas de Perfeccionamiento de Oficiales puede actuar como vector de propagación para la mejora física de los integrantes del Ejército del Perú?

2.3 Definición de términos

Batallón de Comando: Unidad militar que se prepara para operaciones especiales en el aire, mar y tierra, cuyas características y entrenamiento de sus integrantes la diferencian de otras unidades, generalmente son comandados por un teniente coronel con un curso de mando formal (Glosario Militar, s.f.).

Entrenamiento físico: El entrenamiento físico es en realidad mecánico porque implica realizar una serie de ejercicios diseñados para desarrollar habilidades o músculos específicos, con el objetivo de alcanzar su máximo potencial en un momento dado (Glosario Militar, s.f.).

Entrenamiento militar:

Es un entrenamiento básico que reciben los reclutas antes de alistarse formalmente en el ejército. Esta formación es el primer paso hacia una orientación más avanzada y específica. El entrenamiento militar a menudo se centra en la resocialización del individuo para que pueda adaptarse al entorno militar y desempeñar un papel diferente al de la vida civil (Glosario Militar, s.f.).

Rendimiento.

Método que se usa generalmente para medir el desempeño de una persona en un entorno laboral o académico. Esto se basa en el nivel de habilidad y esfuerzo alcanzado (Glosario Militar, s.f.).

Escuela Superior de Guerra del Ejército.

Es el centro de perfeccionamiento de más alto nivel académico del Ejército, que equivale al nivel de las mejores instituciones universitarias del país; la Escuela de Posgrado del Sistema Educativo de las Fuerzas Armadas de la Nación actualiza la certificación de calidad educativa con el nuevo modelo de evaluación de la calidad educativa nacional de certificación (ESGE, 2021).

Ejercicios físicos.

Los beneficios que proporciona la práctica regular están ampliamente reconocidos en la literatura. Según el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) se logran mejoras expresivas en varias áreas de la salud humana, entre las que se puede mencionar: menor incidencia de enfermedades cardiovasculares (ECV), menor riesgo de enfermedades fatales, aumento de la fuerza, ganancias de hipertrofia, mantenimiento de la composición corporal, aumento de la sensibilidad a la insulina, control de la presión arterial, mejora de la salud ósea. (García y Orbe, 2020)

CAPÍTULO III

3.1 Campos de acción

El área de investigación es el distrito de Pichari, de la provincia La Convención del Departamento de Cuzco, Perú, zona donde se encuentra acantonada el Batallón de Comandos N° 116, orgánico de la 31ª Brigada de Infantería, IV División del Ejército. Cuartel General en Pichari.

La línea de investigación: Confianza y respaldo del sistema de salud, Capacitación, Aplicación del Reglamento de Entrenamiento Físico Militar. Vigencia y cambios al Reglamento OCCIE. Vigencia del Método de Instrucción Militar, Estrategias de Enseñanza y de Aprendizaje.

3.2 Tipo de aplicación

El desempeño físico está relacionado con la operatividad y salud de los militares del Ejército del Perú, es decir, se puede concluir que, si los militares no alcanzan ciertos estándares físicos, no son capaces de realizar ciertas actividades funcionales. En este sentido, es importante comprender las razones que llevan a los militares a mostrar un bajo desempeño, a fin de mitigar estos impactos negativos.

La Escuela de Perfeccionamiento de Oficiales considera al Capitán perfeccionado un vector de difusión, es decir, los conocimientos y mentalidades adquiridos durante el año de instrucción serán replicados en futuras organizaciones militares. En este contexto, puede ser una excelente oportunidad para crear o reforzar el hábito y gusto por la práctica física y, por tanto, la mejora de los estándares de rendimiento físico.

El Entrenamiento Físico Militar tiene como principales focos la preparación física funcional constante de los militares y la obtención de beneficios en términos de salud y calidad de vida, y el entrenamiento físico guiado genera adaptaciones fisiológicas que se traducen en beneficios y mejora del rendimiento. Considerando que la frecuencia mínima (establecida por la doctrina) de Entrenamiento Físico Militar está por encima de lo recomendado para los estándares civiles, es de suma importancia identificar las razones del fracaso de algunos soldados en términos de preparación física.

El Sistema de Salud del Ejército es un organismo que necesita muchos recursos y en la que, en ocasiones, faltan médicos y equipos, por ejemplo, la demora en conseguir una vacante en la atención es una realidad constante. Muchas de las comorbilidades existentes provienen de estilos de vida sedentarios y obesidad, en este sentido, mejorar la condición física del personal militar puede reducir los problemas de salud y, de esta forma, proporcionar ahorros para el sistema de salud. En este contexto, se espera que la investigación contribuya al desarrollo de las posibles acciones de parte del nivel operativo, encaminadas a mejorar los procesos relacionados con la preparación física militar, aumentando la operatividad de la fuerza y la salud individual de los militares.

3.3 Diagnostico

Con base de los resultados encontrados en la investigación, se presenta una propuesta para la creación de un Centro de Capacitación Físico del Ejército. Esta propuesta se establece como soluciones prácticas que podrían ser utilizadas para el corto plazo, y mejorar el rendimiento físico de los oficiales de carrera de la Línea de enseñanza militar Bélica (LEMB) y a medio plazo, contribuir a la mejora del proceso de preparación física del Ejército del Perú. Las soluciones presentadas se basan únicamente en los resultados obtenidos por este estudio, pero es importante entender que se pueden aplicar otras soluciones.

3.4 Propuesta de innovación

3.4.1 Objetivo de la propuesta

Implementar un Centro de entrenamiento físico militar que garantice la capacidad y el nivel corpóreo e integral del estudiante, durante su formación profesional.

3.4.2 Descripción simple de la innovación

Se podría realizar visitas en forma de recorrido, como forma de dar condiciones para que el Centro de Capacitación Físico del Ejército (CCFE) absorba los cursos de la Escuela de Perfeccionamiento de Oficiales podrían realizarse en diferentes semanas. A continuación, se muestra un horario sugerido:

Tabla 1. Cronograma sugerido

Tiempo	Horario	Actividad
1°	07.30-08.15	Sesión de Entrenamiento Físico Militar (EFM)
2°	08.25-09.10	Sesión de EFM con 15 minutos de regeneración en el mar
3°	09.20-10.05	Conferencia CCFE
4°	10.20-11.05	Visita a las instalaciones de CCFE
5°	11.15-12.00	Visita al centro de Deporte Militar
6°	13.00-13.45	Conferencia por Especialistas del Ejército
7°	13.55-14.40	Conferencia por Especialistas Instrucción Física
8°	14.55-15.40	Conferencia por Especialistas en salud medica
9°	15.50-16.35	Celebración y agradecimiento

Fuente: Elaboración propia (2021).

Práctica de nuevos métodos de entrenamiento

La práctica de nuevos métodos de entrenamiento podría realizarse en el Entrenamiento Físico Militar centralizado, es decir, una vez a la semana, como se muestra en la Tabla 2;

Tabla 2. Entrenamiento mensual

Planificación mensual (sugerencia)		
Semana	Métodos de entrenamiento	Lugar
1	Circuito Operacional	CCFE
2	Cross Operacional	CCFE
3	PTC + Pentágono	CCFE
4	Deportes (fútbol, baloncesto y vóleybol)	CCFE

Fuente: Elaboración propia (2021).

Bases para la propuesta presentada

1) Creación de una pasantía de Entrenamiento Físico Militar al final del Curso de Perfeccionamiento de Oficiales 2^{do} año

Actualmente, se realiza la pasantía que tiene una duración de cinco días. Una innovación sería que Centro de Capacitación Físico del Ejército (CCFE) realice estas pasantías por más tiempo. En este contexto, en Escuela de Perfeccionamiento de Oficiales el equipo de CCFE podría apoyar con mayor facilidad y para no comprometer la carga de trabajo del Curso de Perfeccionamiento de Oficiales de 2^{do} año, la pasantía podría diluirse en los horarios de Entrenamiento Físico Militar que ya están programados semanalmente.

2) Máster para alumnos de la Escuela de Perfeccionamiento de Oficiales en el área EFM en colaboración de un Instituto de Investigación del Capacitación Físico del Ejército

Podrían ofrecerse algunas becas en el programa de Maestría de la Escuela de Perfeccionamiento de Oficiales para temas de interés para el Instituto de Investigación y Capacitación Físico del Ejército. Las plazas se podrían distribuir de manera que fueran asignadas a estudiantes y personal militar del Centro de Capacitación Física del Ejército, de forma equilibrada, es decir, 50% para cada institución.

El estudio podría tener un formato diferente al que se está realizando actualmente, que tiene una duración de 1 año. Esta investigación podría tener una duración de 2 a 3 años, siendo el 1º año para el desarrollo del proyecto y el 2º o 3º año la recogida en campo en la guarnición del Organismo Militar o 47 estudiantes. El egresado luego de cursar la maestría podría ser trasladado al Centro de Capacitación Física del Ejército, si fuera de interés para la Fuerza.

3) Creación de competiciones deportivas durante el 2do año Curso de Perfeccionamiento de Oficiales

Como sugerencia, se podría realizar una semana de competiciones deportivas después del último Test de Evaluación Física. Para ello se podrían adoptar las siguientes modalidades deportivas: baloncesto, fútbol 7, voleibol y orientación, como se muestra en la Tabla 3. Los entrenamientos serían realizados por los cursos, como sugerencia podría ser obligatoria que cada alumno elija una modalidad. Un oficial del curso sería el líder del equipo y el entrenamiento debería tener lugar una vez por semana.

Tabla 3. Posibles lugares de entrenamiento

Deportes y lugares de entrenamiento/competición (sugerencia)	
Gimnasio	CCFE
Pistas exteriores	CCFE
Campo de fútbol	CCFE

Natación	CCFE
Pistas de orientación	CCFE

Elaboración propia, (2021).

4) Curso de Perfeccionamiento de Oficiales 2do año Test de Evaluación Física convertido en nota

Se sugiere que el Test de Evaluación Física de los alumnos de la Escuela de Perfeccionamiento de Oficiales se considere una prueba, de esta forma se convertiría en una nota. Esta calificación se computaría en la calificación de finalización del curso final. Con el fin de no perjudicar significativamente a los estudiantes que tienen un problema físico crónico, se podría estudiar la posibilidad de adaptar otras pruebas alternativas, junto con el Instituto de Investigación y Capacitación Físico del Ejército. Por ejemplo: a los estudiantes que no puedan correr se les puede reemplazar la prueba de carrera por natación.

5) Realización de Entrenamiento Físico Militar electiva

Se sugiere que los alumnos de Escuela de Perfeccionamiento de Oficiales que una nota inferior puedan cursar la optativa del Entrenamiento Físico Militar en el Centro de Capacitación Física del Ejército. La optativa de la Escuela de Perfeccionamiento de Oficiales tiene una duración de una semana (en persona), pero, si es necesario, la plataforma de aprendizaje a distancia existente podría utilizarse para complementar la carga de trabajo.

Para obtener los beneficios derivados de la práctica física, se recomienda que los adultos sanos realicen como objetivo inicial 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o 75 minutos semanales de actividades aeróbicas de intensidad vigorosa. Admitiendo mezclar estas dos intensidades durante la misma semana. Sin embargo, es importante entender que estas recomendaciones mínimas son insuficientes para prevenir algunas enfermedades, como la obesidad. En este contexto, se recomienda que un volumen progresivo mayor pueda proporcionar beneficio adicional.

CONCLUSIONES

En cuanto al objetivo planteado al inicio de este trabajo, se demostró su importancia, ya que puede contribuir a mitigar el problema observado por el autor a partir de sus funciones desempeñadas en la escala militar y que son de gran incidencia en el Ejército del Perú y el cual está relacionado al nivel de condición física de los militares. El estudio también permitió analizar los procedimientos que pueden ser implementados para la mejora física de los oficiales de carrera del Ejército del Perú en la Línea de Educación Militar de Guerra.

Durante la investigación se demostró el Entrenamiento Físico Militar en las tropas en el Ejército Español, un programa anual en el que se somete al personal militar para el desarrollo o mantenimiento de sus capacidades físicas, programa que sirve también para fortalecer las tácticas militares. La ganancia que brinda el entorno de convivencia y la interacción entre estudiantes, instructores y situaciones proporcionan el llamado currículo oculto, que se puede explicar por todo aquello que no está previsto en el currículo formal, pero que genera situaciones de aprendizaje. En este contexto, el Entrenamiento Físico Militar puede ser una gran escuela. Los contenidos actitudinales, como la persistencia, la disciplina, la rusticidad, la dedicación, el espíritu de cuerpo, el compañerismo, entre otros, pueden desarrollarse a través de esta disciplina.

Finalmente, se presenta una propuesta para la creación de un Centro de Capacitación Físico del Ejército para mejorar el acondicionamiento físico de los soldados del Ejército del Perú, ya sea directamente, a través de la evolución física del alumno, o indirectamente, a través de su desempeño posterior y el cual está intrínsecamente asociada con la operatividad, para realizar una maniobra militar, se necesitan hombres con los niveles adecuados de acondicionamiento físico. En este contexto, se identificaron varias medidas, que luego de ser analizadas, (Capítulo III, - Propuesta), con el objetivo de brindar una aplicación práctica de interés para la preparación física de una tropa el cual está fuertemente relacionada con su operatividad, ya que una operación bien planificada es de poca utilidad si una tropa no está físicamente preparada para llevar a cabo la misión.

RECOMENDACIONES

1. El S3, con la ayuda del Oficial de Entrenamiento Físico Militar podría crear un Programa de Entrenamiento Físico Militar, que está previsto en el Manual RE 34 - 37. Esto ayudaría al personal militar que tiene dificultades para buscar una periodización para el entrenamiento físico. Es de suma importancia respetar la distribución de volumen e intensidad para obtener ganancias en el acondicionamiento cardiopulmonar y neuromuscular.
2. Se recomienda fomentar el entrenamiento de resistencia, con el objetivo de complementar el entrenamiento cardiopulmonar y mejorar las condiciones de salud del personal militar, ya que el mantenimiento de la masa muscular es fundamental, especialmente para el personal militar en grupos de mayor edad, por razones de salud.
3. Como forma de incentivar el Entrenamiento Físico Militar y su evaluación, se recomienda que, en la medida de lo posible, los establecimientos educativos consideren el Test Evaluación Física como evaluación sumativa. Se sugiere registrar los resultados, esto facilitará la búsqueda de datos para futuras investigaciones sobre el nivel de rendimiento físico de los militares del Ejército del Perú y motivará a los militares a buscar el máximo resultado en cada prueba física probada.
4. Para la ejecución del Test Evaluación Física, se recomienda constituir una Comisión de Aplicación que debe reunirse y realizar la actividad de manera centralizada, donde el Estado Mayor de las Organizaciones Militares inicie la evaluación, con el fin de dar ejemplo y aumentar la rigidez de la aplicación;

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amaro L. y Agudo J. (2019) “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.” Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

<http://repositorio.escuelsmilitar.edu.pe/bitstream/handle/EMCH/199/AMARO%20-%20AGUDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ejército del Perú. (2015). RE 34 – 37 Entrenamiento Físico-Militar.

ESGE (2021). Escuela Superior de Guerra del Ejército. Recuperado de: http://esge.edu.pe/escuela_actual/

García, R. y Orbe, M. (2020). Entrenamiento físico militar y la capacidad operativa de las unidades militares. Maestría en Defensa y Seguridad. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Matriz Sangolquí, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/23278/T-ESPE-044138.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Glosario Militar (s.f.). Glosario Militar. Recuperado de: <http://www.ccffaa.mil.pe/cultura-militar/glosario-militar/>

Huamán T. (2019) “Influencia de programa de entrenamiento físico militar en el control de sobrepeso del personal naval de 25 a 39 años de edad, de la fuerza de infantería de Marina del distrito de Ancón – Lima, en el año 2018.” Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11484/Huaman_ct.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Manual de Instrucción/ MI-003. (2015). Instrucción Físico-Militar (IFM).Tomo I. Mando de Adiestramiento y Doctrina. España. Recuperado de: https://ejercito.defensa.gob.es/Galerias/Descarga_pdf/Unidades/Granada/madoc/2020/MI-003_Tomol.pdf

- Miranda A., Lima S. y Neto A. (2019) “La formación profesional en la Academia militar del ejército de Angola con el uso de entornos virtuales en modalidad semipresencial: una necesidad social para una cultura integral en salud”.
<http://www.revpanorama.sld.cu/index.php/panorama/article/view/1130>
- Pachas C. (2017) “El programa de entrenamiento físico – militar y el rendimiento de los cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016.” Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán y Valle.
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1660/TD%20CE%201667%20P1%20-%20Pachas%20Apolaya.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ríos C., Castro L. y Melo P. (2016) “Lesiones derivadas del entrenamiento militar en los cadetes de 6° nivel de la Escuela Militar José María Córdova”.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5759457.pdf>
- Solís, H. (2021). “El entrenamiento físico en el Ejército del Perú y el perfil de competencias del Oficial de Infantería”. Comando de Educación y Doctrina del Ejército, Escuela Militar de Chorrillos, Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.escolamilitar.edu.pe/handle/EMCH/560>
- Tipán, P. (2015). “El entrenamiento militar en el rendimiento físico de Oficiales y Voluntarios del grupo de Fuerzas Especiales N° 27 Gral. Miguel Iturralde”, Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. Recuperado de:
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/14842>

ANEXO A

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI



“Alma Mater del Ejército del Perú”

ANEXO 01: INFORME PROFESIONAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS MILITARES

1. DATOS PERSONALES:

1.01	Apellidos y Nombres	GUTARRA CHECA MIGUEL ÁNGEL
1.02	Grado y Arma / Servicio	CAPITÁN INFANTERÍA
1.03	Situación Militar	ACTIVIDAD
1.04	CIP	123357200
1.05	DNI	42723004
1.06	Celular y/o RPM	969495011
1.07	Correo Electrónico	mgutarrac@esge.edu.pe /bizkit_per@hotmail.com

2. ESTUDIOS EN LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS:

2.01	Fecha_ ingreso de la EMCH	2006
2.02	Fecha_ egreso EMCH	2010
2.04	Fecha de alta como Oficial	2010
2.05	Años_ experiencia de Oficial	11
2.06	Idiomas	Castellano - Ingles

3. SERVICIOS PRESTADOS EN EL EJÉRCITO

Nº	Año	Lugar	Unidad / Dependencia	Puesto Desempeñado
3.01	2010	TUMBES	BIM N° 23	CMDTE SECC
3.02	2011-2012	PICHARI	BTN CMDO N° 116	JEFE DE PATRULLA

3.03	2013-2014	ANDAHUAYLAS	BIM N° 35	CMDTE SECC
3.04	2015-2016	MOQUEGUA	BIB N°41	CMDTE SECC
3.05	2017	ANDAHUAYLAS	BIM N° 35	CMDTE SECC
3.06	2018	ANDAHUAYLAS	IEPM "ANCOHUAYLLO"	EJECUTIVO
3.07	2019-2020	PANGOA	BCT N° 79	JEFE PATRULLA
3.08	2021	TUMBES	BTQ N° 222	CMDTE CIA

4. ESTUDIOS EN EL EJÉRCITO DEL PERÚ

Nº	Año	Dependencia y Período	Denominación	Diploma / Certificación
4.01	2010	CURSO BÁSICO DE PARACAIDISMO	CURSO	CERTIFICADO
4.02	2016	BÁSICO DEL ARMA DE INFANTERÍA	PROGRAMA	CERTIFICADO
4.03	2021	PROGRAMA TACTICO DE INFANTERIA	PROGRAMA	CERTIFICADO

5. ESTUDIOS DE NIVEL UNIVERSITARIO

Nº	Año	Universidad y Período	Bachiller - Licenciado
5.01			
5.02			

6. ESTUDIOS DE POSTGRADO UNIVERSITARIO

Nº	Año	Universidad y Período	Grado Académico (Maestro – Doctor)
6.01	2020	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION ENRIQUE GUZMAN Y VALLE	DIPLOMADO GESTION DE RRHH
6.02			

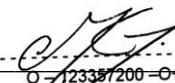
7. ESTUDIOS DE ESPECIALIZACIÓN

Nº	Año	Dependencia y Período	Diploma o Certificado
7.01	2015	BÁSICO DE BLINDADOS	CERTIFICADO

7.02			
------	--	--	--

8. ESTUDIOS EN EL EXTRANJERO

N°	Año	País	Institución Educativa	Grado / Título / Diploma / Certificado
8.01				
8.02				

FIRMA  _____
POSTFIRMA MIGUEL ANGELO CHITARRA CHECA
0-123387200-04
MISLE INGENIERIA
CAP INF