

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



**La preparación física de los cadetes de tercer año infantería de la
Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi 2019**

**Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en
Ciencias Militares**

Autores

Jerson Leyva Jorge Pozo Kenedy

Jhonatan Bernal Franklin

Lima – Perú

2019

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

ASESOR TEMÁTICO: Dr.

ASESOR METODOLÓGICO: Dr.

PRESIDENTE DEL JURADO

Dr.

MIEMBROS DEL JURADO

Dr.

Dr.

DEDICATORIA

A nuestros padres por brindarnos su apoyo incondicional dándonos las fuerzas necesarias para realizar nuestros sueños, incentivando y motivando en nosotros el cumplimiento de nuestras metas y objetivos.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a Dios y a nuestros padres por la confianza que depositan en nosotros y agradecer también a nuestros instructores y docentes por los consejos que nos brindan para guiarnos al profesionalismo, por sus grandes aportes y su apoyo para que este trabajo tenga los mejores resultados. Sin la ayuda de ellos seguramente hubiera sido casi imposible terminar dicha investigación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado

En cumplimiento de las normas del Reglamento de elaboración y Sustentación del trabajo de investigación de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” se presenta a su consideración la presente investigación titulada “La preparación física de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi””, para obtener el Título de Licenciado en Ciencias Militares.

El objetivo de la presente investigación fue indagar acerca de las variables de estudio con información obtenida metódica y sistemáticamente, a fin de sugerir lo pertinente a su mejor aplicación.

Aspecto Metodológico: JORGE POZO KENEDY JERSON

Aspecto Temático: LEYVA BERNAL FRANKLIN JHONATAN

La investigación tiene por objetivo analizar “La preparación física de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi””,

En tal sentido, esperamos que la investigación realizada de acuerdo a lo prescrito por la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, merezca finalmente su aprobación.

Los Autores

INDICE

Resumen.....	i
Abstract.....	ii
INTRODUCCIÓN	iii
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
1.1 Planteamiento del problema.....	16
1.2 Formulación del problema	17
1.2.1 Problema general	17
1.2.2 Problemas específicos	17
1.3 Objetivo de la investigación.....	17
1.3.1 Objetivo general.....	17
1.3.2 Objetivos específicos	18
1.4 Justificación	18
1.5 Limitaciones del estudio.....	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
2.1 Hipótesis	20
2.1.1 Hipótesis general.....	20
2.1.2 Hipótesis específicas.....	20
2.2 Sistema de variables.....	20
2.2.1 Variables generales	20
2.2.2 Variables específicas intermedias o dimensiones	20
2.2.3 Matriz de operacionalización.....	21
2.3 Conceptualización de variables.....	21
2.3.1 Definición conceptual	21

2.3.2 Otros términos relevantes	22
2.4 Antecedentes	22
2.4.1 Antecedentes Internacionales.....	22
2.4.2 Antecedentes nacionales	23
2.5 Bases teóricas.....	23
2.5.1 Preparación física.....	23
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	32
3.1 Enfoque	32
3.2 Tipo	32
3.3 Diseño	32
3.4 Método	32
3.5 Población y muestra	33
3.5.1 Población.....	33
3.5.2 Muestra	33
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.6.1 Técnica.....	33
3.6.2 Instrumentos de recolección de datos	35
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento.....	35
3.8 Procedimientos para el tratamiento de datos.....	1
3.9 Aspectos éticos.....	1
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	2
DISCUSIÓN	2
P7. ¿Usted cree que es importante saber nuestra frecuencia cardíaca antes de realizar las actividades físicas?.....	8
Tabla 10	8
P9. ¿Usted cree que los equipos e implementos se encuentran en condiciones de usar para el beneficio de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"?	10

P10. ¿Para usted los equipos e implementos son los adecuados y producen la mejora de su rendimiento físico?.....	11
CONCLUSIONES	17
RECOMENDACIONES	18
REFERENCIAS.....	¡Error! Marcador no definido.
ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.

Resumen

Como se aprecia en el desarrollo del presente trabajo, la salud es lo más importante. Existe una evidente propensión a padecer enfermedades generadas por no realizar prácticas de preparación física y existir costumbres sedentarias. Es por ello por lo que la preparación física está dirigida a la mejora de la salud, porque tiene numerosos antecedentes que han colaborado con ideas que fomentaron la innovación en los métodos y prácticas para el crecimiento y autocuidado de las personas. Así, esta investigación tiene como objetivo determinar si existen elementos que influyen significativamente en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” – 2019. El diseño de investigación fue Cuantitativo, no experimental, transversal, exploratorio, descriptivo.

Se utilizó como instrumento un cuestionario con escala tipo Likert, con el objeto de comprender la importancia de realizar la preparación física. El trabajo de investigación tiene como muestra a 78 cadetes de Tercer Año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

Palabras Claves: Preparación Física, Salud, Cadetes.

Abstract

As seen in the development of this work, health is the most important thing. There is evident evidence of suffering from diseases generated by not practicing physical preparation and sedentary habits. That is why physical preparation is aimed at improving health, because it has several backgrounds that have collaborated with ideas that promote innovation in methods and practices for the growth and self-care of people. Thus, this research aims to determine if there are elements that influence the physical preparation of the Cadets of the Third Year of the Infantry Weapon of the Military School of Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" - 2019. The research design was Quantitative, not experimental, transversal, exploratory, descriptive. A questionnaire with a Likert-type scale was considered as an instrument, in order to understand the importance of performing physical preparation. The research work shows 78 cadets of Third Year of Infantry from the Military School of Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi".

Key Words: Physical activity, Health, Sedentary, Diseases.

INTRODUCCIÓN

El objetivo general de la investigación fue determinar si existen elementos que influyen significativamente en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” – 2019 El presente trabajo se justifica en contribuir con el desarrollo físico de los cadetes de Tercer Año del arma Infantería a través un sistema de entrenamiento en donde el cadete desarrollará ciertas capacidades físicas. En ese sentido, el trabajo que se presenta tiene como estructura los siguientes:

El capítulo I Problema de Investigación, se presenta el planteamiento del problema, se determina y formula el problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y la viabilidad de la investigación.

El capítulo II Marco Teórico, expone los antecedentes tanto nacionales como internacionales, del tema que se ha desarrollado; así como la literatura que sirve como base para explicar las variables que se han abordado, y que están relacionadas con la preparación física.

El capítulo III Marco Metodológico, desarrolla el cómo se ha realizado la investigación, el alcance, el enfoque, el diseño y el tipo de estudio. Además, se explica la población, la muestra y las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

El capítulo IV expone los resultados obtenidos de todos los ítems del instrumento, así como la descripción de estos y cómo se interpretan; además de la discusión correspondiente.

Finalmente, en el capítulo V se desarrollan las conclusiones y las recomendaciones, en donde se expusieron los resultados alcanzados como consecuencia de la realización del presente trabajo.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

La preparación física la Escuela Militar de Chorrillos “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” posee un problema muy grave: el tiempo designado para las prácticas deportivas es muy limitado; y, sumado a ello, existe una alta dejadez individual de los mismos cadetes para llevar a cabo diversas actividades físicas. Ello se contrapone con la vida cotidiana militar, que considera como un requisito esencial la preparación física durante y después del período de formación.

El ente gestor de comprobar el estado y desempeño físico de los cadetes es la división de educación física, que de manera trimestral realiza pruebas de: barras, abdominales, carrera, natación y pista de combate; además, se ocupa de examinar su estado físico. Esta división detectó un grave problema: los oficiales no desarrollan nuevos controles físicos; es decir, siempre se realizan los controles físicos de años pasados, bajo los mismos parámetros de evaluación. Es por ello por lo que los puntajes siguen siendo las mismas, y se estanca el deseo de superación y conciencia de los individuos. Así, el cadete se entrena solo por alcanzar la nota promedio de 12.00.

A través de este trabajo de investigación se busca determinar si una mejor alimentación, mejora de las capacidades físicas o el uso de equipamientos mejora la preparación física de los cadetes de III año del arma de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, para que luego de realizar las evaluaciones físicas trimestrales alcancen un puntaje más elevado.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Existen elementos que influyen significativamente en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

1.2.2 Problemas específicos

1.2.2.1 Problema específico 1

¿De qué manera influye la alimentación en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

1.2.2.2 Problema específico 2

¿Las capacidades físicas influyen en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

1.2.2.3 Problema específico 3

¿El uso de equipamientos influye en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

1.3 Objetivo de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar si existen elementos que influyen significativamente en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019

1.3.2 Objetivos específicos

1.3.2.1 Objetivo Específico 1

Determinar si la alimentación influye en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019

1.3.2.2 Objetivo Específico 2

Determinar si las capacidades físicas influyen en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019

1.3.2.3 Objetivo Específico 3

Determinar si el uso de equipamientos influye en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019

1.4 Justificación

- **Justificación teórica.** – La investigación determinará si los métodos y las herramientas propuestas permiten incrementar las competencias físicas a través de la confección o realización de un entrenamiento físico determinado, para beneficio de los cadetes.
- **Justificación metodológica.** – Se realizará una encuesta por tener un carácter objetivo, fiable y válido, que permitirá medir el estado físico de los cadetes y planificar correctamente los objetivos perseguidos.
- **Justificación práctica.** – Aportar a la mejora del desarrollo físico de los cadetes de Tercer Año de Infantería a través del uso correcto de alimentos, equipos y capacidades
- **Justificación por conveniencia.** – Es conveniente porque permitirá conocer el número de cadetes que tienen el menor nivel de capacidad física, para que sean sometidos a un mejor entrenamiento.
- **Relevancia Social.** –

1.5. Limitaciones del estudio

En la presente investigación no se presentaron mayores dificultades que pudieran afectar su desarrollo físico ya que se realizó en un horario prudente el cual no fue alterado; por el contrario, todos estos pequeños inconvenientes fueron superados y se viabilizó dicho estudio.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Hipótesis

2.1.1 Hipótesis general

Existen elementos que influyen significativamente en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019

2.1.2 Hipótesis específicas

2.1.2.1 Hipótesis específica 1

La alimentación influye en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019

2.1.2.2 Hipótesis específica 2

Las capacidades físicas influyen en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019

2.1.2.3 Hipótesis específica 3

El uso de equipamientos influye en la preparación física de los cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019

2.2 Sistema de variables

2.2.1 Variables generales

- Variable (1): Preparación física

2.2.2 Variables específicas intermedias o dimensiones

- **Variable (1): Preparación física**
 - Dimensión (1): Alimentación

- Dimensión (2): Capacidades
- Dimensión (3): Equipo

2.2.3 Matriz de operacionalización

Tabla N.º 1: Matriz de Operacionalización

<i>VARIABLES</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>ÍTEMS</i>
Preparación física	Alimentación	- Proteínas	-
		- Nutrientes energéticos	
		- Equilibrada	
		- Balance calórico	
	Capacidades	- Resistencia	
		- Fuerza	
		- Velocidad	
		- Flexibilidad	
	Equipo e implemento	- Instalaciones	
		- Accesorios	
		- Materiales	
		- Vestuario	

Fuente: Elaboración propia

2.3 Conceptualización de variables

2.3.1 Definición conceptual

- **Variable (1): Preparación física**

2.3.2 Otros términos relevantes

- **Aprendizaje:** Es el procedimiento mediante el cual se cambian y logran nuevas capacidades, aptitudes, saberes, comportamientos o valores como consecuencia de la instrucción, de los ejercicios, de la reflexión y del análisis.
- **Claridad:** Es explicar de manera coherente y sencilla las labores específicas, de forma que la información sea entendida y adquirida por el estudiante.
- **Debates:** Son apropiados para estimar los conocimientos de los estudiantes mediante su capacidad para argumentar. Además, el disenso y la cooperación entre compañeros es muy provechosa.
- **Enseñanza:** Es el método de transmisión de conocimientos, técnicas, normas, y/o habilidades, que se ayuda de herramientas de estudio y se realiza mayormente en instituciones educativas.
- **Retroalimentación:** Es el método de control por el que los resultados obtenidos, de una labor o trabajo, son ingresados nuevamente para vigilar y optimizar su conducta.

2.4 Antecedentes

2.4.1 Antecedentes Internacionales

López (2018), Tesis de Maestría: “Actividad física y deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales”. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú.

La práctica regular de actividad física es prioridad en las políticas educativas, puesto que favorece el bienestar psicológico de la sociedad, ayuda a fomentar un estilo de vida sano, reduce la probabilidad de enfermedades, molestias; es decir, mejora la salud. Esta investigación tiene como finalidad “determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación

Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho- 2018” (López, 2018).

Huamán (2017), Tesis para licenciatura: “Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una Universidad Privada de Lima Este”. Universidad peruana unión. Lima, Perú. Este trabajo tuvo como propósito dar a conocer los errores de otras personas; expone cifras de personas de 15 -74 años que no realizan actividades física y destinan su tiempo al ocio. La vida sedentaria implica la realización de muy poco ejercicio, una alta probabilidad de fallas en la salud, particularmente el incremento de peso o problemas cardiovasculares. Muchos estudios indican que entre el 30 y el 40 % de las enfermedades que más acontecen en la población son consecuencia de la no realización de ejercicio.

2.4.2 Antecedentes nacionales

1

2

2.5 Bases teóricas

2.5.1 Preparación física

Es necesario para la prevención de padecimientos óseos y psicológicos, y para alcanzar una buena calidad de vida que las personas ejerciten los músculos y activen sus sistemas cardiovasculares.

No existe un límite de edad para realizar actividades y son enormes las mejoras que generan para la salud; particularmente en los que se encuentran en la tercera edad, ya que previene o reduce enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión, la osteoporosis, la depresión, entre otras (O.M.S.)

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que “El ejercicio físico (...) ha sido concebido para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”. Es por ello por lo que, realizar de forma intencional una preparación física permitirá mejorar la estructura corporal, a ello se le denomina ejercicio físico.

Para Grosser et al. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Según ellos, existen tres aspectos fundamentales relacionados al ejercicio físico:

1. Estar orientados hacia un objetivo
2. La situación y dificultad del estado anatómico
3. La retroalimentación de los ejercicios realizados.

Para concluir la argumentación y, armonizando con las interpretaciones del profesor Martín (1995), es necesario que los objetivos de los ejercicios físicos estén encarrilados a un fin específico, ya sea el perfeccionamiento de la condición física o de la salud, la recreación o la rehabilitación física.

2.5.1.1 La Alimentación

Un estilo de vida sano requiere que se promueva un comportamiento y hábito que contribuya al bienestar de la persona. La alimentación es importante porque cuida la salud, ayuda a que uno se sienta y se vea bien; además previene la ocurrencia de distintas enfermedades. Por ello es necesario conocer la variedad de alimentos básicos y la energía que requiere un individuo para mantenerse sano. Los tipos de alimentos pueden clasificarse de la siguiente manera:

- Frutas y verdura. - Poseen vitaminas, minerales, fibra, agua y fitoquímicos, elementos muy beneficiosos para la salud. Los nutricionistas competentes

recomiendan tres frutas y dos verduras por día para obtener una alimentación **equilibrada**.

- Legumbres, cereales, papa, pan y pastas. -Son fuente de la energía necesaria para realizar las actividades diarias; necesitan ser ingeridas constantemente para aprovechar sus **nutrientes energéticos**. Los nutricionistas sugieren consumir ½ plato durante el almuerzo o cena o 3 rodajas de pan tipo molde.
- Leche, yogourt y queso. – Tienen una alta presencia de calcio, lo que favorece al fortalecimiento del sistema óseo; también posee proteínas, zinc y vitaminas. Se sugiere que sean descremadas para reducir del nivel de grasa y mantener el **balance calórico**.
- Aceites, frutas secas y semillas. – Poseen los ácidos grasos, las **proteínas**, vitaminas, minerales y fibra necesarias.

2.5.1.2 Capacidades

Las capacidades corresponden a la ejecución de actividades y sus características; permiten que la persona sea consciente de sus movimientos y su velocidad. Para ello se necesitará mejorar:

2.5.1.2.1 Fuerza.

Es la capacidad de suscitar tensión intramuscular; se obtiene a través del entrenamiento periódico y sistemático que conlleva a la hipertrofia o ensanchamiento muscular y el incremento de la proporción masa muscular; además, genera un incremento en la grasa corporal que favorece el contenido mineral del hueso, haciéndolo más sólido y resistente. Para ello se recomiendan los siguientes ejercicios:

- Entrenamiento con Pesas. - Genera deterioro en los músculos o microtrauma, lesiones que una vez reparadas forman parte del incremento muscular (hipertrofia); se basan en repeticiones y series.

- Entrenamiento de Resistencia. – Se utiliza para desarrollar la fuerza muscular y el tamaño de los músculos; tiene como objetivo agobiar el sistema oseomuscular y aumentar su fuerza.

Los tipos de fuerza existentes son:

- Fuerza Máxima. – Es el nivel máximo de contracción muscular voluntaria que puede ejecutar un individuo, necesita de la movilización de todo el sistema neuromuscular.
- Fuerza Explosiva. – Es la habilidad de obtener el mayor índice de fuerza en el menor tiempo viable. Tras derrotar a la fatiga se lleva a cabo el mayor número de repeticiones de los ejercicios.

2.5.2.2 Velocidad

La velocidad y su preparación se basan en utilizar la máxima fuerza posible, en el menor tiempo alcanzable. Existen dos tipos de velocidad:

- Velocidad fuerza: Es un movimiento intenso y rápido, de corto tiempo. Por ejemplo: los ejercicios de saltos, arranque, carga de potencia, etc.
- Velocidad resistencia: Hace referencia a la capacidad de sostener durante el mayor tiempo posible un peso elevado.

La velocidad como otras habilidades son resultado de la genética, la edad o el sexo; sin embargo, con un entrenamiento adecuado, se puede mejorar. Por ejemplo, es importante considerar lo siguiente:

- Técnica del sprint y carreras cortas. – Se emplea para cambiar la postura y el movimiento de las piernas y brazos.
- Postura: La cabeza, el tronco y los brazos deben alinearse en una postura erguida y con una inclinación de 45° en el cuerpo.

- Brazos: Los codos deben flexionarse a 90°. Las manos, por delante, deben llegar al nivel de la cara cuando realizan la carrera; y, por atrás, deben pasar por las nalgas.

Las reiteraciones y la distancia de las zancadas son elementos críticos, siendo la primera la más fácil de practicar. de realizar los ejercicios se debe realizar un calentamiento general y después del entrenamiento deben realizar movimientos dinámicos de baja intensidad, acercándonos poco a poco a la intensidad de entrenamiento.

2.5.2.3 Flexibilidad

Favorece el movimiento de las articulaciones, facilita el movimiento y la realización de ejercicios, reduciendo la posibilidad de que sucedan lesiones. Algunas técnicas para mejorar la flexibilidad son:

- Método de flexibilidad estática: Implica sostener una postura fija sin ayuda externa, de manera que los músculos y los tendones se estiren; el tiempo máximo debe ser de 20 segundos
- Método de flexibilidad asistida: Es una acción que se ejecuta con apoyo externo.

En entrenamiento de flexibilidad tiene como propósito incrementar el grado de movilidad y estabilidad articular, así como la prevención de lesiones, reducción de las contracciones, la mejora de la coordinación de los músculos y un mejor uso de la energía muscular.

2.5.1.3 Equipo

Los recursos y materiales empleados en las sesiones de entrenamiento tienen diferentes propósitos. Por ejemplo, estimular a las personas a la práctica de ejercicio, fomentar la comunicación y entendimiento entre las personas, fomentar la autoinstrucción. El equipo puede clasificarse de la siguiente manera:

2.5.1.3.1 Instalaciones deportivas

Son todos aquellos espacios o instalaciones en donde se puede realizar algún tipo de actividad física, deportiva o de tiempo libre. El concepto de instalación deportiva contempla también la posibilidad de acceder a servicios o equipos deportivos; por ejemplo, las instalaciones pueden ser pistas polideportivas o las salas de usos múltiples etc.; mientras que los servicios puede ser los vestuarios, duchas, enfermería, etc.

Haciendo énfasis en el ámbito educativo explica una instalación deportiva como un recurso material y didáctico que se ejecutó específicamente para la realización de actividades físico-deportivas (pistas de atletismo, piscinas, etc.), o como aquellos espacios naturales (playas, parques naturales, etc.), en los que se aprovecha la coyuntura para la realización de actividades físicas y deportivas.

2.5.1.3.2 Material

Lo componen todos los elementos o utensilios que se emplean en las sesiones de educación física para la realización de los ejercicios; se utilizan como medio para que la persona alcance las metas propuestas.

La cantidad y variedad de materiales existentes para la realización de las actividades físicas dificulta la realización una clasificación rígida de estos. Sin embargo, la clasificación generada por el Ministerio de Educación y Ciencia en 1992 es bastante acertada; de ella se desprende lo siguiente:

- **Material no convencional**

Hace referencia a todo equipo que no se utiliza tradicionalmente en la educación física; éste puede ser de muchos tipos y fue elaborado específicamente para la realización de actividades deportivas o físicas en particular. Puede estar constituido por materiales reciclados; y de entre ellos se distinguen los siguientes:

- **Material construido:** maracas, zancos, palas de velcro, etc.

- Material común: sacos, telas, globos, pañuelos, periódicos, etc.
- Material de desecho: cartones, botes, neumáticos.
- Material comercializable: diábolo, indiaca, frisbee.
- Material facilitador convencional: balones de goma - espuma, picas multiusos, vallas de PVC.

- Material convencional

Contempla todos aquellos materiales típicos y propios del entrenamiento físico, y cuyo uso es innato a la actividad física y deportiva tradicional; se distinguen dos tipos:

- Pequeño material manipulable: aros, pelotas, sogas.
- Material grande: arcos, banco suecos, plinto, escalera sueca.

- Material convencional utilizado de forma no convencional

Es el uso alternativo que se le da al material que tiene otro fin en específico. Las posibilidades dependen de la imaginación de cada uno. Éstos pueden ser:

- Material móvil: pelotas, aros, picas, conos, colchonetas.
- Material semimóvil: postes de voleibol, plinto, bancos suecos.
- Material fijo: arcos, canastas, escalera sueca.

- Características generales del material deportivo

Los materiales empleados en las actividades físicas, según Blández (1998), deben coincidir con las capacidades de las personas que las ejecutan, para ello, deben cumplir con los límites ambientales, con los objetivos propuestos, y deben tener las siguientes características básicas:

- El mayor sentido práctico: Deben de ser convenientes para el desarrollo eficiente del contenido y objetivos propuestos.
- Adaptabilidad: el equipo debe ser adaptable a cualquier contexto, espacio, tiempo y físico de la persona donde se vaya a aplicar.

- Seguridad: El equipo debe ser de garantía, debe de haber sido adquirido en un lugar seguro. Con ello se reduce la posibilidad de que sucedan accidentes y lesiones.
 - Duración: es importante que el equipo deportivo no requiera de mucho mantenimiento o que su costo sea bajo y, que sea de larga duración. Es importante priorizar la calidad antes que la cantidad.
 - Funcionalidad: Explica la relación entre la posibilidad de acción del equipo y la necesidad motriz que se desea cubrir.
 - Polivalencia: Explica la cantidad de diferentes actividades que se pueden realizar con el equipo; cuantas más actividades se puedan realizar mayores serán posibilidades de entrenamiento.
- Equipamiento del alumnado

La disponibilidad y cantidad de materiales o de recursos didácticos para la realización de las actividades físicas no es responsabilidad exclusiva de la institución ni del profesorado. Es usual que los participantes realicen algún aporte; por ejemplo:

- La indumentaria deportiva (ropa cómoda, no ajustada, transpirable y apropiada para la ejecución de actividad física, zapatillas deportivas, cómodas y sin costuras internas).
 - Los utensilios de aseo e higiene personal, ropa de muda, una toalla limpia y jabón para la ducha; este material es de responsabilidad exclusiva del individuo.
- Material de soporte del profesorado

Son múltiples y variadas las responsabilidades de los docentes, entre ellas están los aspectos organizativos y la gestión del curso. El proceso de enseñanza requiere de una serie de labores que el profesor encargado debe registrar y de cierto material de

soporte. Por ejemplo, el registro de datos de los alumnos, sus evaluaciones, el control de asistencia; ello es necesario para facilitar su trabajo. Estos materiales de soporte se pueden clasificar bajo los siguientes criterios:

- Registros de datos e información: control de asistencia, de evaluación, escalas de clasificación, registro personal.
 - Documentos que transfieren información: libreta de notas, informes médicos, comunicación del profesorado, autorizaciones.
- Material complementario

Contempla todo aquel material y recurso que no es propio de las actividades físicas pero que pueden ser empleados según las circunstancias. Por ejemplo: la sala de usos múltiples, útiles de marcaje.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, porque realiza un análisis numérico del fenómeno estudiado.

3.2 Tipo

Según Sabino (1986) “La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada”.

3.3 Diseño

Kerlinger (1979, p. 116) "La investigación no experimental /Transversal expost-facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones". De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad.

3.4 Método

Según Hernández, Et Al. (1998) El método es deductivo es una forma de razonamiento que parte de una verdad universal para obtener conclusiones particulares. En la investigación científica, este método tiene una doble función “encubrir consecuencias desconocidas de principios desconocidos”

3.5 Población y muestra

3.5.1 Población

La población de esta investigación está conformada por 98 cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, cabe señalar que la determinación de esta población tiene integrado a 2 cadetes que son los autores de esta investigación, es porque está determinada por sus características definitorias y es de tipo censal intencional, ya que los grupos de sujetos, pertenecientes a la población están organizados dando como muestra la deferencia de 78 cadetes.

3.5.2 Muestra

La muestra la conforman 98 cadetes de arma de infantería de la EMCH “Coronel Francisco Bolognesi”. Para determinar el tamaño de la muestra se empleó la fórmula de población finita:

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

Tabla N° X

Tamaño de la muestra

BUSCAR	N = Total de población
1.96	$Z_a^2 = 1.96$ al cuadrado
0.05	p = Proporción esperada (5% = 0.05)
0.95	q = 1 – p
0.05	d = Precisión (5%)

Fuente: Elaboración propia

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1 Técnica

Para los Cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, participantes en la investigación, el instrumento empleado fue el cuestionario, a través de la técnica de encuesta autoaplicado, siendo este instrumento de recolección de datos semi estructurado y

constituido por 24 preguntas (cerradas), correlacionadas por cada indicador, la que tuvo por finalidad determinar La actividad física. Los criterios de construcción del instrumento recogida de datos (cuestionario) fueron los siguientes:

El presente Cuestionario solo incluye preguntas cerradas, con lo cual se busca reducir la ambigüedad de las respuestas y favorecer las comparaciones entre las respuestas.

Cada indicador de la variable independiente será medido a través de (2) preguntas justificadas en cada uno de los indicadores y dimensiones de la variable dependiente, con lo cual se le otorga mayor consistencia a la investigación.

Todas las preguntas serán precodificadas, siendo sus opciones de respuesta las siguientes:

Tabla 2.

Diagrama de Likert

1	2	3	4	5
Totalmente Desacuerdo	En Desacuerdo	Indiferente	De Acuerdo	Totalmente De acuerdo

Fuente: Desarrollada en 1932 por el sociólogo Rensis Likert

Todas las preguntas reflejan lo señalado en el diseño de la investigación al ser descriptivas-Correlacional.

Las preguntas del Cuestionario están agrupadas por indicadores de la variable independiente con lo cual se logra una secuencia y orden en la investigación.

No se ha sacrificado la claridad por la concisión, por el contrario, dado el tema de investigación hay preguntas largas que facilitan el recuerdo, proporcionando al encuestado más tiempo para reflexionar y favorecer una respuesta más articulada.

Las preguntas han sido formuladas con un léxico apropiado, simple, directo y que guardan relación con los criterios de inclusión de la muestra.

Para evitar la confusión de cualquier índole, se han referido las preguntas a un aspecto o relación lógica enumerada como subtítulo y vinculadas al indicador de la variable independiente.

De manera general, en la elaboración del cuestionario se ha previsto evitar, entre otros aspectos: inducir las respuestas, apoyarse en las evidencias comprobadas, negar el tema que se interroga, así como el desorden investigativo.

La precodificación de las respuestas a las preguntas establecidas en la encuesta se precisa en la siguiente tabla:

La utilización de las preguntas cerradas tuvo como base evitar o reducir la ambigüedad de las respuestas y facilitar su comparación. Adjunto a la encuesta se colocó un glosario de términos especificando aquellos aspectos técnicos presentes en las preguntas determinadas. Además, las preguntas fueron formuladas empleando escalas de codificación para facilitar el procesamiento y análisis de datos, enlazando los indicadores de la variable de causa con cada uno de los indicadores de la variable de efecto, lo que dio la consistencia necesaria a la encuesta.

3.6.2 Instrumentos de recolección de datos

en nada	en casi nada	muy poco	solo en parte	totalmente
1	2	3	4	5

3.7 Validación y confiabilidad del instrumento

Para efectos de la validación del instrumento se acudió al “Juicio de Expertos”, para lo cual se sometió el cuestionario de preguntas al análisis de tres profesionales de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, con grado de magíster, cuya apreciación se resumen en el siguiente cuadro y el detalle como anexo.

Tabla 1. Validación de los Expertos

Validación de los Expertos

N°	EXPERTOS	% VALIDACIÓN
01	DAVILA ECHEVARRIA JOSE	87%
02	TEJEDA SIALER ALVARO	86%
03	VASQUEZ MORA EDWIN	87%
Promedio		87%

El documento mereció una apreciación promedio de 87% se hace constar fue el instrumento se sujetó para su mejoramiento a una prueba piloto aplicada a Cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería.

Trabajos de investigación realizados en nuestro país y en el extranjero que se indican en los antecedentes de la investigación,

Para validar los instrumentos se sometieron los Ítems a juicio de tres expertos, los cuales evaluarán y asignarán un atributo para cada Ítem, en base a estos resultados se procederá a llenar la hoja resumen de opinión de expertos para determinar el atributo promedio que corresponde a cada Ítem. Los Ítem que obtuvieran un promedio menor a 80 puntos, serán desestimados o modificados en su estructura.

3.8 Procedimientos para el tratamiento de datos

Es importante destacar la forma en la que se desarrolló el tratamiento de los datos:

- En primer lugar se aplicó una encuesta a ___ cadetes, para la obtención de resultados válidos y confiables.
- Se realizó la verificación de los resultados obtenidos.
- La información recopilada fue analizada con el programa estadístico SPSS 22.0.
- Se calculó el Alpha de Cronbach para garantizar la confiabilidad del instrumento.
- Se realizaron las pruebas de frecuencias.
- Con los resultados se elaboraron tablas y gráficas que simplifican el contenido de los datos.

3.9 Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación se realiza de manera conjunta. Se cumple estrictamente las normas institucionales, reportando los resultados de la investigación de manera abierta, completa y oportuna a su vez un lenguaje sencillo. La investigación es coherente con el problema, la necesidad y es sobre todo objetiva.

Un diseño metodológico basado en fuentes documentales y de información veraz, adecuado a los objetivos propuestos. Se citaron adecuadamente las investigaciones respetando la integridad intelectual de los autores, los instrumentos y técnicas de análisis para recaudar la información son los adecuados, que garantizan la producción de datos fiables con gran precisión.

La presente investigación se elaboró considerando el profesionalismo, honradez, claridad, transparencia y responsabilidad de los investigadores; es por ello que se adjunta el compromiso de autenticidad, consentimiento informado para participantes de investigación, así como la evaluación por juicio de los expertos de calificados profesionales en la materia.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

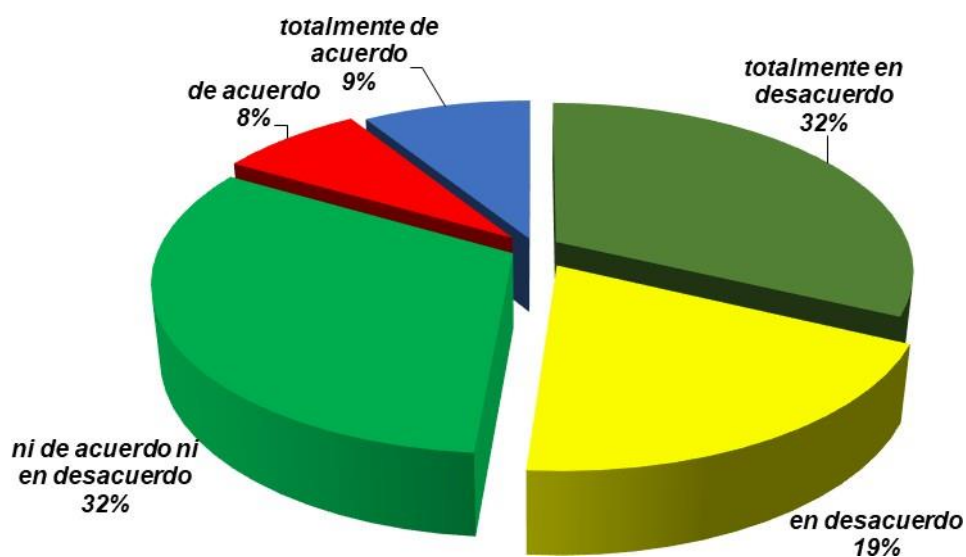
4.1 Descripción

P1. ¿Cree usted que el uso de proteínas en la alimentación del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 4: *El uso de proteínas en la preparación física*

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	25	32%
En desacuerdo	15	19%
Indiferente	25	32%
De Acuerdo	6	8%
Totalmente de Acuerdo	7	9%
TOTAL	78	100.00%

Figura 1: *El uso de proteínas en la preparación física*



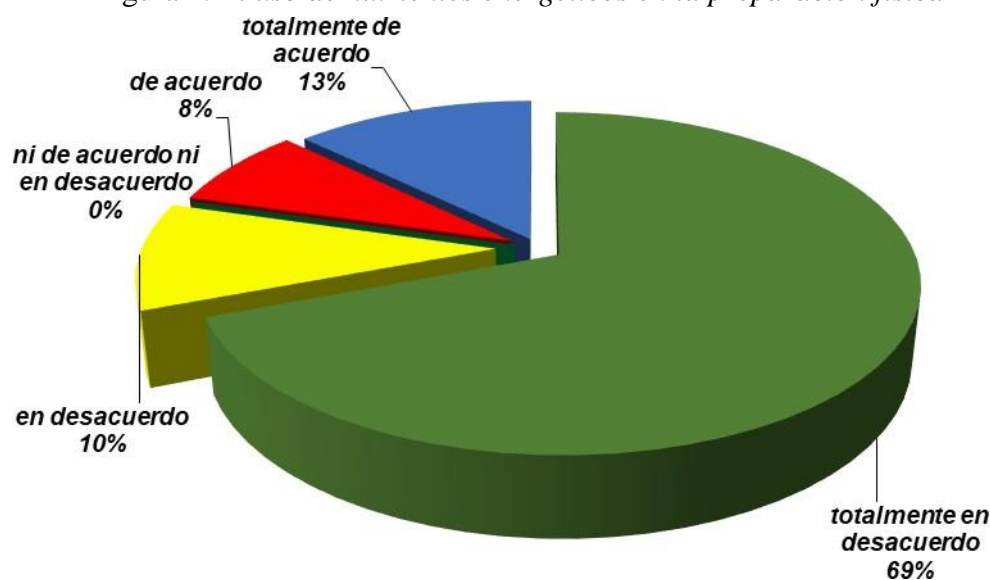
Interpretación: En la Tabla 4 y la Figura 1 se observa que hay un empate de 32.05% entre "Totalmente de acuerdo" e "Indiferente", "En Desacuerdo", el 7.69% determina "En Acuerdo", el 19.23 % determina "totalmente en desacuerdo", el 9.97% local me permite poder determinar que la higiene ambiental tiene profunda relación con la alimentación de los cadetes en la EMCH.

P2. ¿Cree usted que el uso de nutrientes energéticos en la alimentación del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 5: *El uso de nutrientes energéticos en la preparación física*

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	54	69%
En desacuerdo	8	10%
Indiferente	0	0%
De Acuerdo	6	8%
Totalmente de Acuerdo	10	13%
TOTAL	78	100.00%

Figura 2: *El uso de nutrientes energéticos en la preparación física*



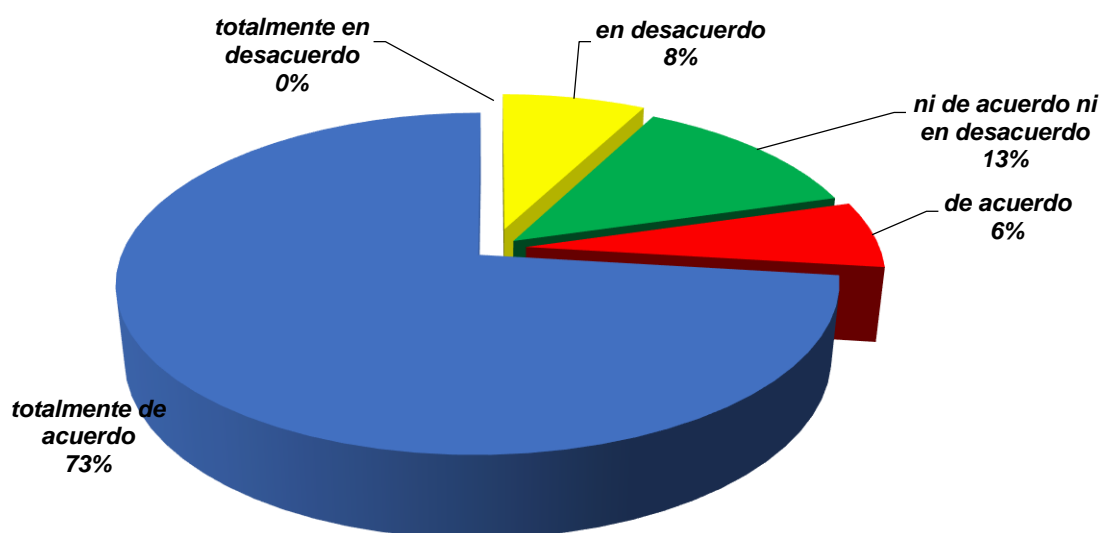
Interpretación: En la Tabla 5 y la Figura 2 se observa que el 69.23% la mayoría determina "Totalmente en desacuerdo", el 12.82% determina "Totalmente De Acuerdo", el 0.00% determina "Indiferente", el 10.25% determina "en desacuerdo" y el 7.69% determina "de Acuerdo", determinan que existe deficiencia en la alimentación de los cadetes.

P3. ¿Cree usted que la alimentación equilibrada del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 6: *El uso de la alimentación equilibrada en la preparación física*

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	0	0%
En desacuerdo	6	8%
Indiferente	10	13%
De Acuerdo	5	6%
Totalmente de Acuerdo	57	73%
TOTAL	78	100.00%

Figura 3: *El uso de la alimentación equilibrada en la preparación física*



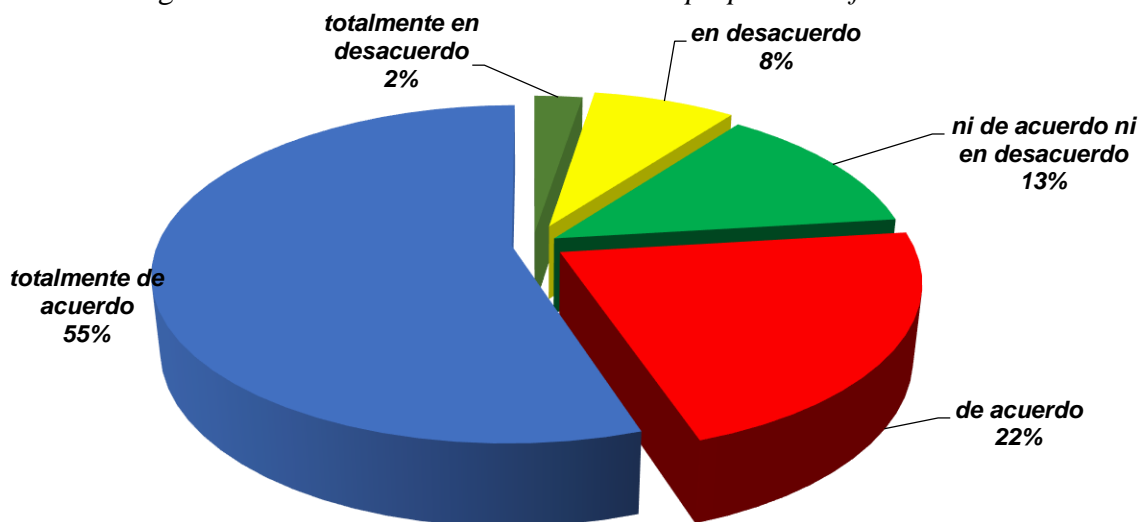
Interpretación: En la Tabla 6 y la Figura 3 se observa que el 73.07% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 17.24% determina "Indiferente", el 7.69% determina "En desacuerdo", el 6.41% determina "De Acuerdo" y el 0.00% determina "Totalmente Desacuerdo", tomando en cuenta que la mayoría determinan que si se realizan métodos para mejorar la alimentación en los cadetes de Tercer año de infantería .

P4. ¿Cree usted que el balance calórico de la alimentación del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 7: *El uso del balance calórico en la preparación física*

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	2	2%
En desacuerdo	6	8%
Indiferente	10	13%
De Acuerdo	17	22%
Totalmente de Acuerdo	43	55%
TOTAL	78	100.00%

Figura 4: *El uso del balance calórico en la preparación física*



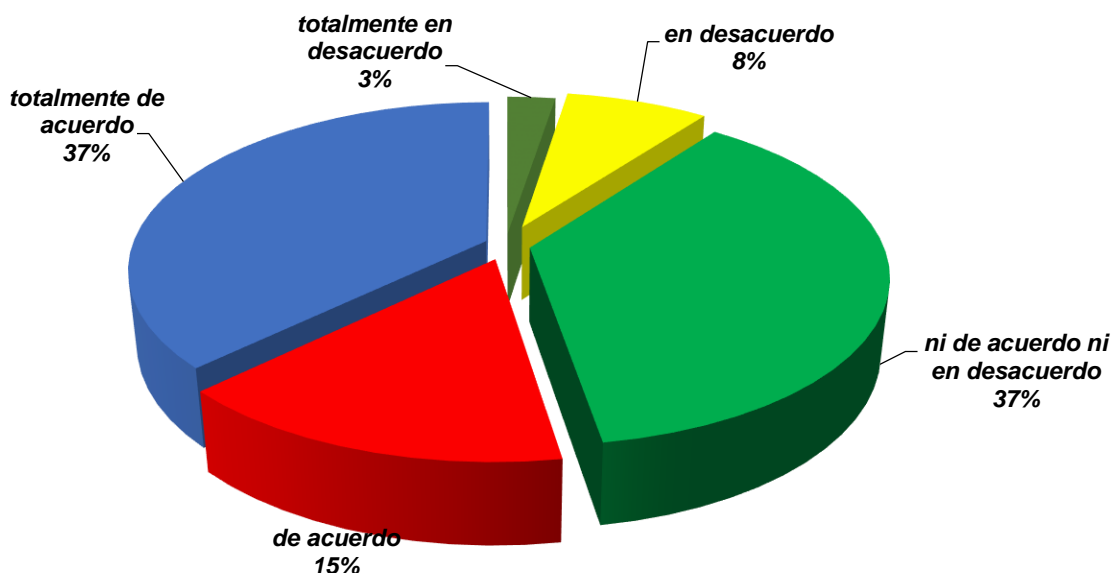
Interpretación: En la Tabla 7 y la Figura 4 se observa que el 55.12% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 21.79% determina "De Acuerdo", el 12.82% determina "Indiferente", el 7.69% determina "En desacuerdo" y el 2.45% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que la talla y su peso son los adecuados para realizar las actividades en la “escuela militar de chorrillos coronel francisco”.

P5. ¿Usted cree que es importante mejorar la resistencia física para soportar esfuerzos durante el periodo de entrenamiento?

Tabla 8: *La resistencia física en el periodo de entrenamiento*

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	2	3%
En desacuerdo	6	8%
Indiferente	29	37%
De Acuerdo	12	15%
Totalmente de Acuerdo	29	37%
TOTAL	78	100.00%

Figura 5: *La resistencia física en el periodo de entrenamiento*



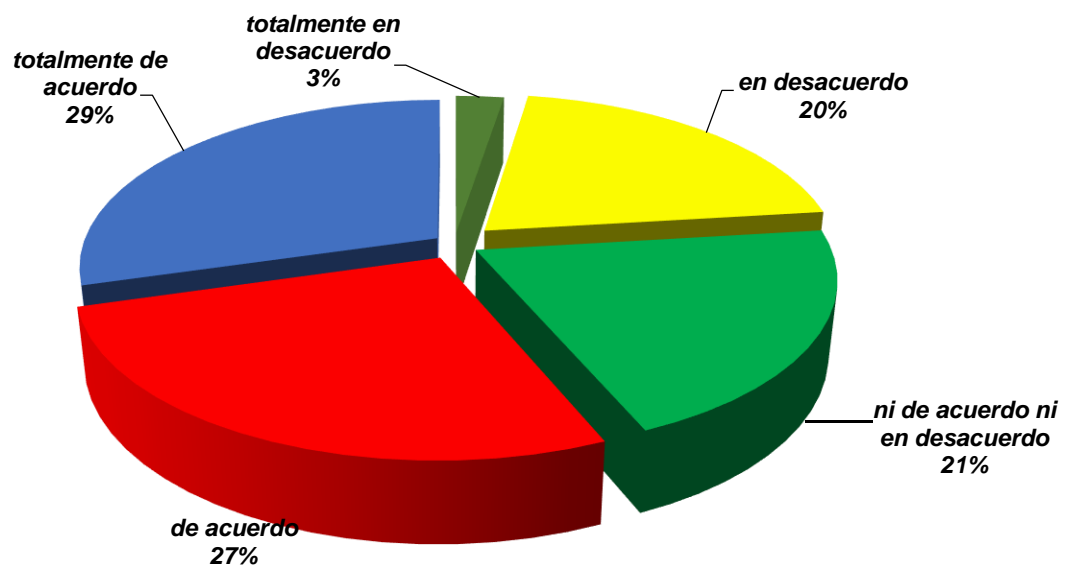
Interpretación: En la Tabla 8 y la Figura 5 se observa que el 37.17% la mayoría determina "Indiferente", el 37.17% determina "Totalmente de Acuerdo", el 15.38% determina "De Acuerdo", el 7.69% determina "En desacuerdo" y el 2.55% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que es importante la resistencia en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi".

P6. ¿Cree usted que la fuerza como capacidad del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 9: *La fuerza en la preparación física*

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	2	3%
En desacuerdo	16	20%
Indiferente	16	21%
De Acuerdo	21	27%
Totalmente de Acuerdo	23	29%
TOTAL	78	100.00%

Figura 6: *La fuerza en la preparación física*



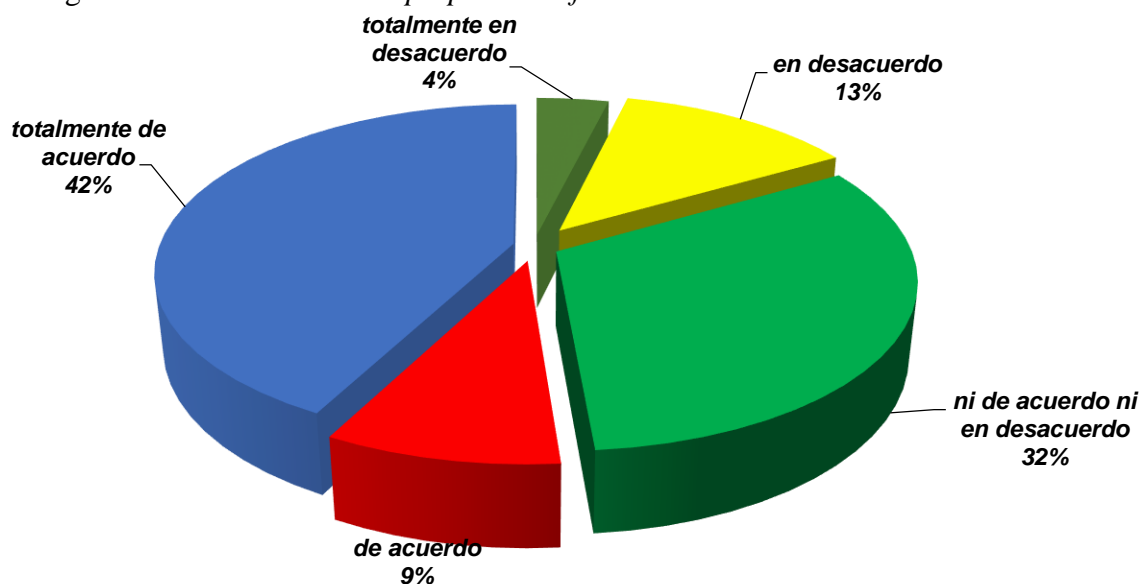
Interpretación: En la Tabla 9 y la Figura 6 se observa que el 29.48% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 26.92% determina "De Acuerdo", el 20.51% determina "En desacuerdo", el 20.51% determina "Indiferente" y el 2.56% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que es importante medir el calor corporal durante el entrenamiento físico.

P7. ¿Cree usted que la velocidad como capacidad del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 10: La velocidad en la preparación física

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	3	4%
En desacuerdo	10	13%
Indiferente	25	32%
De Acuerdo	7	9%
Totalmente de Acuerdo	33	42%
TOTAL	78	100.00%

Figura 7: La velocidad en la preparación física



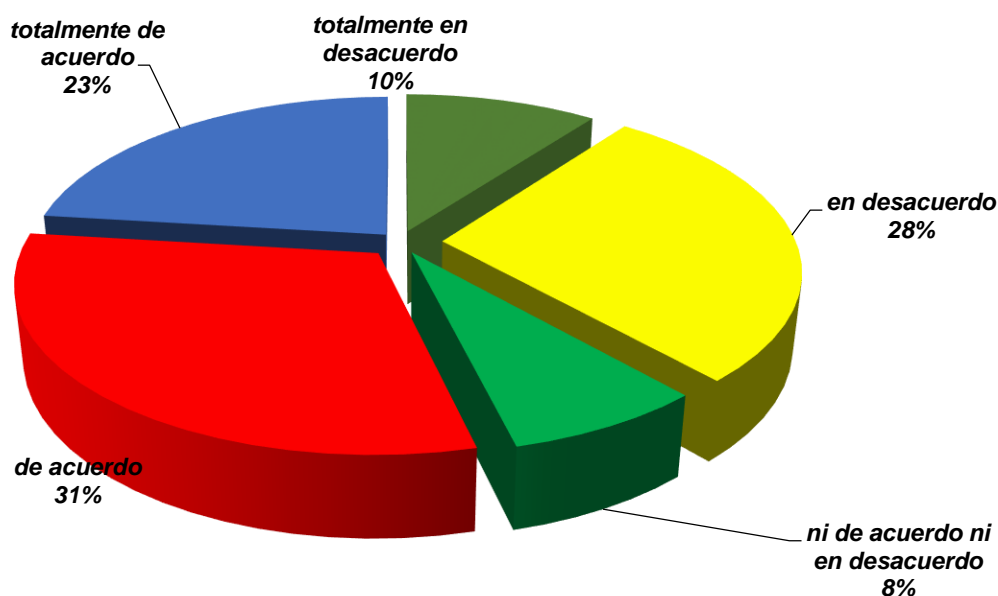
Interpretación: En la Tabla 10 y la Figura 7 se observa que el 42.30% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 32.05% determina "Indiferente", el 12.82% determina "En desacuerdo", el 8.97% determina "De Acuerdo" y el 3.84% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que es importante saber nuestra frecuencia cardiaca antes del realizar el entrenamiento.

P8. ¿Cree usted que la flexibilidad como capacidad del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 11: *La flexibilidad en la preparación física*

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	8	10%
En desacuerdo	22	28%
Indiferente	6	8%
De Acuerdo	24	31%
Totalmente de Acuerdo	18	23%
TOTAL	78	100.00%

Figura 8: *La flexibilidad en la preparación física*



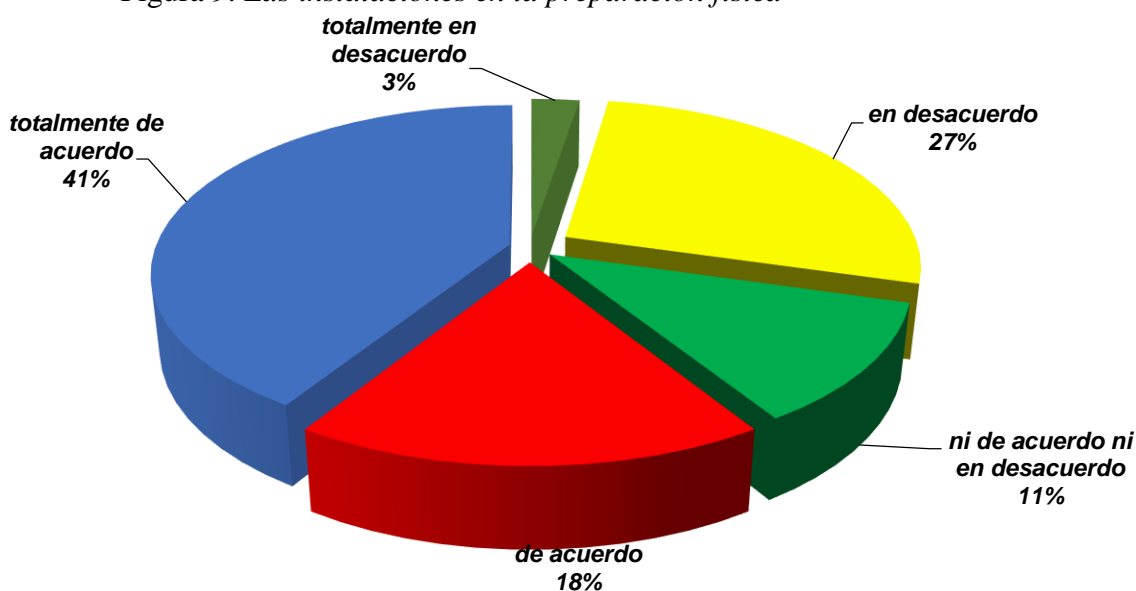
Interpretación: En la Tabla 11 y la Figura 8 se observa que el 23.07% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 30.76% determina "De Acuerdo", el 28.20% determina "En desacuerdo", el 10.25% determina "Totalmente Desacuerdo" y el 7.69% determina "Indiferente", determinan que es importante el uso del acelerómetro para saber su rendimiento físico.

P9. ¿Cree usted que las instalaciones de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influyen en la preparación física de los cadetes?

Tabla 12: *Las instalaciones en la preparación física*

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	2	3%
En desacuerdo	21	27%
Indiferente	9	11%
De Acuerdo	14	18%
Totalmente de Acuerdo	32	41%
TOTAL	78	100.00%

Figura 9: *Las instalaciones en la preparación física*



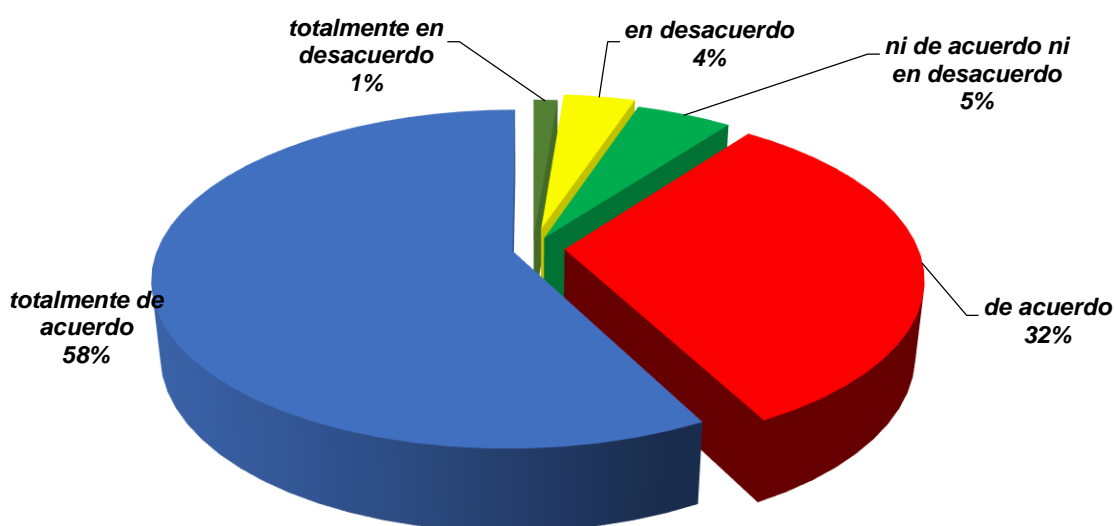
Interpretación: En la Tabla 12 y la Figura 9 se observa que el 41.02% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 17.94% determina "De Acuerdo", el 26.92% determina "En desacuerdo", el 11.53% determina "Indiferente" y el 2.56% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que los equipos e implementos se encuentran en condiciones de ser usados para el entrenamiento de los cadetes.

P10. ¿Cree usted que el uso de accesorios como equipo o equipamiento del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 13: El equipamiento en la preparación física

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	1	1%
En desacuerdo	3	4%
Indiferente	4	5%
De Acuerdo	25	32%
Totalmente de Acuerdo	45	58%
TOTAL	78	100.00%

Figura 10: El equipamiento en la preparación física

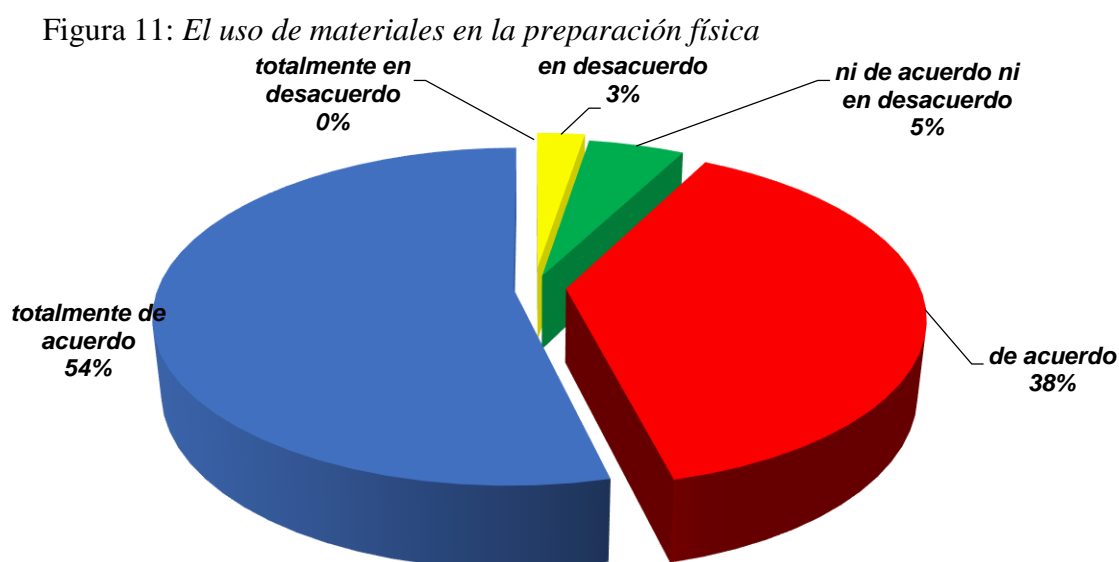


Interpretación: En la Tabla 13 y la Figura 10 se observa que el 57.69% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 32.05% determina "De Acuerdo", el 5.12% determina "Indiferente", el 3.84% determina "En desacuerdo" y el 1.28% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que los equipos e implementos son adecuados y producen la mejora del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

11. ¿Cree usted que el uso de materiales como equipo o equipamiento del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 14: *El uso de materiales en la preparación física*

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	0	0%
En desacuerdo	2	3%
Indiferente	4	5%
De Acuerdo	30	38%
Totalmente de Acuerdo	42	54%
TOTAL	78	100.00%



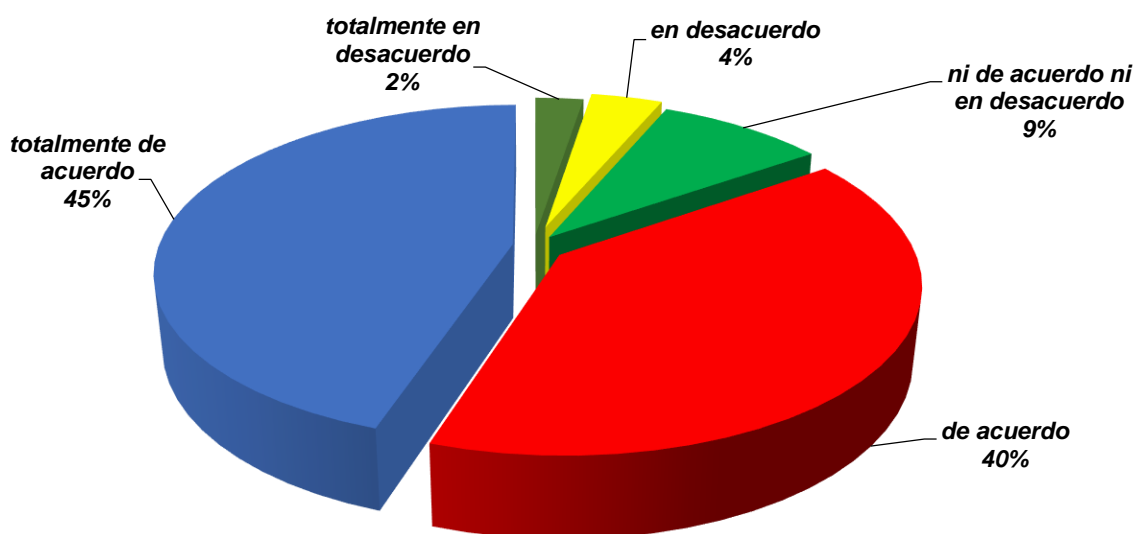
Interpretación: En la Tabla 14 y la Figura 11 se observa que el 53.84% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 38.46% determina "De Acuerdo", el 5.12% determina "Indiferente", el 2.56% determina "En desacuerdo" y el 0.00% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que las instalaciones son las mas apropiadas para desarrollar actividad física.

P12. ¿Cree usted que el uso de vestuario como equipo o equipamiento del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” influye en su preparación física?

Tabla 15: El uso de vestuario en la preparación física

Alternativa	fi	Porcentaje
Totalmente Desacuerdo	2	2%
En desacuerdo	3	4%
Indiferente	7	9%
De Acuerdo	31	40%
Totalmente de Acuerdo	35	45%
TOTAL	78	100.00%

Figura 12: El uso de vestuario en la preparación física



Interpretación: En la Tabla 15 y la Figura 12 se observa que el 44.87% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 39.74% determina "De Acuerdo", el 8.97% determina "Indiferente", el 3.84% determina "En desacuerdo" y el 2.56% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que el grado de satisfacción que sienta el cadete se vincula con su aprendizaje.

4.2 Interpretación

Problema General

¿Cómo es la actividad física dentro de la Formación Profesional Militar de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

De una manera general se puede observar que hay un empate de 32.05% entre “Totalmente En desacuerdo” e “Indiferente”, “En Desacuerdo”, el 19.23% determina “En Acuerdo”, el 7.69% determina “Totalmente de Acuerdo”, el 8.97% lo cual me permite poder determinar que la higiene ambiental tiene profunda relación con la alimentación de los cadetes en el desarrollo de la actividad física.

Problema específico

PE1: ¿Cómo influye la alimentación poder superar los exámenes físicos en la Formación Profesional Militar de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

De una manera general se puede observar que el 73.07% la mayoría determina “Totalmente de Acuerdo”, el 17.24% determina “Indiferente”, el 7.69% determina “En desacuerdo”, el 6.41% determina “De Acuerdo” y el 0.00% determina “Totalmente Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que si se realizan métodos para mejorar la alimentación en los cadetes de Tercer año de infantería.

PE2: ¿Cuál son las técnicas adecuadas para realizar las actividades físicas de los cadetes del Arma Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

De una manera general se puede observar que el 23.07% la mayoría determina “Totalmente de Acuerdo”, el 30.76% determina “De Acuerdo”, el 28.20% determina “En desacuerdo”, el 10.25% determina “Totalmente Desacuerdo” y el 7.69% determina “Indiferente”, determinan que es importante el uso del acelerómetro para saber su rendimiento físico.

PE3: ¿Cómo son los equipos e implementos deportivos utilizados durante la Formación Profesional Militar de los cadetes del Arma Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" - 2019 ?

Ose observa que el 57.69% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 32.05% determina "De Acuerdo", el 5.12% determina "Indiferente", el 3.84% determina "En desacuerdo" y el 1.28% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que los equipos e implementos son adecuados y producen la mejora del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi".

4.3 Discusión

4.3.1 Problema general

se observa que el 55.12% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 21.79% determina "De Acuerdo", el 12.82% determina "Indiferente", el 7.69% determina "En desacuerdo" y el 2.45% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que la talla y su peso son los adecuados para realizar las actividades en la "escuela militar de chorrillos coronel francisco", Esto guarda relación según :

Galvez (2004), Tesis de Doctorado denominada: "*Actividad física habitual de los adolescentes de la región Murcia, análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*". Universidad de Murcia. Murcia, España

Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la

Actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos. Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores

sociales están informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida.

4.3. Se observa que el 37.17% la mayoría determina "Indiferente", el 37.17% determina "Totalmente de Acuerdo", el 15.38% determina "De Acuerdo", el 7.69% determina "En desacuerdo" y el 2.55% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que es importante la resistencia en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", Esto guarda relación según:

Lopez (2018), Tesis de Maestría: "**Actividad física y deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales**". Universidad cesar Vallejo. Lima, Perú.

4.3.3 Se observa que el 42.30% la mayoría determina "Totalmente de Acuerdo", el 32.05% determina "Indiferente", el 12.82% determina "En desacuerdo", el 8.97% determina "De Acuerdo" y el 3.84% determina "Totalmente Desacuerdo", determinan que es importante saber nuestra frecuencia cardiaca antes del realizar el entrenamiento, Esto guarda relación según:

Huaman (2017), Tesis para licenciatura: "**Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una Universidad Privada de Lima Este**". Universidad peruana unión. Lima, Perú.

El objetivo de esta investigación es darnos a conocer que aprendamos de los errores de las demás personas, nos muestra cifras porcentuales muy elevadas en personas de 15 -74 años con respecto a la falta de practica de actividad física y personas que no practican la actividad física y dedica su tiempo al ocio, sabemos que la vida sedentaria incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. La falta de actividad física es uno de los factores de riesgos más importantes para la salud, estudios revelan que entre el 30 y 40 % de las enfermedades que más afectan a la población.

CONCLUSIONES

- Conclusión para la hipótesis general

Según el problema general de la investigación de acuerdo con los resultados de la encuestas realizadas a los cadetes de Tercer año de Infantería de la “Escuela Militar de Chorrillos CFB” respecto como es la actividad física , se concluye que el 80.05% de los cadetes afirma que están “totalmente en desacuerdo “ con el método tradicional físico que se emplea para la formación de los futuros oficiales del Ejército Peruano .

- Primera conclusión

Según el indicador de la alimentación, para saber si estas influyen para poder superar los exámenes físicos y entrenamientos rutinarios en la “Escuela Militar de Chorrillos CFB” si influye de manera general en su Formación Militar que reciben los cadetes se concluyó que el 90.07% de los cadetes afirma que esta “ Totalmente de Acuerdo” con la relevancia de una buena alimentación para su buen desempeño.

- Segunda conclusión

Teniendo en consideración, sobre el contexto técnico para realizar actividad física, se concluye que el 97.31% de los cadetes de Tercer año de Infantería de la “Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi” están de acuerdo con los conocimientos técnicos que uno debe saber para llevar un correcto entrenamiento.

- Tercera Conclusión

Teniendo en consideración, sobre el indicador de equipos e implementos para saber si estos se encuentran en un buen estado y cumplen eficazmente con los entrenamientos de los cadetes, el 50.05% dio como resultado estar “en desacuerdo” , y que estos no los beneficia en cuanto a su desarrollo físico.

RECOMENDACIONES

- Recomendación general

En consideración a la conclusión del Problema general, se recomienda emplear otros métodos de entrenamiento que se adapten a la exigencias, para la carrera como Oficial del Ejército Peruano.

- Primera recomendación

Se recomienda a la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” en mejorar el lugar donde se prepara los alimentos de los cadetes para evitar enfermedades que podría atraer a causa de una falta de higuien ambiental.

- Segunda recomendación

La solución para el problema de la deficiencia que existe en la alimentación, seria contratando personal civil capacitado en alimentación y poder emplear otro tipo de alimentación de acuerdo a nuestra rutina exigente durante la formación de los cadetes de la “Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

- Tercera recomendación

se recomienda a la “Escuela Militar de Chorrillos CFB” que cada cierto tiempo, se renueven o compren maquinas eficientes para que se realicen los entrenamientos más completos que beneficien al cadete para poder superar las pruebas físicas, del examen físico trimestral.

se recomienda que los equipos s e implementos sean los más apropiados, para lo que se busca en este caso, mejorar y entrenar a oficiales que van a desempeñarse de manera independiente.

Fuente: <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-de-la-flexibilidad>

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	Variables	Dimensiones	Indicadores	DISEÑO METODOLÓGICO E INSTRUMENTOS
Problema general AAA	Objetivo General BB	Hipótesis General Existe relación significativa entre la gestión del talento humano y la comunicación interna de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019.	Variable (X) A		•	<ul style="list-style-type: none"> • TIPO INVESTIGACION: Descriptivo - correlacional • DISEÑO DE INVESTIGACION: No experimental & transversal • ENFOQUE DE INVESTIGACION: Cuantitativo • INSTRUMENTO: Encuestas
Problema específico 1 ¿Cuál es la relación entre la comunicación interna y la administración de personas de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019?	Objetivo específico 1 Determinar la relación entre la comunicación interna y la administración de personas de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019.	Hipótesis específica 1 Existe relación significativa entre la comunicación interna y la administración de personas de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019.			•	
Problema específico 2 ¿Cuál es la relación entre la comunicación interna y la aplicación de personas de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019?	Objetivo específico 2 Determinar la relación entre la comunicación interna y la aplicación de personas de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019.	Hipótesis específica 2 Existe relación significativa entre la comunicación interna y la aplicación de personas de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019.		Variable (Y) V		

<p>Problema específico 3 ¿Cuál es la relación entre la comunicación interna y la compensación de personas de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019?</p>	<p>Objetivo específico 3 Determinar la relación entre la comunicación interna y la compensación de personas de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019.</p>	<p>Hipótesis específica 3 Existe relación significativa entre la comunicación interna y la compensación de personas de los cadetes de infantería de la EMCH “CFB” - 2019.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • • 	<ul style="list-style-type: none"> • METODO DE ANALISIS DE DATOS: Programa Estadístico SPSS 22
--	--	--	--	--	--	--

V1	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Muy de acuerdo	TOTAL	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Muy de acuerdo	TOTAL (%)
1	25	15	25	6	7	78	8.97%	7.69%	32.05%	19.23 %	32.05%	100.00%
2	54	8	0	6	10	78	69.23%	10.25%	0.00%	7.69%	12.82%	100.00%
3	0	6	10	5	57	78	0.00%	7.69%	12.82%	6.41%	73.07%	100.00%
4	2	6	10	17	43	78	2.45%	7.69%	12.82%	21.79%	55.12%	100.00%
5	2	6	29	12	29	78	2.55%	7.69%	37.17%	15.38%	37.17%	100.00%
6	2	16	16	21	23	78	2.56%	20.51%	20.51%	26.92%	29.48%	100.00%
7	3	10	25	7	33	78	3.84%	12.82%	32.05%	8.97%	42.30%	100.00%
8	8	22	6	24	18	78	10.25%	28.20%	7.69%	30.76%	23.07%	100.00%
9	2	21	9	14	32	78	2.56%	26.92%	11.53%	17.94%	41.02%	100.00%
10	1	3	4	25	45	78	1.28%	3.84%	23.25%	22.64%	20.75%	100.00%
11	0	2	4	30	42	78	0.00	9.43%	24.53%	41.51%	18.87%	100.00%
12	2	3	2	9	3	78	42.56%	24.53%	3.77%	16.98%	5.66%	100.00%

ANEXO 03: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

RENDIMIENTO FISICO DE LOS CADETES DE TERCER AÑO DEL ARMA DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CRL FRANCISCO BOLOGNESI

Nota: Se agradece anticipadamente la colaboración de los cadetes de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” - 2019, que nos colaboraron amablemente.

RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SEGÚN SU CRITERIO, MARQUE CON UNA “X” EN LA ALTERNATIVA QUE LE CORRESPONDE:

	A Nunca	B Casi nunca	C A veces	D Casi siempre	E Siempre			
	1	2	3	4	5			
N°	VARIABLE RENDIMIENTO FISICO							
1				A	B	C	D	E
2				A	B	C	D	E
3				A	B	C	D	E
4				A	B	C	D	E
5				A	B	C	D	E
6				A	B	C	D	E
7				A	B	C	D	E
8				A	B	C	D	E
9				A	B	C	D	E
10				A	B	C	D	E
11				A	B	C	D	E
12				A	B	C	D	E

ANEXO 04: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Satisfacción Por La Elección De Armas O Servicios De Los Cadetes De Tercer Año De La Escuela Militar De Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019

AUTORES:

1

1

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 con el 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: -----

**CONSTANCIA DE 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: TITULO: LA PREPARACION FISICA DE LOS CADETES DE TERCER AÑO DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI 2019

Investigadores:

CAD. III JORGE POZO KENEDY

CAD. III LEYVA BERNAL FRANKLIN

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

Chorrillos, 23 de septiembre del 2019

ANEXO 06: COMPROMISO DE AUTENTICIDAD DEL INSTRUMENTO

Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado: Rendimiento físico en los cadetes de tercer año del arma de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 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, 23 de septiembre del 2019

.....
JORGE POZO KENEDY

CAD III INF

.....
LEYVA BERNAL FRANKLIN

CAD III INF