

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**Factores que influyen en la capacidad física de los cadetes de
3er año de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco
Bolognesi, Lima - 2019**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO DE
BACHILLER EN CIENCIAS MILITARES CON MENCIÓN EN
INGENIERÍA**

PRESENTADO POR:

**Terán Cumpa Alfredo Alexander
Valderrama Santos José Carlos**

LIMA-PERU

2020

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo de investigación a dios sobre todas las cosas y a aquellos cadetes que alguna vez en su etapa han tenido problemas en ese ámbito y también a todos nuestros seres queridos que nos han apoyado incondicionalmente en el esfuerzo de nuestra carrera profesional con el fin de enorgullecerlos.

AGRADECIMIENTO

A nuestros padres que nos han apoyado incondicionalmente para que este trabajo salga de la mejor manera.

A los docentes que nos han facilitado las ayudas necesarias para lograr un excelente trabajo de investigación y cumplir con nuestros objetivos requeridos.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

El presente trabajo de investigación cuyo título es Factores que influyen en la capacidad física de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi, 2019, que ha sido elaborado de acuerdo a lo establecido por el reglamento de elaboración y sustentación de tesis de la EMCH, se presenta para la consideración del jurado.

El objeto del estudio es conocer los factores que influyen en la capacidad física de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, asimismo identificar los factores que influyen en la capacidad física con la salud y bienestar físico; la descripción de los factores que influyen en la capacidad física. El desarrollo de este trabajo permitirá establecer recomendaciones que fortalecerán las capacidades físicas de los cadetes. La elaboración del presente trabajo estuvo a cargo de los siguientes cadetes:

- Aspecto temático: CAD III Terán Cumpa Alfredo Alexander
- Aspecto metodológico: CAD III Valderrama Santos José Carlos.

Por lo expuesto, la presente investigación se pone a disposición de los señores miembros del jurado, con la finalidad de su revisión y posterior aprobación.

Los Autores

INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
INDICE.....	v
ABSTRAC	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	12
1.1. Planteamiento del problema.....	12
1.2 Formulación del problema	13
1.2.1. Problema general.....	13
1.2.2. Problemas específicos	13
1.3. Objetivos	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4 Justificación	14
1.4.1.justificación teórica	14
1.4.2. Justificación metodológica.....	15
1.4.3. Justificación práctica	15
1.5. Limitaciones del estudio.....	15
1.6. Viabilidad del estudio	16
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	17
2.1 Antecedentes	17
2.1.1. Antecedentes nacionales	17
2.1.2. Antecedentes internacionales	19
2.2 Bases teóricas.....	21
2.2.1. Capacidad Física	21
2.2.2. Clasificación de las capacidades físicas.	22
2.2.3. Evolución de las capacidades físicas con la edad.....	22
2.2.4 Preparación Física.....	23
2.2.4. Factores que influyen en la capacidad física	23
2.2.5. Factores relacionados con la salud y bienestar físico.....	24
2.3 Definición de términos básicos	26
2.4 Formulación de la hipótesis	27

2.5. Variables.....	27
2.5.1 Definición conceptual de la variable	27
2.5.2 Definición operacional.	28
CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO.....	30
3.1. Enfoque	30
3.2. Tipo	30
3.3. Diseño.....	30
3.4. Método.....	31
3.5. Población y muestra	31
3.6. Técnicas de recolección de datos	32
3.7. Instrumento	32
3.8. Validez y Confiabilidad	33
CAPITULO IV RESULTADOS	35
3.1 Descripción	35
4.2. DISCUSIÓN.....	48
CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
ANEXOS.....	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable.....	28
Tabla 2 Frecuencia de la pregunta 1.....	35
Tabla 3 Frecuencia de la pregunta 2.....	36
Tabla 4 Frecuencia de la pregunta 3.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 5 Frecuencia de la pregunta 4.....	38
Tabla 6 Frecuencia de la tabla 5.....	39
Tabla 7 Frecuencia de la pregunta 6.....	40
Tabla 8 Frecuencia de la table 7.....	41
Tabla 9 Frecuencia de la pregunta 8.....	42
Tabla 10 Frecuencia de la pregunta 9.....	43
Tabla 11 Frecuencia de la pregunta 10.....	44
Tabla 12 Frecuencia de la pregunta 11.....	45
Tabla 13 Frecuencia de la pregunta 12.....	46
Tabla 14 Frecuencia de la pregunta 13.....	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Cansancio Excesivo.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 2 Capacidad de recuperarse rápidamente.....	36
Figura 3 Uso de la Fuerza Fisica.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 4 Contracción o dolor muscular después de una actividad física.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 5 Uso de la velocidad para realizar actividades físicas.....	39
Figura 6 Velocidad en las actividades físicas diarias.....	40
Figura 7 Empatía de tu superior.....	41
Figura 8 Realizar movimiento después de haber realizado actividad física.....	42
Figura 9 Coordinación en movimiento al realizar ejercicio.....	43
Figura 10 Coordinacion Motora.....	44
Figura 11 Agilidad al realizar ejercicio físico.....	45
Figura 12 Realizar actividad física.....	46
Figura 13 Equilibrio antes, durante, y después de una actividad física.....	¡Error! Marcador no definido.

RESUMEN

La presente investigación titulada “FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CAPACIDAD FISICA DE LOS CADETES DE 3ER AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, LIMA-2019”

El principal objetivo de la presente investigación se centra en conocer los factores que influyen en la capacidad física de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019. Este estudio está realizado dentro de las investigaciones descriptivas básicas transaccional puesto que, mediante el análisis de información recogida y la observación se ha establecido una relación entre ellas.

El dato estadístico de esta investigación fue aplicado a los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” ; el instrumento de investigación fue un cuestionario validado por especialistas; una población de 279 cadetes; en función a ello se calculó la muestra de este trabajo, la cual ascendió a 162 cadetes de la Escuela Militar De Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

Se analizaron diversos factores como la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio; los mismo que según al investigación efectuada influyen en el desempeño y la capacidad física; asimismo se efectuaron recomendaciones que van a permitir que se diseñen estrategias y procedimientos de entrenamiento adecuado a las características de los cadetes; así como cumplir las expectativas de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi.

PALABRAS CLAVES: Rendimiento físico, Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación, Agilidad, Equilibrio.

ABSTRACT

The present investigation entitled "FACTORS THAT INFLUENCE THE PHYSICAL CAPACITY OF THE CADETS OF THE MILITARY SCHOOL OF CHORRILLOS COLONEL FRANCISCO BOLOGNESI, LIMA-2019"

The main objective of this research is focused on knowing the factors that influence the physical capacity of the 3rd year cadet of the Chorrillos Military School "Coronel Francisco Bolognesi", 2019. This study is carried out within the basic transactional descriptive investigations since, Through the analysis of collected information and observation, a relationship between them has been established.

The statistical data of this investigation was applied to the cadets of the Military School of Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"; the research instrument was a questionnaire validated by specialists; a population of 279 cadets; Based on this, the sample of this work was calculated, the fua amounted to 162 cadets from the Chorrillos Military School "Coronel Francisco Bolognesi"

Various factors such as resistance, strength, speed, flexibility, coordination, agility, balance were analyzed; the same ones that, according to the investigation carried out, influence performance and physical capacity; Likewise, recommendations were made that will allow the design of training strategies and procedures appropriate to the characteristics of the cadets; as well as fulfilling the expectations of the Coronel Francisco Bolognesi Military School of Chorrillos.

KEY WORDS: Physical performance, Endurance, Strength, Speed, Flexibility, Coordination, Agility, Balance

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación denominada "FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CAPACIDAD FÍSICA DE LOS CADETES DE 3ER AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, LIMA 2019". Se determinará los factores que influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, con la finalidad de estudiar e investigar qué relaciones y factores son los necesarios para ejercer un buen rendimiento físico, contribuyendo a que el cadete no se sienta tenso y presionado cada vez que realizara una prueba de examen de físico y a su vez contribuir a una mejor calidad de vida dentro de la Escuela Militar de Chorrillos. .

Presente cuatro capítulos en las cuales se observa y se analiza dando como resultado conclusiones y recomendaciones relevantes para la escuela Militar de Chorrillos.

El primer capítulo, comprende el planteamiento y formulación del problema que existe en nuestro ámbito militar , se plantearan los objetivos tanto como general y específicos, así como la justificación, viabilidad y limitaciones de la presente investigación.

En el segundo capítulo desarrollaremos el Marco Teórico, el cual se subdivide en los antecedentes nacionales e internacionales, bases teóricas, definición de términos y aspectos metodológicos.

En el tercer capítulo, se describe el proceso metodológico que se utilizó para desarrollar este trabajo de investigación, mencionando el enfoque, nivel, tipo y diseño de esta investigación.

En el cuarto capítulo, se muestran los resultados obtenidos luego de la aplicación del instrumentos y posterior recolección de datos, lo cual fue procesado a través del programa estadístico SPSS 22 y materializado a través de tablas de frecuencia y gráficos de barras.

Por último, se han establecido conclusiones, las mismas que están dando respuesta a los problemas de esta investigación, y alineados con los objetivos. En función a estas conclusiones, se han establecido las recomendaciones que fortalecerán la situación problemática.

CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Planteamiento del problema

En el mundo es necesario que las personas tengan una adecuada capacidad física que le permita desarrollar las funciones vinculadas a su profesión, sin embargo, diversas condiciones no contribuyen a su desempeño adecuado. Todos los países, poseen centros de estudio de formación superior militar; las cuales se encuentran enfocadas en la preparación intelectual y preparación física, lo cual es necesario para su desempeño profesional, debido a la funciones que cumple; es por ello que a nivel global existe una problemática, que busca determinar que factores que se encuentran vinculados al desarrollo de las capacidades físicas y desempeño de los estudiantes, se requiere de mejor condición física para hacerle frente a los nuevos problemas y retos que ponen a los oficiales de hoy en día, siendo necesario adquirir nuevas capacidades que los pondrán a prueba en el aire, mar y tierra.

En el Perú, existen diversas escuelas de formación superior, una de las principales es la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” que está encargada de formar cadetes líderes de alta competitividad con nivel universitario en la formación de Oficiales del Ejército, la cual tiene una duración de cinco años, a lo largo de esta formación los cadetes desarrollan sus capacidades físicas denominada como: “Aquellos factores que determinan la condición física de un individuo y lo orienta al momento de realizar una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento máximo de su potencial físico” (Álvarez del Villar, 1985).

Dentro de su formación profesional la escuela ejecuta diversos procedimientos y actividades tales como: carrera, barras, abdominales, natación y pista de combate; las cuales según el año en el que cursa el cadete incrementa gradualmente la exigencia de acuerdo a las tablas de evaluación, siendo así que los cadetes aspirantes, de primer y segundo año tienen mayor dificultad al desarrollar estas capacidades, puesto que comienzan su proceso de adaptación ya que pasan de ser civiles a una

formación militar, produciendo como resultado la desaprobación consecutiva de la asignatura, teniendo diversos factores que podrían influir en forma directa en el bajo rendimiento físico como: falta de interés, falta de entrenamiento físico, lesiones físicas, condiciones físicas, etc. Es por ello que consideramos que una problemática importante dentro de la escuela, es la determinación de aquellos factores que influyen en las capacidades físicas en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, con la finalidad que al ser determinados puedan ser utilizados en la generación de mejoras.

1.2 Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué factores influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2019?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1: ¿Los factores relacionados con la salud y bienestar físico influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar De Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”?

PE2: ¿Cómo influyen los factores en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar De Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Conocer los factores que influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2019.

1.3.2. Objetivos específicos

OE1: Identificar si los factores relacionados con la salud y bienestar físico influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar De Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi

OE2: Describir cómo influyen los factores en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2019.

1.4 Justificación

1.4.1. justificación teórica

El presente trabajo de investigación es conveniente porque dará lugar al conocimiento y permitirá la profundización del tema permitiendo identificar los factores que influyen en la capacidad física cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, puesto que son escasas las investigaciones sobre el tema, además de a lo largo de la formación castrense que imparte la Escuela Militar ha generado no solamente enfermedades físicas si no también psicológicas que en algunos casos ha llegado a la deserción de la currícula militar y la muerte, éstas a que a su vez afectan directa o indirectamente a las capacidades físicas de los cadetes que recién forman parte de la Escuela Militar como un distractor y desmotivador de continuar con la formación militar, es por ello que se realiza esta investigación para contribuir a la mejora de calidad de vida mediante ciertas capacidades físicas en las cuales desarrollaremos o bien aumentaremos su rendimiento en las cuales destacamos estos factores como la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad y equilibrio en forma uniforme, favoreciendo el sistema cardiovascular, mejorando el sistema de circulación, aumentando la capacidad y defensas para el organismo con el fin de que cada beneficio aumente la productividad y propicio un buen estado de ánimo en el cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

1.4.2. Justificación metodológica

Para el logro de los objetivos del trabajo, se aplica el método científico, con un enfoque cuantitativo, con un diseño transeccional descriptivo, que tiene como objetivo identificar y describir los factores que influyen en la capacidad física cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi, con ello la incidencia de las modalidades o niveles de las variables en una población objetivo que vendrían a ser lo cadetes de primer y segundo año; asimismo el método es descriptivo, para lo cual se diseñó y aplicó como instrumento un cuestionario a los cadetes , con la finalidad de que los resultados por cada pregunta fueron procesados hacia la base de datos de cada cadete, para poder demostrar su validación y confiabilidad, así podríamos saber cuáles son los factores determinantes en los cadetes de primer y segundo año de la Escuela Militar de Chorrillos.

1.4.3. Justificación práctica

Se realiza la presente investigación con el objetivo de establecer una guía para que sea utilizada por la Escuela Militar de Chorrillos, para que los factores determinados sean utilizados como instrumentos de apoyo en la preparación física de los cadetes, para que su capacidad física mejore; a su vez servir de base de datos para futuras investigación por la relevancia que tiene la investigación para el desarrollo de habilidades y capacidades de los cadetes dentro de su formación superior, y así se desenvuelvan en forma idónea dentro del Ejército Peruano.

1.5. Limitaciones del estudio

Recursos

La presente investigación presentó limitaciones en cuanto recursos económicos, debido a que los cadetes autores de este trabajo no cuentan con una remuneración mensual, por ende, el presupuesto de este trabajo se enfocó en la disponibilidad económica de los cadetes.

Tiempo

El tiempo disponible es bien limitado, por ejemplo para realizar la investigación no contamos con el tiempo disponible ya que tenemos una ajustada programación de actividades en las cuales carecemos de tiempo suficiente para investigar, que esto a su vez lleva a la falta del acceso de información ya que en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" no tenemos la facilidad de salir y buscar información en bibliotecas u otras universidades de las cuales nos apoyemos y nos contribuya con la investigación.

1.6. Viabilidad del estudio

El presente trabajo de investigación es viable porque cuenta con el permiso respectivo y apoyo de las autoridades de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", además se cuenta con profesores y asesores, con bibliografía y se tienen todos los materiales necesarios para poner en práctica las capacidades físicas para adquirirlos o mejorarlos y contamos con el apoyo económico de nuestros padres para realizar las actividades necesarias para procesar la información recogida, asimismo es viable porque es un tema importante para la Escuela Militar de Chorrillos.

CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. Antecedentes nacionales

Campos, A. (2017). “Desarrollo motriz de las capacidades físicas en estudiantes de la institución educativa secundaria Glorioso San Carlos Puno 2016”. Tesis licenciatura. Universidad Nacional Del Altiplano, Perú.

La citada tesis tuvo un objetivo que se centró en conocer como se desarrollaba el aspecto motriz para las capacidades físicas de los estudiantes de la Institución Educativa en San Carlos. El mencionado trabajo tiene un enfoque cuantitativo, en cuando al diseño fue no experimental en un nivel descriptivo. La aplicación de la encuesta como instrumento de investigación, se llevó a cabo en los estudiantes del VI Ciclo de la mencionada institución educativa. El autor de la citada investigación concluyó que es importante el desarrollo de capacidades físicas de los estudiantes, siendo la parte fisiológica fundamenta para la capacidad. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque al estar en temprana etapa de adolescencia donde los aspectos físicos están en proceso de crecimiento y por lo tanto en desarrollo de fuerza motriz se recomienda aplicar ciertas actividades para que los estudiantes vayan adquiriendo ciertas capacidades motores para un buen desenvolvimiento. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

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”. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú.

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo identificar como la aplicación de un programa de entrenamiento físico militar se relaciona con la evolución del rendimiento para las pruebas físicas en los cadetes de la EMCH. En el presente trabajo de investigación empleó el enfoque cuantitativo, bajo un diseño no experimental, en el nivel descriptivo. En la mencionada investigación, la población y la muestra son elementos iguales, dado se encuentran disponibles en la EMCH, cuyo efectivo asciende a 125 cadetes. La encuesta fue la técnica con la cual se recolectaron los datos, a través de la aplicación de los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyó que existe una relación directa entre el entrenamiento físico militar y su respectivo rendimiento. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque ahonda en el tema del uso de métodos y principios del entrenamiento deportivo, con fundamentaciones teóricas.

Rosales, G. (2016). "La competencia motora y el rendimiento físico en jugadoras de fútbol de nivel competitivo del Club Deportivo La Cantuta-Lima 2014". Tesis licenciatura. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú.

La citada tesis se planteó como objetivo conocer como la competencia motora se relaciona con el rendimiento físico. La metodología de investigación que se utilizó en la citada tesis, estuvo basada en un enfoque cuantitativo y el nivel descriptivo. La población y muestra que tomó en la investigación estuvo conformada por 15 jugadoras de fútbol de nivel competitivo. La técnica que empleó para la recolección de datos fue la encuesta y como instrumento los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyó que existe relación significativa entre la competencia motora y el rendimiento físico en jugadoras de fútbol de nivel competitivo del Club Deportivo La Cantuta. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque señala que la competencia motora y el rendimiento

físico están relacionadas íntimamente y por ello es necesario mejorar las competencias motoras para lograr un óptimo rendimiento físico. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Flores, O. (2013). "Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las escuelas de formación militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la Ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas, en el año 2012". Tesis licenciatura. Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

En la mencionada investigación se ha planteado como objetivo, establecer un correcto proceso de preparación física, desarrollando sus cualidades físicas necesarias, para obtener resultados acordes a las exigencias de las pruebas de ingreso. La citada investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo. La mencionada tesis centró su investigación en los postulantes a las escuelas de formación militar, quienes se constituyeron como su población. La técnica que empleó para la recolección de datos fue la encuesta y como instrumento los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyó que se llegó a establecer la importancia de un entrenamiento previo a las evaluaciones de ingreso. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque se mencionan los métodos utilizados para realizar la investigación y los métodos a ser utilizados para definir progresivamente el desarrollo de las capacidades físicas de los individuos de manera uniforme tanto la fuerza, la resistencia y la velocidad. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

Rivera, N. (2010). "La falta de preparación física influye en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato de la Provincia

de Tungurahua en el período noviembre 2009–marzo 2010”. Tesis licenciatura. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo conocer cómo se lleva a cabo la preparación física. En cuanto al aspecto metodológico, la mencionada investigación utilizó el enfoque cuantitativo para el desarrollo del trabajo, además de que el diseño fue no experimental. La población y muestra que tomó en la investigación estuvo conformada por estudiantes de la Escuela Cesar Silva. La técnica que empleó para la recolección de datos fue la encuesta y como instrumento los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyó que los estudiantes se encuentran ansiosos y nerviosos ante una pequeña competencia. Tras ver el estudio realizado para mejorar esa preparación física se debe de instruir más prácticas a la semana para que los estudiantes se sienten seguros de sí mismos. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque ahonda en temas de factores que influyen en la capacidad física. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

Jacome, S. (2010). “Análisis de los instrumentos de evaluación y de valoración de las pruebas física del personal de cadetes de la Escuela Superior de Policía General Alberto Enríquez Gallo”. Tesis licenciatura. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.

El mencionado trabajo de investigación tuvo como objetivo proponer una alternativa para mejorar la condición física. En el presente trabajo de investigación empleó el enfoque cuantitativo tipo básica no experimental y de diseño descriptivo. La población y muestra que tomó en la investigación estuvo conformada por los cadetes hombres y mujeres de la ESPE. La técnica que empleó para la recolección de datos fue la encuesta y como instrumento los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyó que. las pruebas determinadas y evaluadas cada trimestre no son compatibles con las destrezas

policiales que se requiere hoy en día, por la cual analizamos que para lograr con el objetivo de un policía nacional. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque las pruebas físicas deben estar relacionadas con las destrezas que se requieren en la actualidad para que cumpla con los objetivos tanto como interno y externo. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Capacidad Física

La capacidad física muestra cuantitativamente las fortalezas físicas de las personas, siendo una característica de las personas, las cuales son expresadas y evaluadas mediante la evaluación del rendimiento físico. La capacidad permite identificar la satisfacción en cuanto al aspecto físico, lo cual se obtiene luego de un riguroso entrenamiento físico militar. En ese sentido, las capacidades físicas se constituyen como características de una persona que están vinculadas al metabolismo de los organismos.

Para Baayley (1976) las capacidades físicas de las personas están conformadas por capacidades básicas: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”.

Según Alvares (1985) las capacidades físicas son los factores que determinan la condición física de un individuo y que lo orientan a la realización de una determinada actividad física.

Son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento preparación física y permiten realizar actividades motrices ya sean cotidianas o deportivas (Mora, 1989).

En conclusión, podemos decir que las capacidades físicas están determinadas por diversos factores que contribuirán con la condición

física del individuo, lo que se tendrá que potenciar y desarrollar a través de diversas herramientas que lo motiven y orienten hacia el cumplimiento de la misión o la realización de una determinada actividad física,, asimismo se indica que existe un factor genético y pueden ser mejoradas mediante el entrenamiento, disciplina , entre otros.

2.2.2. Clasificación de las capacidades físicas.

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc. Uno de los autores fue Gundlack (1968) el cual clasifica las capacidades físicas en capacidades condicionales, intermedias y coordinativas.

En complemento con lo expuesto, es importante señalar que la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza son considerados como las capacidades básicas de las personas. Sin embargo, es importante señalar que existen diferencias entre las capacidades de los hombres y mujeres dado que ambos pueden desarrollar las mismas capacidades, pero no en la misma magnitud.

Para el desarrollo de las capacidades físicas básicas es importante mantener al musculo en acción, mediante el ejercicio constante en función a un programa y planeamiento físico.

2.2.3. Evolución de las capacidades físicas con la edad

Las capacidades físicas se ven incrementadas en función a la edad de las personas, debido a que conforme crecen cronológicamente las personas, los músculos se desarrollan con mayor complejidad y tienen mayor capacidad para recepcionar ejercicios físicos. Sin embargo, a

partir de los 30 años, la capacidad física tiene a disminuir, en caso la persona no cuente con una activa capacidad física (Monroy, 2013).

2.2.4 Preparación Física

Las entidades superiores de estudios como la Escuela Militar de Chorrillos ejecutan procesos de preparación Física, así como la formación deportiva. Este tipo de formación para los centros de formación militar, posee un nivel de exigencia elevado, que responde a un planeamiento y programación, además, forma parte un entrenador físico. El planeamiento de este entrenamiento debe prever la superación de limitaciones y aprovechamiento de las posibilidades, ya que, el entrenamiento permitiría el incremento de las capacidades físicas de los cadetes.

2.2.4. Factores que influyen en la capacidad física

Existe una serie de factores que determinan el nivel de condición física de un individuo , así como el estado de forma en que se encuentra. Estos factores dependen básicamente de tres componentes: el anatómico, el fisiológico y el motor.

Los principales factores juegan un papel relevante para establecer la condición física de cada individuo, determinando de esta forma el nivel de su condición física, dentro de ellos tenemos los siguientes:

- a. El aspecto genético establece el funcionamiento del cuerpo humano y de sus sistemas.
- b. Se debe desarrollar la actividad física de acuerdo con la edad de la persona.
- c. El sistema nervioso central debe estar alineado con el nivel de colaboración entre los músculos y los diferentes sistemas.
- d. Es importante el desarrollo mental de las personas para fortalecer las capacidades físicas.

- e. Las capacidades físicas deben considerarse como hábitos.

Es importante indicar que, mediante un conjunto de ejercicios, técnicas y estrategias concretas establecidas de forma programada, conseguiremos mejorar nuestras capacidades físicas. Este proceso recibe el nombre de preparación física o entrenamiento, y se desarrolla siempre de forma programada, progresiva y continua conforme las condiciones de cada cadete.

2.2.5. Factores relacionados con la salud y bienestar físico

2.2.5.1 Resistencia

Según Cuadrado citado por Cebrián (2007), la define como “la capacidad física que nos va a permitir llevar a cabo esfuerzos de distinta intensidad y duración en las mejores condiciones de ejecución posible.” Asimismo, es definida como la capacidad de soportar el cansancio, al efectuar un determinado esfuerzo físico de larga duración y la capacidad de recuperación rápida (Mora, 1989)

Existen autores que indican que representa parte de la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos (Fritz, 1991).

Tipos de Resistencia

Para Porta (1988) existen diferentes tipos de resistencia como la aeróbica, anaeróbica, láctica y aláctica.

Resistencia aeróbica.

La resistencia aeróbica esta vinculada al esfuerzo que realizan las personas para mejorar su capacidad física, lo cual está relacionado con los aspectos cardiovasculares (Delavier, 2010).

El desarrollo de la capacidad aeróbica se lleva a cabo mediante ejercicios de oxigenación, lo cual implica, ejercicios de atletismo o cardiovasculares (Fritz, 1991).

Resistencia anaeróbica.

La resistencia anaeróbica es una capacidad que se obtiene con la finalidad de lograr que el cuerpo humano, pueda realizar actividades físicas con una elevada intensidad con un reducido tiempo. Por ello, es importante incorporar ejercicios de alta intensidad en la progresión de los cadetes, además que el planeamiento debe incluir este tipo de ejercicios que contribuyen con la formación física de los cadetes (Delavier, 2010),

Evolución de la resistencia

La resistencia evoluciona en relación a los ejercicios cardiovasculares de las personas, que están vinculados al sistema respiratorio del cuerpo, para lo cual se debe tener en consideración las siguientes etapas:

- a) 1ra etapa (12 – 15 años) Inicio de la actividad física.
- b) 2da etapa (15 – 17 años) las personas inician diferentes tipos de entrenamiento que permite mejorar su capacidad.
- c) 3ra etapa (17 – 22 años) los límites de resistencia son conocidos y mejorados por las personas.
- d) 4ta etapa (23 - 30 años) En esta etapa se alcanza la mayor capacidad en las personas, mediante actividades que se desarrollen los aspectos aeróbicos y anaeróbicos.
- e) 5ta etapa (30 años a más), la capacidad puede verse disminuida, por ello es importante la alimentación y el ejercicio.

Fuerza

La fuerza es una capacidad que se obtiene mediante ejercicios de musculación en el que el músculo se encuentra en tensión. (Alvares,

1985). La fuerza se puede definir como la capacidad para mejorar la carga y energía muscular (Barrallo, 1992). Torres (1996) señala que existen los tipos de fuerza siguientes:

- a) Fuerza máxima: La capacidad de movilizar una carga máxima, sin importarnos el tiempo empleado en ello. Por ejemplo: Levantamiento de un gran peso como en el caso del movimiento de halterofilia.
- b) Fuerza resistencia: La capacidad de aplicar una fuerza que no es máxima durante un espacio de tiempo prolongado. Por ejemplo: Remar, escalar, etc.
- c) Fuerza explosiva: Denominada también fuerza-velocidad, es la capacidad de movilizar una carga no máxima en el menor tiempo posible. Por ejemplo: Saltos, lanzamientos, etc.

2.3 Definición de términos básicos

Capacidad física: Aquellos factores que determinan la condición física de un individuo y lo orienta al momento de realizar una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento máximo de su potencial físico.

Resistencia: Es una capacidad que permite soportar una determinada intensidad de entrenamiento y de ejercicio.

Fuerza: La fuerza es una capacidad que mejora la resistencia de los músculos a través de la tensión muscular.

Velocidad: La velocidad es una capacidad física que permite realizar movimientos intensos, en un tiempo reducido.

Flexibilidad: Esta es una capacidad física que permite realizar movimientos que permiten realizar las articulaciones.

Coordinación: La coordinación es una actividad que permite articular los movimientos del cuerpo.

Agilidad: Es una capacidad que le permite a la persona realizar movimientos rápidamente en forma controlada.

Equilibrio: Es una habilidad que le permite a la persona mantener una posición.

2.4 Formulación de la hipótesis

El presente trabajo de investigación es de nivel descriptivo. Según lo planteado por Hernández, Fernández & Baptista (2014) sólo se formulará hipótesis en una investigación descriptiva, cuando está pronostique un hecho o un dato. En tanto, es investigación no pretende pronosticar un hecho o dato, por ende, ende, no se formulará hipótesis en esta investigación

2.5. Variables

2.5.1 Definición conceptual de la variable

Capacidad Física

La capacidad física se constituye como las habilidades que poseen las personas para desarrollar actividades físicas, lo cual, se mejora a través de un entrenamiento físico constante, y evaluado a través de pruebas físicas que miden el rendimiento físico.

2.5.2 Definición operacional.

Tabla 1 Operacionalización de la variable

VARIABLE	CONCEPTO OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	VALOR ACION
La capacidad Física, está definida como aquellos factores que determinan la condición física en los cadetes de 1° y 2° año de las Escuela Militar “Coronel Francisco Bolognesi” y lo orienta al momento de realizar una determinada actividad física, posibilitando mediante el	La capacidad física está definida de acuerdo a 7 dimensiones: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad y equilibrio de los cadetes de 1° y 2° año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”	RESISTENCIA	- cansancio -esfuerzo físico de larga duración -capacidad de recuperación rápida	1.- ¿Siente cansancio excesivo al realizar alguna actividad física; aunque no demande mucho esfuerzo; durante el entrenamiento físico y otra actividad? 2.- ¿Puede recuperar rápidamente después de haber realizado algún tipo de esfuerzo físico al realiza cualquier actividad?	- NO - SI
		FUERZA	- tensión contra una resistencia - potencia contráctil del tejido	3.- ¿Cree usted que al realizar alguna actividad física hace uso toda su fuerza física? 4.- ¿Tiene alguna contracción o dolor muscular después de haber realizado alguna actividad física?	
		VELOCIDAD	- movimientos en toda su amplitud con algunas o varias articulaciones de nuestro cuerpo	5.- ¿Cree usted que hace uso de la velocidad para realizar una actividad física? 6.- ¿Considera que debe ser veloz al realizar sus actividades físicas diarias?	

entrenamiento máximo de su potencial físico.	FLEXIBILIDAD	- libertad de movimientos -flexionar el tronco a un determinado lugar	7. ¿Usted tiene algún problema al flexionar algún parte de su cuerpo durante alguna actividad física? 8.- ¿Usted puede realizar cualquier tipo de movimiento después haber tenido actividad física demandante?
	COORDINACIÓN	-situaciones motoras (movimientos)	9.- ¿Cree usted que tiene coordinación en sus movimientos al realizar cualquier tipo de ejercicio físico? 10.- ¿Cree usted que tener coordinación motora es importante para realizar un buen entrenamiento físico?
	AGILIDAD	-ejecutar movimientos regulares con diferentes direcciones y sentidos lo más rápido posible y con una mayor precisión.	11. ¿Cree usted que posee agilidad al realizar cualquier ejercicio físico? 12.- ¿Cree usted que es preciso al realizar cualquier actividad física?
	EQUILIBRIO	- mantener una posición estática o en movimiento	13. ¿Usted tiene equilibrio antes, durante y después de realizar alguna actividad física?
	TOTAL		13

CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO

3.1. Enfoque

El enfoque empleado en esta investigación será Cuantitativo; esta es la modalidad de investigación se centra fundamentalmente en los aspectos observables y susceptibles de cuantificación de los fenómenos, utiliza la metodología empírico analítico y se sirve de pruebas estadísticas para el análisis de datos. Según, Hernández, Fernández y Baptista (2006, p. 5) refiere que “el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”

3.2. Tipo

La investigación es de tipo básica porque se caracteriza por la aplicación de conocimientos teóricos a una situación concreta y las consecuencias prácticas que de ellas se deriven, se busca conocer, para hacer, para actuar, para construir, para modificar sobre una realidad circunstancial. (Sánchez y Reyes, 2006:37).

3.3. Diseño

El diseño es no experimental – transaccional, ya que se realizó sin manipular intencionalmente ninguna variable, observando los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos y; transeccional por que se recolectó la información un solo momento y en tiempo único, teniendo como propósito describir y analizar variables en un momento dado (Hernández, et al., 2014).

El esquema es el siguiente:

M ——— O

Dónde:

- O: factores que influyen en la capacidad física

- M: los cadetes de la Escuela Militar d Chorrillos “Francisco Coronel Bolognesi”

3.4. Método

El estudio corresponde a una investigación descriptiva simple porque describe como se manifiesta el problema de investigación referida a como se encuentra en el momento de investigación cuyo propósito fue describir y conocer que factores influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar d Chorrillos “Francisco Coronel Bolognesi” (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Para después someter los resultados al análisis diferencial por grupos, especificando las propiedades, las características y los perfiles.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

En una investigación, la población es considerada como todos los individuos que se encuentran dentro de la situación problemática y son objeto de análisis, en ese sentido, para efectos de este trabajo el efectivo de población es de 279 cadetes de la EMCH

3.5.1. Muestra

La muestra fue determinada de acuerdo a la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

n = Muestra

N= tamaño de población = 279

Z= nivel de confianza = 95%

e = margen de error = 5%

p= Proporción de ocurrencia del evento (Proporción de las unidades de análisis que tienen un mismo valor de la variable, su valor es 0.5)

q= Proporción de no ocurrencia del evento(1-p, Proporción de las unidades de análisis, en las cuales el valor de la variable no se presenta).

Por lo anterior, se obtuvo

$$= \frac{1.96^2 \times 279 \times 0.25}{0.05^2 \times (279 - 1) + 1.96^2 \times 0.25}$$

La muestra n = 162

3.6. Técnicas de recolección de datos

Se usó las siguientes técnicas:

- Observación: siendo sujetos pertenecientes a la población de estudio y parte de la investigación
- Aplicación de un cuestionario de factores que influyen en la capacidad física
- La recolección de datos se llevó a cabo mediante el uso de un programa estadístico SPSS 22.

3.7. Instrumento

El instrumento utilizado será un cuestionario, “este instrumento es una forma de recolectar datos de forma estructurada” (Malhotra, 2008). Cuya información será procesada.

Se realizó la creación de un cuestionario sobre de factores que influyen en la capacidad física conformado por 7 dimensiones: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad y equilibrio, que a su vez tiene 13 ítems el cual está distribuidos de la siguiente manera: Los ítems (1 y 2) corresponden a la dimensión resistencia, los ítems (3 y 4) corresponden a la dimensión fuerza, los ítems (5 y 6) corresponden a la dimensión velocidad, los ítems (7 y 8) corresponden a la dimensión flexibilidad, los ítems (9 y 10) corresponden a la

dimensión coordinación, los ítems (11 y 12) corresponden a la dimensión agilidad y el ítem 13 corresponde a la dimensión equilibrio.

3.8. Validez y Confiabilidad

Los instrumentos que se emplearon en la presente investigación han sido validada por medio de la Escala de Likert a través de juicio de experto con especialistas con conocimiento del tema revisarán de forma exhaustiva los instrumentos para corroborar que los ítems cumplan satisfactoriamente la calidad en la recolección de información.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Este proceso comenzará con la recolección de datos a partir de la información sobre los factores que influyen en la capacidad física, sus características, tipos, enfoques; se establecieron métodos utilizados para el procesamiento de los resultados obtenidos a través de los diferentes instrumentos de recolección de datos, así como para su interpretación posterior, han sido el análisis y la síntesis, que permitió una mejor definición de los componentes individuales del fenómeno estudiado, que permitió comprobar el comportamiento de indicadores de la realidad estudiada. La base de datos y el análisis, recodificación de la variable y la determinación de la estadística descriptiva mediante el programa SSPS 22. Para los datos nominales se usó las medidas de tendencia central entre las cuales tenemos: la moda, mediana, media, mínimo, máximo, etc.; así mismo para los datos se emplearan porcentajes y frecuencias.

3.5. Aspectos éticos

La presente investigación cumple con los criterios establecidos por el diseño de investigación cuantitativa de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”; asimismo, se ha cumplido con respetar la autoría de la información bibliográfica, por ello se hace referencia de los autores con sus respectivos datos de editorial y la parte ética que éste conlleva.

Las interpretaciones de las citas corresponden al autor de la tesis, teniendo en cuenta el concepto de autoría y los criterios existentes para denominar a una persona “autora” de un artículo científico. Además de precisar la autoría de los instrumentos diseñados para el recojo de información, así como el proceso de revisión por juicio de expertos.

CAPITULO IV RESULTADOS

3.1 Descripción

Pregunta 1. ¿Siente cansancio excesivo al realizar alguna actividad física; aunque no demande mucho esfuerzo; durante el entrenamiento físico y otra actividad?

Tabla 2

cansancio excesivo al realizar alguna actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	16	9,9	9,9	9,9
	NO	146	90,1	90,1	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia



Figura 1

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 10 % (si) tiene cansancio excesivo al realizar una actividad física que no demande mucho esfuerzo y el otro 90 % (no) nos dice que no siente cansancio físico al realizar alguna actividad física que no demande mucho esfuerzo.

Pregunta 2. ¿Puede recuperar rápidamente después de haber realizado algún tipo de esfuerzo físico al realiza cualquier actividad?

Tabla 3

Capacidad de recuperarse rápidamente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	110	67,9	67,9	67,9
	NO	52	32,1	32,1	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

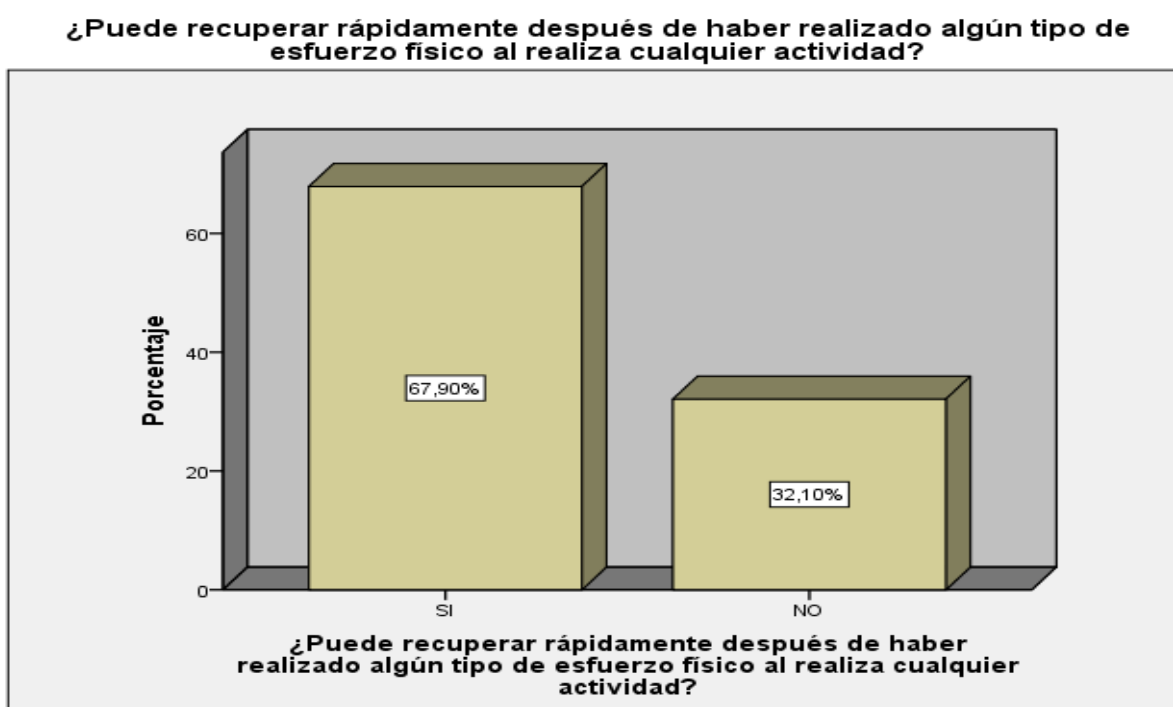


Figura 2

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 68% (si) se puede recuperar rápido después de realizar algún tipo de esfuerzo físico y el 32% (no) no se puede recuperar rápido después de realizar algún tipo de esfuerzo físico.

Pregunta 3. ¿Cree usted que al realizar alguna actividad física hace uso toda su fuerza física?

Tabla 4

Al realizar alguna actividad física hace uso toda su fuerza física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	65	40,1	40,1	40,1
	NO	97	59,9	59,9	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

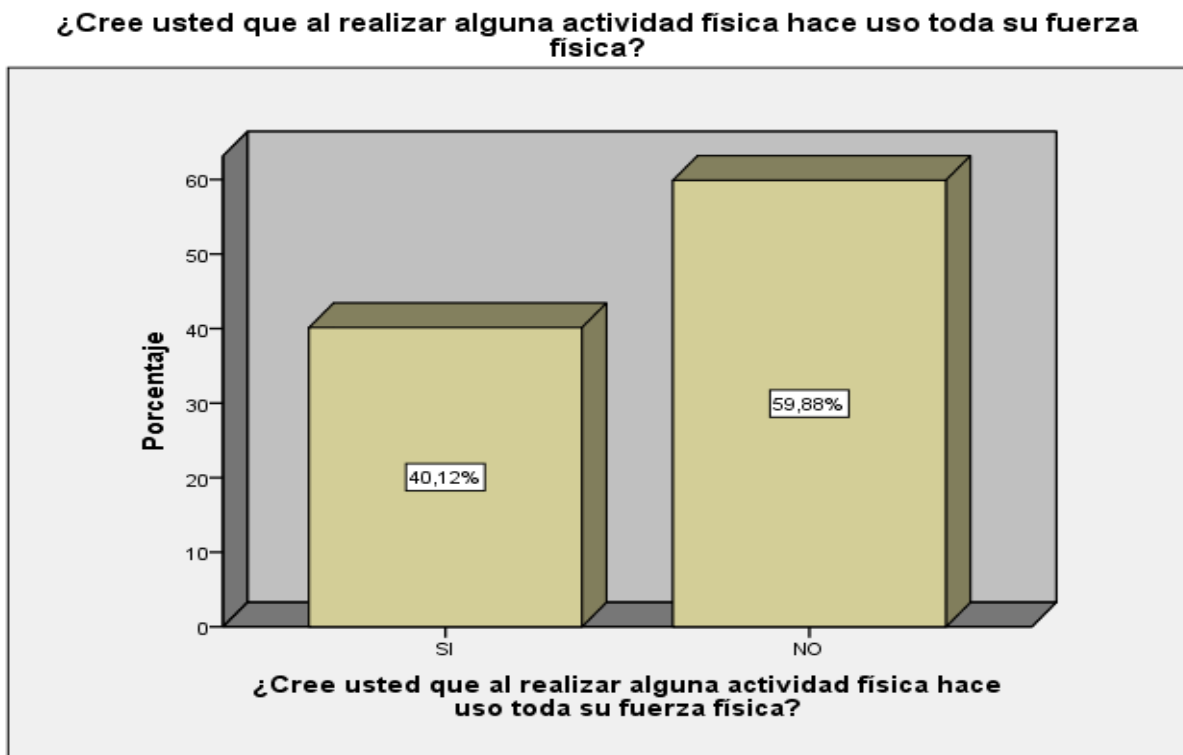


Figura 3

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, que el 40% (si) de los cadetes si hacen uso de toda su fuerza física a la hora de realizar cualquier actividad física y el 60% (no) no hace uso de toda su fuerza física.

Pregunta 4 ¿Tiene alguna contracción o dolor muscular después de haber realizado alguna actividad física?

Tabla 5

Tiene alguna contracción o dolor muscular después de haber realizado alguna actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	45	27,8	27,8	27,8
	NO	117	72,2	72,2	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

¿Tiene alguna contracción o dolor muscular después de haber realizado alguna actividad física?

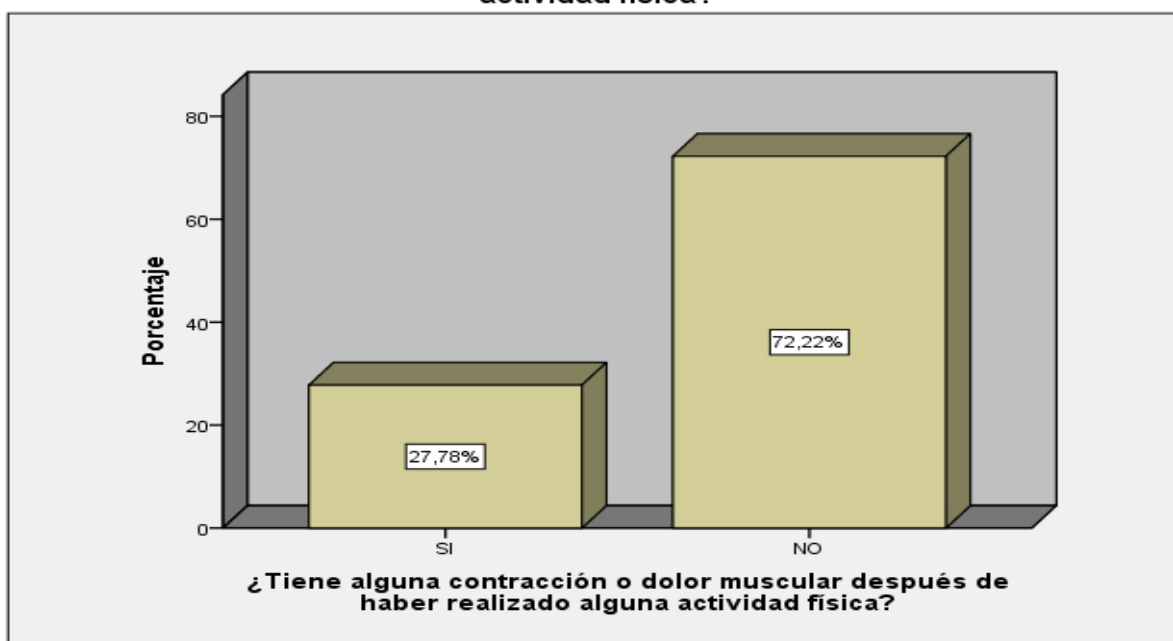


Figura 4

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 28% (si) en el que presentan dolor muscular después de realizar alguna actividad física y 72% (no) en el que no presentan dolor muscular después de realizar alguna actividad física.

Pregunta5. ¿Cree usted que hace uso de la velocidad para realizar una actividad física?

Tabla 6

Uso de la velocidad para realizar actividades físicas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	130	80,2	80,2	80,2
	NO	32	19,8	19,8	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

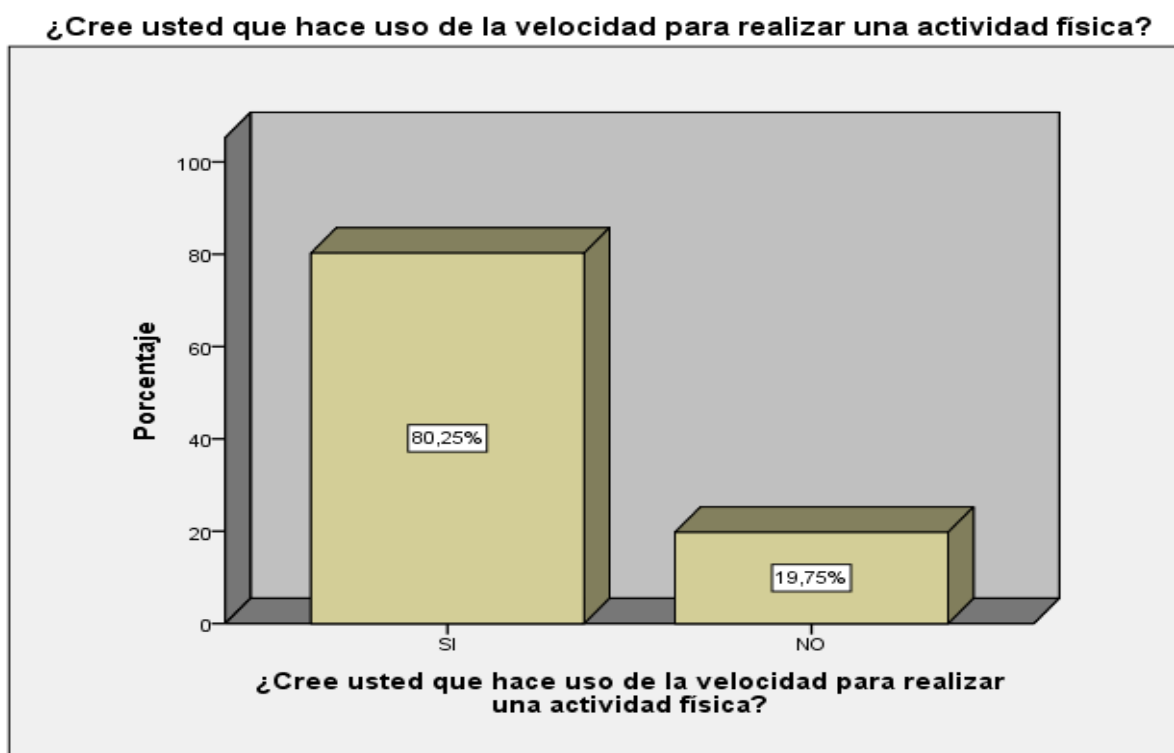


Figura 5

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 80% (si) hace uso de la velocidad para realizar una actividad física y el 20% (no) no hace uso de la velocidad para realizar una actividad física.

Pregunta 6. ¿Considera que debe ser veloz al realizar sus actividades físicas diarias?

Tabla 7

Velocidad en las actividades físicas diarias

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	75	46,3	46,3	46,3
	NO	87	53,7	53,7	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

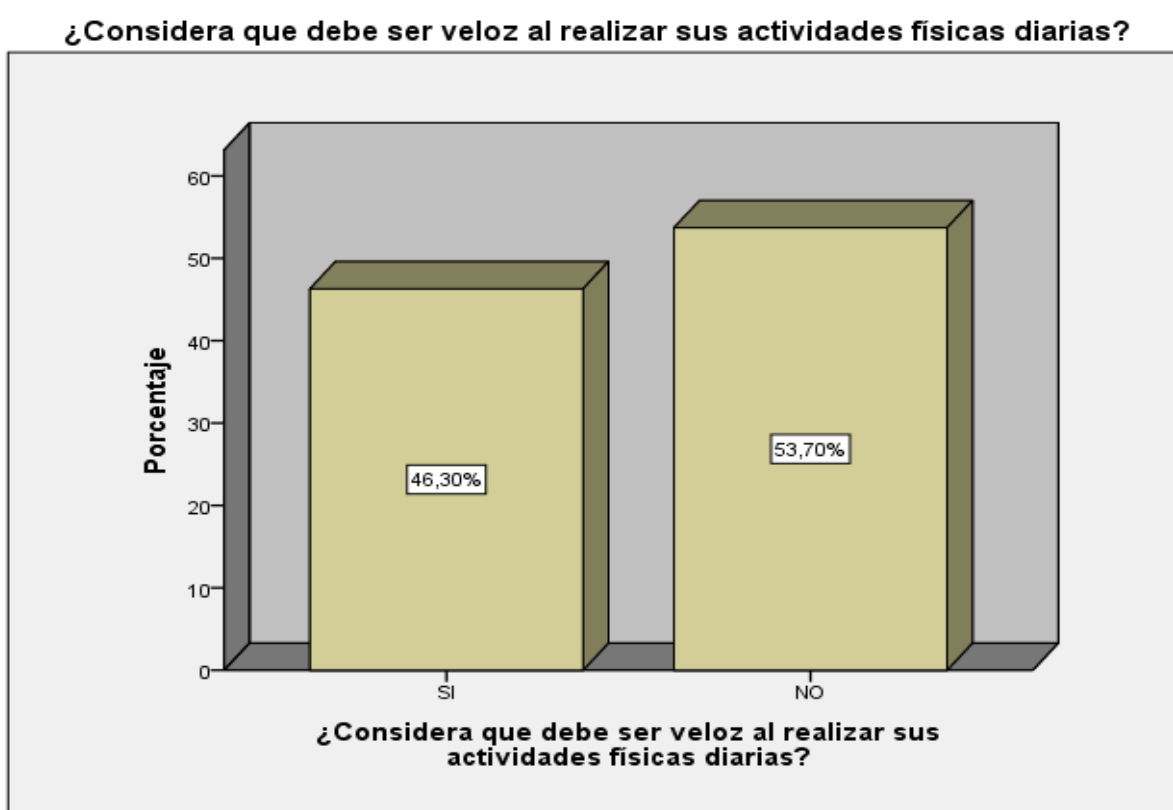


Figura 6

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 46% (si) debe considerar ser veloz en algunas actividades físicas diarias y el 54 % (no) no debe considerar ser veloz en algunas actividades físicas diarias.

Pregunta 7. ¿Usted tiene algún problema al flexionar algún parte de su cuerpo durante alguna actividad física?

Tabla 8

Empatía de tu superior

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	23	14,2	14,2	14,2
	NO	139	85,8	85,8	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

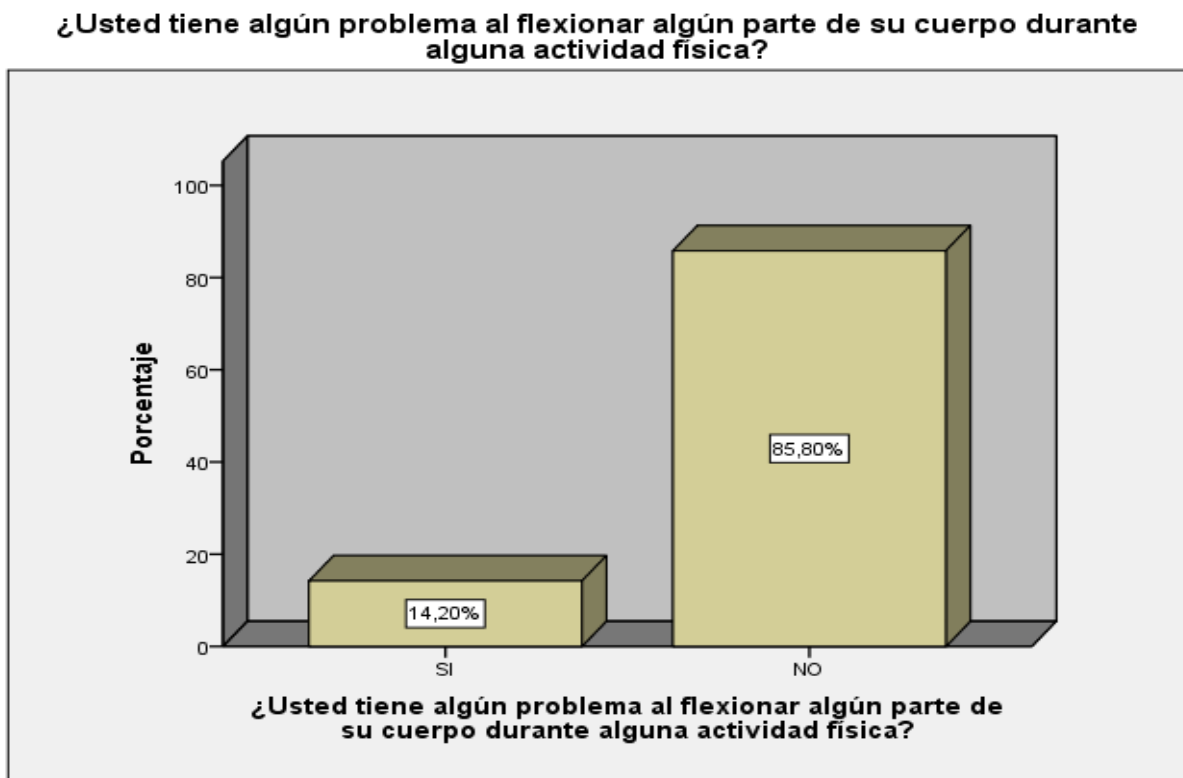


Figura 7

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 14% (si) tienen problemas al flexionar su cuerpo al realizar una actividad física y el 86% (no) no tienen problemas al flexionar su cuerpo al realizar una actividad física.

Pregunta 8. ¿Usted puede realizar cualquier tipo de movimiento después haber tenido actividad física demandante?

Tabla 9

Realizar movimiento después de haber realizado actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	123	75,9	75,9	75,9
	NO	39	24,1	24,1	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

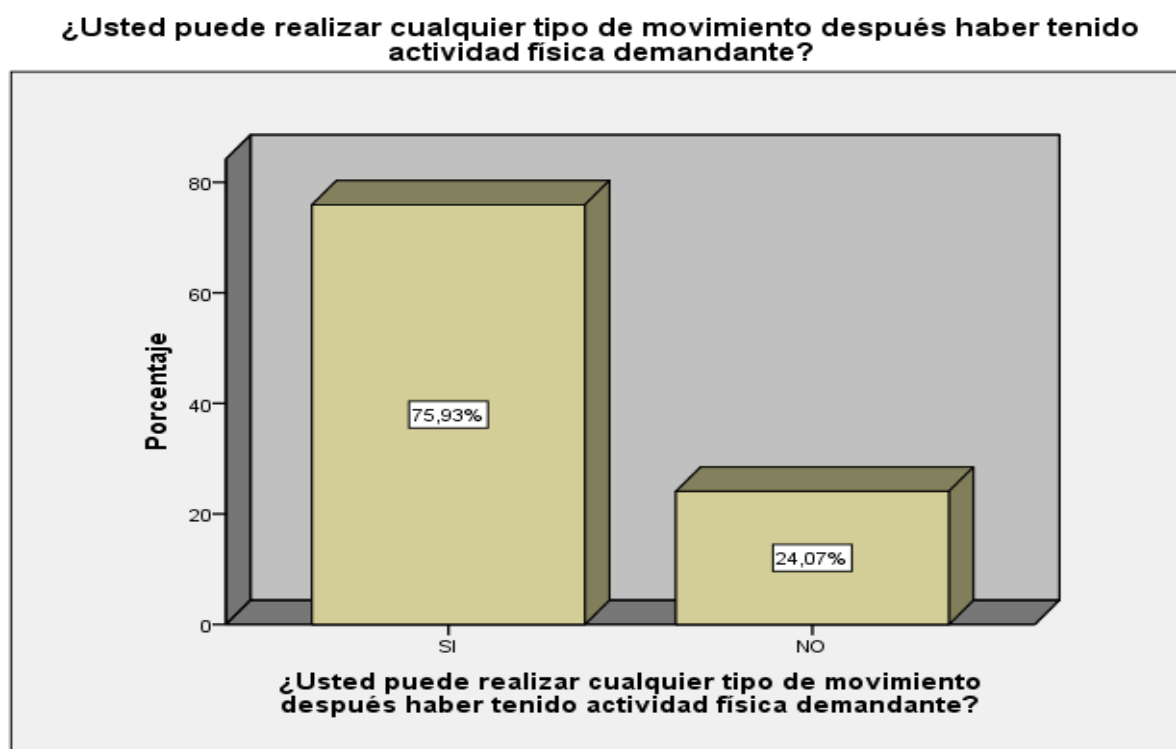


Figura 8

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 76% (Si) puede realizar movimientos después de haber tenido alguna actividad física y el 24% (no) no puede realizar movimientos después de haber tenido alguna actividad física.

Pregunta 9. ¿Cree usted que tiene coordinación en sus movimientos al realizar cualquier tipo de ejercicio físico?

Tabla 10

Coordinación en movimiento al realizar ejercicio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	107	66,0	66,0	66,0
	NO	55	34,0	34,0	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

¿Cree usted que tiene coordinación en sus movimientos al realizar cualquier tipo de ejercicio físico?

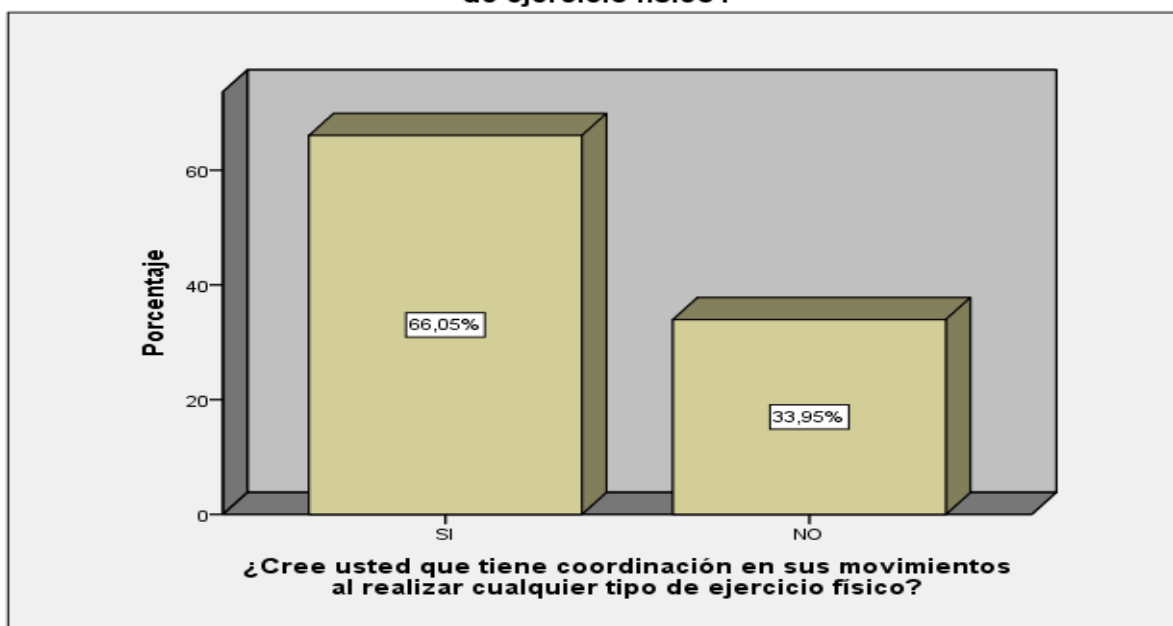


Figura 9

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 66% (si) si tiene coordinación en sus movimientos al realizar cualquier tipo de ejercicio físico y el 34%(no) no tiene coordinación en sus movimientos al realizar cualquier tipo de ejercicio físico.

Pregunta 10. ¿Cree usted que tener coordinación motora es importante para realizar un buen entrenamiento físico?

Tabla 11

Coordinación Motora

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	152	93,8	93,8	93,8
	NO	10	6,2	6,2	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

¿Cree usted que tener coordinación motora es importante para realizar un buen entrenamiento físico?

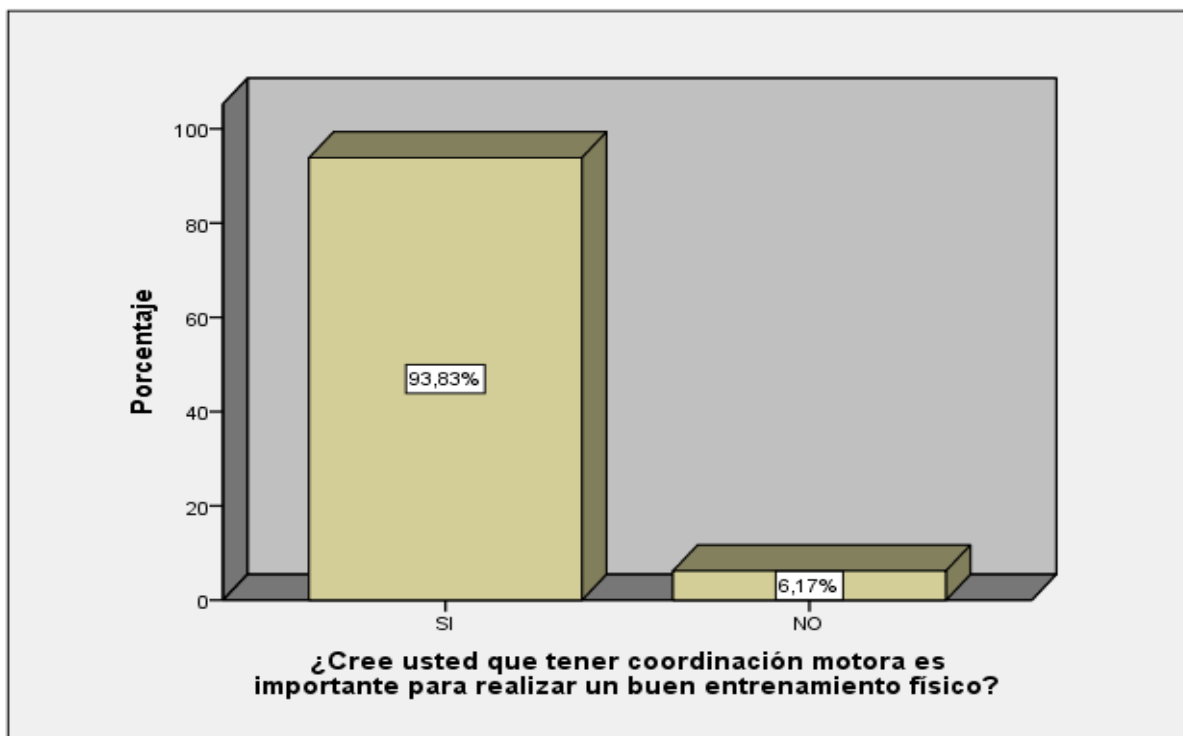


Figura 10

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 94% (Si) si debe de tener coordinación motora para realizar un buen entrenamiento físico y el 6%(no) no debe de tener coordinación motora para realizar un buen entrenamiento físico.

Pregunta 11. ¿Cree usted que posee agilidad al realizar cualquier ejercicio físico?

Tabla 12

Agilidad al realizar ejercicio físico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	122	75,3	75,3	75,3
	NO	40	24,7	24,7	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

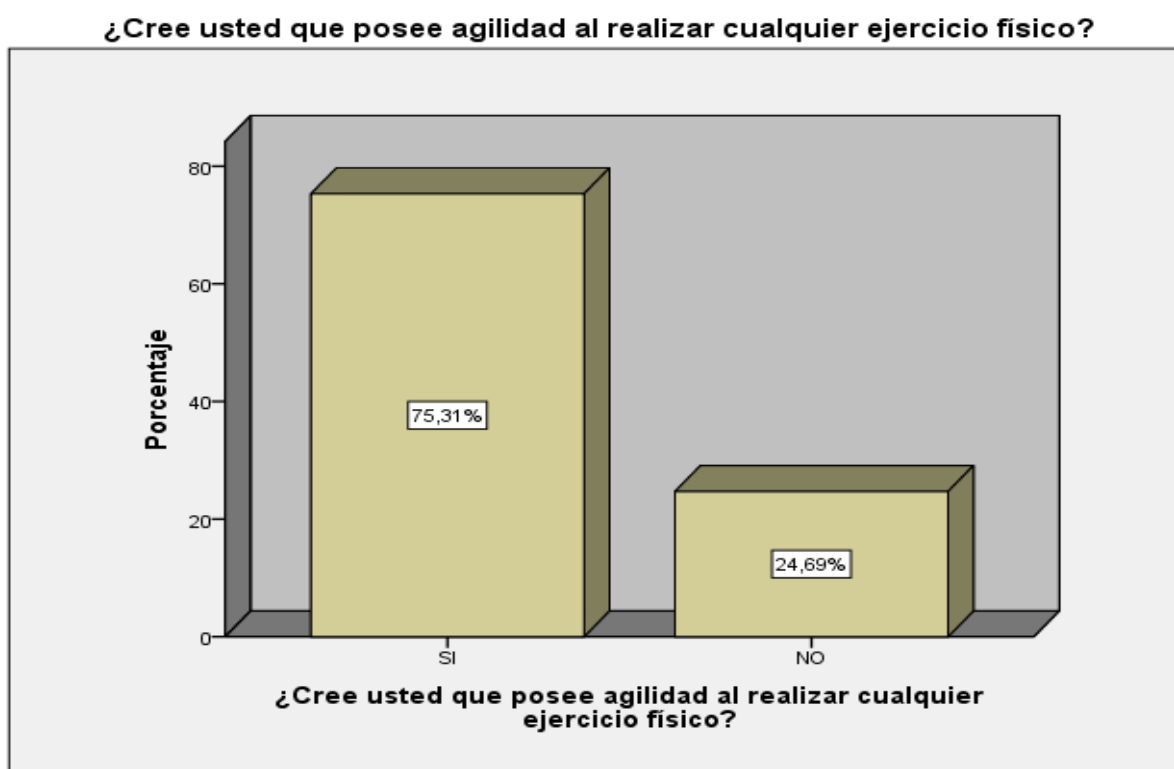


Figura 11

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 76% (si) posee agilidad al realizar cualquier ejercicio físico y el 24% (no) no posee agilidad al realizar cualquier ejercicio físico.

Pregunta 12. ¿Cree usted que es preciso al realizar cualquier actividad física?

Tabla 13

Realizar actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	162	100,0	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

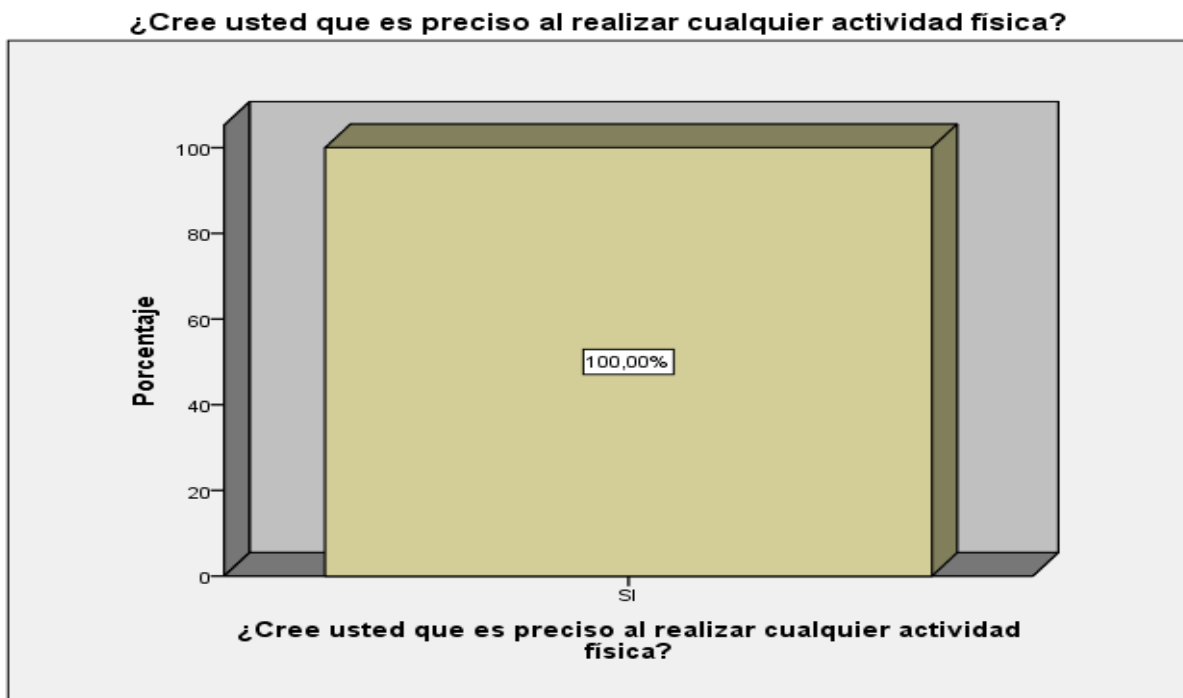


Figura 12

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 100% (Si) considera que es preciso realizar alguna actividad física.

Pregunta 13. ¿Usted tiene equilibrio antes, durante y después de realizar alguna actividad física?

Tabla 14

Equilibrio antes, durante, y después de una actividad física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SI	136	84,0	84,0	84,0
	NO	26	16,0	16,0	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

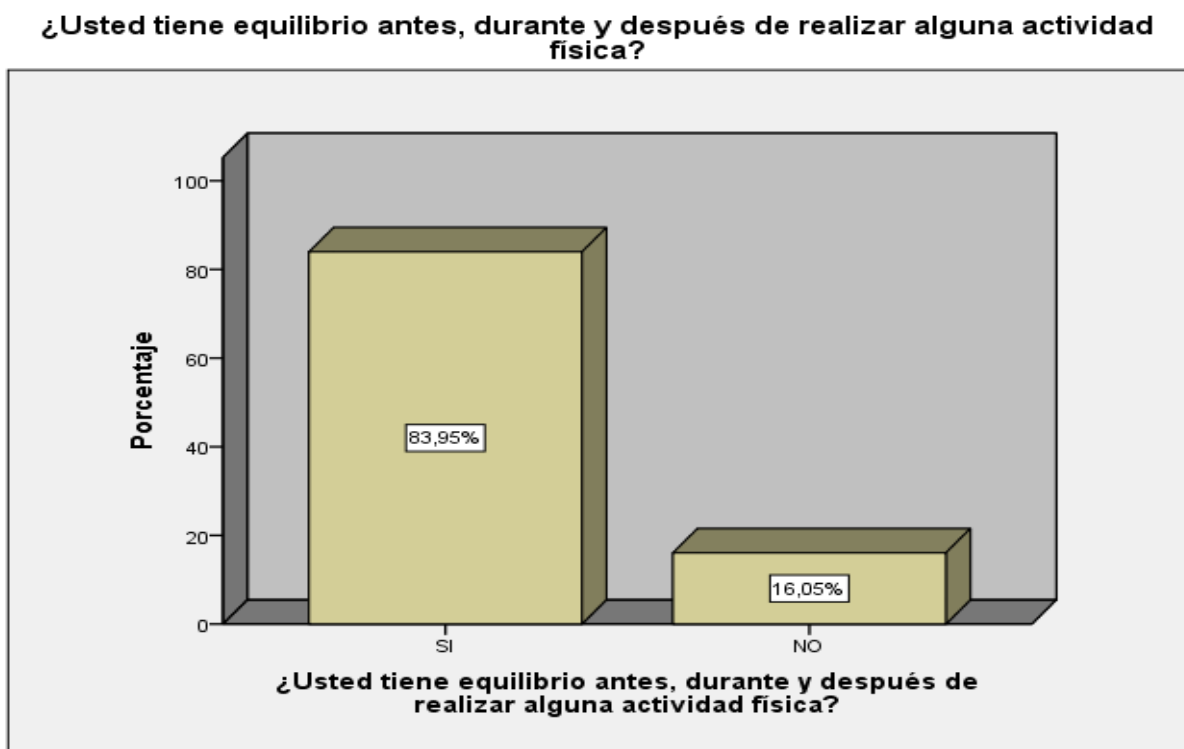


Figura 13

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la encuesta realizada, con respecto a la información solicitada, se muestra los siguientes resultados, el 84%(si) tiene equilibrio antes, durante y después de alguna actividad física y el 16% (no) no tiene equilibrio antes, durante y después de alguna actividad física.

4.2. DISCUSIÓN

De la investigación efectuada se desprende la variable de **capacidad física**, de los que se determinó los factores que influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"; se encuentran relacionados con la salud y bienestar físico, los mismo que incluirán dentro de ellos a la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad: es por ello que como lo plantea Osolin, se requiere de una evaluación y desarrollo de entrenamientos que permitan mejorar la capacidad física de los cadetes.

Asimismo, según lo interpretado en los gráficos la capacidad física del resistencia y el equilibrio tiene una elevada influencia en la actividad física debido a que según la complejidad de la tarea el sistema de funcionamiento nervioso depende de la rapidez que llegan las órdenes del equilibrio por lo que si llegan más rápido este recuperara el equilibrio más rápido, por lo que todo depende de la actividad física que realicemos para la recuperación del equilibrio; conforme lo establecido por Delavier (2010), la resistencia permite mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo, es decir el cadete podrá desarrollarla a través del entrenamiento.

Según lo interpretado en los gráficos de la velocidad de que si es importante usar esa capacidad en alguna actividad física decimos que si ya que es determinante esa capacidad en el rendimiento deportivo ya que está presente en todas las manifestaciones de las actividades físicas; ello acorde con lo indicado por Alvares, (1985) que detalla que la velocidad es la capacidad que se tiene para ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, así como la fuerza que permite ejercer de la potencia contráctil del tejido muscular para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular .

Según lo interpretado en el gráfico si es importante la condición motora en los cadetes debido a que necesitan desarrollarlos y ejecutar entrenamientos acordes a su capacidad, lo cual debería ir acorde a las características personales, según la edad y a la vez en las actividades físicas que realizan , Cebrián (2007), indica que un factor relevante es la flexibilidad que hasta los 10 años se mantiene en buenos niveles y con el tiempo van disminuyendo.

CONCLUSIONES

1. Se concluye que los factores que influyen en la capacidad física de los cadetes de tercer año está enfocada básicamente en fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio debido a los constantes entrenamientos que ejecutan dentro de las instrucciones y entrenamientos requeridos para su desempeño físico, asimismo los estudiantes ingresantes tienen una edad límite de ingreso de máxima de 20 años; es así que los componentes básicos de la capacidad física pueden ser impulsados y desarrollados. Asimismo, se observó que el 100% de los cadetes si consideran que es preciso realizar alguna actividad puesto que el desarrollo de la condición motora aumentara su condición física y con ello potenciara sus habilidades.
2. Se concluye que se lograron identificar los factores relacionados con la salud y bienestar físico como son la resistencia y fuerza debido a que a un exceso puede ser perjudicial para la salud cardiovascular, siendo común la presión alta a la hora de realizar alguna prueba física.
3. Se concluye que los factores identificados influyen en forma positiva en la capacidad física de cada cadete de la Escuela Militar de Chorrillos; porque podrán ser potencias para que ellos, al ser un futuro oficial de ejército peruano podrá resistir mayores cargas físicas, aceleraciones y mejorar los procesos físicos; asimismo le permite resaltar durante las prácticas deportivas o la ejercitación y finalmente el entrenamiento le permitirá obtener un alto nivel de mejoramiento, fortalecimiento y desarrollo de las capacidades físicas.

RECOMENDACIONES

1. Respecto de la conclusión N°1 se recomienda que a la Escuela Militar de Chorrillos efectúe evaluaciones y entrenamientos que consideren elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, ello, con la finalidad de mejorar el rendimiento físico a través de entrenamiento de las diferentes capacidades.
2. Respecto de la conclusión N°2 , se recomienda a la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” tomar en consideración dentro de su instrucción y entrenamiento el fortalecimiento y preparación de los factores identificados, la resistencia y la fuerza, usando la escala de Borg en un grupo de cadetes.
3. Respecto a la Conclusión N°3 se recomienda a la Escuela Militar de Chorrillos, establezca mecanismo que permitan al personal encargado de la formación e instrucción ejecute en forma idónea para fortalecer las capacidades físicas como lo concerniente a la coordinación para que el cadete tenga el control de su cuerpo y pueda cumplir con el objetivo establecido, así efectuar ejercicios de estiramiento y calentamientos antes y después de realizar actividades físicas, ejercicios de soltura para que los cadetes no sufran contracciones o dolores musculares, y continúen con sus actividades diarias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvares del Villar, C. (1985). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Ed. Gymnos
Recuperado de: <https://www.oposinet.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-2-primaria-educacion-fisica/tema-6-capacidades-fsicas-bsicas-su-evolucion-y-factores-que-influyen-en-su-desarrollo/>
2. Anderson E. (1997). *Abdominal and hip flexor muscle activation during varioustraining exercis*. Europea: Journal. Applied Physiology.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Anguera, M. T. (2000). *Observación en la escuela aplicaciones*. Barcelona: edicions de la universitat de Barcelona.
4. Arias. (1999). *El proyecto de investigación: Guía para su elaboración*. Caracas: Episteme, C.A.
5. Baayley (1976). *El desarrollo de las capacidades físicas condicionales*. Madrid España: Editorial enciclopedia universitaria.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Barbany J. (1991). *Fundamentos de fisiología del ejercicio y del entrenamiento tercera edición*. Madrid: Editorial MERCA.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Barrallo, G. (1992). *Mejora del rendimiento deportivo*. Bilbao: editorial la gran enciclopedia básica.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Blair, Steven N. (2003). *Actividad Física, Aptitud Física y Salud. Grupo Sobre Entrenamiento*. Publice Standard.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Blanco S. (2006). *Importancia de la Flexibilidad en la Clase de Educación Física. IE: "Investigación y Educación"*.

- Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Blázquez, D. (1993). *Fundamentos de educación física para la enseñanza primaria*. Barcelona: Ed. Inde.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 11. Becerro J. (1989). *El niño y el deporte*. Rafael Santonja. Madrid: Ed. Inde.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 12. Bosco, C. (2005). *Capacidades físicas en el entrenamiento de la preparación*. Madrid España: Ed. Paidotribo.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 13. Bravo, J. (2015). *El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial Nº 32 de Puno – 2015: tesis de pre grado*. Perú
 14. Bravo J. (1985). *La Fuerza. Tomo IV (Preparación oposiciones de enseñanzas medidas, en educación física*. Madrid: Ed. Pila Teleña.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 15. Campos, A. (2017). *Desarrollo motriz de las capacidades físicas n estudiantes de la institución educativa secundaria Glorioso San Carlos Puno 2016*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano
Recuperado de: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/4510>
 16. Carl, K y Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial paidotribo.
 17. Cebrian J. (2007). *Valoración morfo motora de los escolares de la costa Granadina*. Universidad de Granada.
 18. Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 19. Chagua, G. (2012). *Programa de entrenamiento deportivo de miniatletismo, para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices en niñas y niños de 11-12 años de la liga de atletismo Puno – 2012*”. [UNA-PUNO]. Perú

20. Delavier F. (2010). *“Guía de movimientos de musculación” descripción anatomía*. México: Ed. Inde.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Escuela Militar “Coronel Francisco Bolognesi”. (2019). *Misión y visión*. Lima: Portal web de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”
Recuperado de: <http://www.escuelamilitar.edu.pe/web/nosotros>
22. Fleitas, I. (2010). *Teoría y práctica general de la gimnasia*. La Habana. Ed: ENPES
23. Forteza, A. (2009). *Entrenamiento deportivo preparación para el rendimiento*. Armenia: Editorial Kinesis.
24. Fritz Z. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. España: ediciones Martínez Roca.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. García, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento*. Badalona España: Editorial paidotribo. Grosser. (1989). *Manual de Alto Rendimiento Deportivo*. ediciones Martínez Roca. H
26. Grosser M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Gundlack. (1968). *Clasificación de las capacidades físicas*.
Recuperadode:<http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf>
28. Venezuela: Editorial Larense.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Harre, D (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. paidotribo.
30. Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill.

31. Jácome, S. (2016). *Propuestas alternativas con instrumentos confiables para medir la condición física general y específica de los cadetes Hombres y mujeres de la E.S.P. Ecuador*
Recuperadode:<http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/1037/1/T-ESPE-027431.pdf>
32. Kin, S. (2009). *Flexibilidad extrema*. España: Editorial paidotribo.
33. Kuzniecowa (1974). *Fuerza lenta, rápida y explosiva*. En: WAZNY, Z. *Fuerza Muscular en el hombre*. Centro de documentación e Información Instituto Nacional de Educación Física.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Legaz, A. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo*. Badalona España: Editorial paidotribo.
35. Luna, R. (1996). *Cualidades físicas de los niños del CEV Inca Garcilaso de la Vega*.
36. Mora V. (1989). *El desarrollo de las capacidades físicas a través de circuitos-training primera edición*. España: editorial Cadiz.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
37. Mirella R. (2009). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona España: Editorial Paidotribo
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
38. Monroy A. (2013). *La evaluación de las capacidades físicas en educación infantil*. Soria.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Navarro, F. (1990). *Hacia el dominio de la natación*. Guimnces
40. Organización Mundial de la Salud. (2011). *Grasa corporal idónea para un buen estado de salud*. Boston: OMS.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y

41. Ortiz, M. Y Palacio, J. (2006). *Propuesta de desarrollo para las capacidades físicas condicionales en el nado sincronizado*. Puno
Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/123-propuesta.pdf>
42. Porta J. (1988). *Programas y contenidos de la educación física y deportiva en BUP y FP*. Barcelona: Paidotribo.
Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. Posada F. (2000). *Ideas prácticas para enseñar la educación física*. Ágonos: Lérica.
Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
44. Ramírez, J y Sánchez, C. (2008). *Desarrollo de un protocolo simple para evaluar el rendimiento físico específico del piloto de BMX Revista Digital - Buenos Aires*. Universidad de Granada: Facultad de Medicina
Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd116/rendimiento-fisico-especifico-del-piloto-de-bmx.htm>
45. Rivera, N. (2010). *La falta de preparación física influye en el rendimiento físico del fútbol de los estudiantes de la Escuela Cesar Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua en el período Noviembre 2009 – Marzo 2010*. Universidad Técnica de Ambato.
Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/554>
46. Rosales, G. (2014). *La competencia motora y el rendimiento físico e jugadoras de fútbol de nieve competitivo del Club deportivo La Cantuta- Lima 2014*. Lima: Universidad Nacional de Educación
Recuperado de: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/824>
47. Ros J. (2007), *Actividad física y salud. Hacia un estilo de vida activo*. Murcia: Consejería nacional de la región de Murcia.
Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Ruiz L. (1994). *Desarrollo Motor y Actividades Físicas*. España editorial Gymnos.
Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y

49. Torres J. (1996). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Consideraciones didácticas*. Granada: Editorial Proyecto sur.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Wickstrom, R. (1990). *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza.
Recuperadode:http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4510/Campos_Casas_Arnold.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	DISEÑO METODOLÓGICO E INSTRUMENTOS
<p>Problema General ¿Qué factores influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2019</p>	<p>Objetivo General Conocer los factores que influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2019.</p>	Capacidad Física	1.Resistencia	<p>1.1 Cansancio 1.2 Esfuerzo Físico de larga duración. 1.3 Capacidad de recuperación rápida.</p>	<p>-Tipo/Nivel investigación: Descriptivo/básico</p> <p>-Diseño de investigación: No experimental Transeccional</p> <p>-Enfoque de investigación: Cuantitativo</p> <p>-Técnica/Instrumentos: Encuesta / cuestionario</p> <p>-Población: 279 cadetes de 3er año</p> <p>-Muestra: 162 cadetes de 3er año</p>
<p>Problema Específico 1 ¿Los factores relacionados con la salud y bienestar físico influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar De Chorrillos “Coronel</p>	<p>Objetivo Específico 1 Identificar que factores relacionados con la salud y bienestar físico influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar De Chorrillos</p>		2.Fuerza	<p>2.1 Tensión contra una resistencia. 2.2. Potencia contráctil del tejido.</p>	

Francisco Bolognesi”?	“Coronel Francisco Bolognesi”				
Problema Específico 2 ¿Cómo influyen los factores en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar De Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2019? 79 C	Objetivo Específico 2 Describir como los factores influyen en la capacidad física de los cadetes de la Escuela Militar DE Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2019		3. Velocidad	3.1. Movimientos en toda su amplitud con algunas o varias articulaciones de nuestro cuerpo	
			4. Flexibilidad	4.1. Libertad de movimientos. 4.2. Flexionar el tronco a un determinado lugar.	
			5. Coordinación	5.1. Situaciones motoras	
			6. Agilidad	6.1. Ejecutar movimientos regulares con diferentes direcciones y sentidos los más rápidos posibles y con una mayor precisión.	
			7. Equilibrio	7.1. Mantener una situación estática o en movimiento	

ANEXO 2: Instrumentos de Recolección

CUESTIONARIO DE FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CAPACIDAD FÍSICA

Nombre (Iniciales):

Edad:

Año:

1.- ¿Siente cansancio excesivo al realizar alguna actividad física; aunque no demande mucho esfuerzo; durante el entrenamiento físico y otra actividad?

a) Si

b) NO

2.- ¿Puede recuperar rápidamente después de haber realizado algún tipo de esfuerzo físico al realiza cualquier actividad?

a) Si

b) NO

3.- ¿Cree usted que al realizar alguna actividad física hace uso toda su fuerza física?

a) Si

b) NO

4.- ¿Tiene alguna contracción o dolor muscular después de haber realizado alguna actividad física?

a) Si

b) NO

5.- ¿Cree usted que hace uso de la velocidad para realizar una actividad física?

a) Si

b) NO

6.- ¿Considera que debe ser veloz al realizar sus actividades físicas diarias?

a) Si

b) NO

7. ¿Usted tiene algún problema al flexionar algún parte de su cuerpo durante alguna actividad física?

a) Si

b) NO

8.- ¿Usted puede realizar cualquier tipo de movimiento después haber tenido actividad física demandante?

a) Si

b) NO

9.- ¿Cree usted que tiene coordinación en sus movimientos al realizar cualquier tipo de ejercicio físico?

a) Si

b) NO

10.- ¿Cree usted que tener coordinación motora es importante para realizar un buen entrenamiento físico?

a) Si

b) NO

11. ¿Cree usted que posee agilidad al realizar cualquier ejercicio físico?

a) Si

b) NO

12.- ¿Cree usted que es preciso al realizar cualquier actividad física?

a) Si

b) NO

13. ¿Usted tiene equilibrio antes, durante y después de realizar alguna actividad física?

a) Si

b) NO

ANEXO 3: Base de datos

*Sin título2 [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	
28	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	
29	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	
30	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	
31	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	
32	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	
33	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	
34	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	
35	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	
36	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	
37	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	
38	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	
39	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	
40	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	
41	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	
42	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	
43	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	
44	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	
45	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	
46	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	
47	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	
48	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	
49	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	
50	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	
51														
52														
53														
54														
55														

ANEXO 4: Validación de instrumento por experto

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CAPACIDAD FISICA DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, LIMA-2019”

AUTORES:

CAD IV ART Terán Cumpa Alfredo Alexander

CAD IV ART Valderrama Santos José Carlos

INSTRUCCIONES: Coloque “x” en el casillero correspondiente la valoración que su experticia determine sobre las preguntas formuladas en el instrumento.

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1.CLARIDAD	Está formado con el lenguaje adecuado.										
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables										
3.ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia.										
4.ORGANIZACIÓN	Existe una cohesión lógica entre sus elementos.										
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos requeridos en cantidad y calidad										
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de la investigación										
7.CONSISTENCIA	Basado en bases teóricas científicas.										
8. COHERENCIA	Hay correspondencia entre dimensiones, indicadores e índices.										
9. METODOLOGÍA	El diseño responde al propósito de la investigación										
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.										

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: _____

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO:

INSTITUCIÓN DONDE LABORA;

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:

FIRMA:

.....

POST FIRMA:

DNI: -----

ANEXO 5: Constancia de la Entidad donde se efectuó la investigación

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 Cadetes que se mencionan han realizado la investigación en esta
dependencia militar sobre el tema titulado: “FACTORES QUE INFLUYEN EN LA
CAPACIDAD FISICA DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE
CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, LIMA-2019”

INVESTIGADORES:

CAD IV ART Terán Cumpa Alfredo Alexander
CAD IV ART Valderrama Santos José Carlos

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

Chorrillos,..... de..... del 2020

.....

ANEXO 6: Compromiso de autenticidad del instrumento

Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado: “FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CAPACIDAD FISICA DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, LIMA-2019”

HACEN CONSTAR:

Que el presente trabajo ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno, ni temas presentados por otra persona, grupo o institución, comprometiéndonos a poner a disposición del COEDE (EMCH “CFB”) los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada si esto lo fuera solicitado por la entidad.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada.

Nos afirmamos y ratificamos en lo expresado, en fe de lo cual firmamos el presente documento.

Chorrillos,..... dedel 2020

.....
Terán Cumpa Alfredo Alexander

.....
Valderrama Santos José Carlos

ANEXO 7: ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

TEMÁTICO:

METODOLÓGICO:

PRESIDENTE DEL JURADO:

.....

MIEMBROS DEL JURADO:

.....

MIEMBROS DEL JURADO:

.....

ANEXO 8: COMPROMISO ÉTICO, DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO.

COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento, Yo, _____
_____, identificado con Documento Nacional de Identidad N° _____, con domicilio real en _____, en el distrito de _____, provincia de _____, departamento de _____, estudiante / egresado de _____ la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, declaro bajo juramento que:

Soy el autor de la investigación titulada “ _____”
_____ “ que presento a los _____ días de _____ del año 20____
_, ante esta institución con fines de optar el grado académico de _____
_____.

En dicha investigación se ha desarrollado respetando los principios éticos propios , no ha sido presentada ni publicada anteriormente por ningún otro investigador ni por el suscrito, para optar otro grado académico ni título profesional alguno. Declaro que se ha citado debidamente toda idea, texto, figura, fórmulas, tablas u otros que corresponde al suscrito u a otro en respeto irrestricto a los derechos del autor. Declaro conocer y me someto al marco legal y normativo vigente relacionado a dicha responsabilidad. **(El delito de plagio se encuentra tipificado en el artículo 219 del Código penal).**

Declaro bajo juramento que los datos e información presentada pertenecen a la realidad estudiada, que no han sido falseados, adulterados, duplicadas ni copiados. Que no he cometido fraude científico, plagio o vicios de autoría; en caso contrario, eximo de toda responsabilidad a la Escuela Militar de Chorrillos y me declaro como el único responsable.

Huella
digital

Apellidos y nombres

DNI

COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento, Yo, _____, identificado con Documento Nacional de Identidad N° _____, con domicilio real en _____, en el distrito de _____, provincia de _____, departamento de _____, estudiante / egresado de _____ la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, declaro bajo juramento que:

Soy el autor de la investigación titulada “_____” que presento a los _____ días de _____ del año 20____, ante esta institución con fines de optar el grado académico de _____.

En dicha investigación se ha desarrollado respetando los principios éticos propios , no ha sido presentada ni publicada anteriormente por ningún otro investigador ni por el suscrito, para optar otro grado académico ni título profesional alguno. Declaro que se ha citado debidamente toda idea, texto, figura, fórmulas, tablas u otros que corresponde al suscrito u a otro en respeto irrestricto a los derechos del autor. Declaro conocer y me someto al marco legal y normativo vigente relacionado a dicha responsabilidad. **(El delito de plagio se encuentra tipificado en el artículo 219 del Código penal).**

Declaro bajo juramento que los datos e información presentada pertenecen a la realidad estudiada, que no han sido falseados, adulterados, duplicadas ni copiados. Que no he cometido fraude científico, plagio o vicios de autoría; en caso contrario, eximo de toda responsabilidad a la Escuela Militar de Chorrillos y me declaro como el único responsable.

Huella
digital

Apellidos y nombres

DNI

ANEXO 9: CERTIFICADO DE TURNITIN

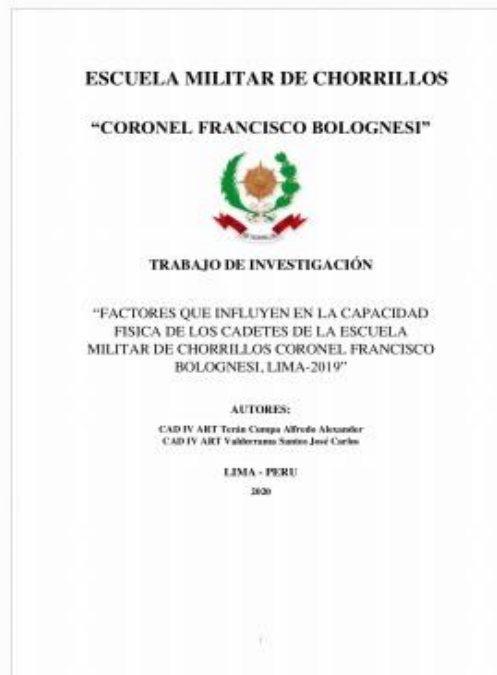


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Alfredo TERAN
Título del ejercicio: Artillería
Título de la entrega: TERÁN-OCT
Nombre del archivo: TERAN-31OCT_1.docx
Tamaño del archivo: 358.14K
Total páginas: 67
Total de palabras: 11,361
Total de caracteres: 68,274
Fecha de entrega: 02-nov.-2020 09:09a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 1357511133



ANEXO 10: ACTA DE SUSTENTACIÓN

Escuela Militar de Chorrillos

“Coronel Francisco Bolognesi”

ACTA DE **SUSTENTACIÓN** DE TESIS

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las horas del día
..... De del 20... se dio a la sustentación de la tesis titulada:

.....
.....e

el jurado evaluador confirmado por:

- PRESIDENTE :
- SECRETARÍO :
- VOCAL :

Concluida la sustentación, los miembros del jurado dictaminan:

APROBADO POR UNANIMIDAD

APROBADO POR MAYORIA

DESAPROBADO

Siendo las Horas del día Se dio por concluida el presente
acto, firmando los miembros del jurado evaluador.

VOCAL

SECRETARIO

PRESIDENTE