

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



Hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento físico de los Cadetes de cuarto año de Caballería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025

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

Autores:

Dante Giempier Sánchez Cabrera-(0009 – 0003 – 1231 – 9633)

Fernando Emanuel Centurion Julca-(0009 – 0002 – 1279 – 4533)

Docente asesor:

Dr. Arturo García Huaman-(0000-0001-6713-6971)

Lima – Perú

2025

Grado de similitud



Página 2 de 96 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trnoid::12350:536179366




24% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe


- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 20%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 18%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
4 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

Declaración jurada de autoría

Los bachilleres **Dante Giempier Sánchez Cabrera** y **Fernando Emanuel Centurion Julca**, de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, (EMCH “CFB”) identificados con DNI N° 72384962 y N° 72917188 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores de la investigación titulada: Hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento físico de los Cadetes de cuarto año de Caballería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.
2. Que, dicha investigación ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno de ideas, texto, o imagen que corresponda a otra persona, grupo o institución; comprometiéndonos a poner a disposición de la EMCH “CFB”, los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada; si esto fuera solicitado por la entidad.
3. En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda, ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada. Y nos comprometemos a salir en defensa de la EMCH “CFB” ante cualquier reclamo de terceros que al respecto pudiese sobrevenir.
4. Finalmente, reconocemos, para todos los efectos, que la EMCH “CFB” actúa como tercero de buena fe y está exenta de cualquier responsabilidad.

Los suscritos, corroboramos la originalidad y autenticidad de la Tesis; Hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento físico de los Cadetes de cuarto año de Caballería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025., para lo cual firmamos en calidad de asesores y/ o revisor de la mencionada investigación.

Dante Giempier Sánchez
Cabrera
DNI: 72384962

Fernando Emanuel Centurion
Julca
DNI: 72917188

Autorización de publicación

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN – DINVEST

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

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

1. Datos personales

| | |
|--|--|
| Autor 1: Dante Giempier Sánchez Cabrera | Autor 2: Fernando Emanuel Centurion Julca |
| N° DNI: 72384962 | N° DNI: 72917188 |
| Teléfono: 992 326 269 | Teléfono: 939 764 948 |
| Correo-e: dsanchezc@escuelamilitar.edu.pe | Correo-e: Fcenturionj@escuelamitar.edu.pe |
| ORCID: 0009 – 0005 – 4247 – 7880 | ORCID: 0009 – 0002 – 1463 – 1973 |

2. Datos de la obra

| |
|--|
| Título: Hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento físico de los Cadetes de cuarto año de Caballería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025. |
| Tipo de obra: Tesis |
| Asesor: Dr. Arturo Garcia Huaman |
| N° DNI: 27426592 |
| ORCID: 0000-0001-6713-6971 |
| Año de publicación: 2025 |

3. Declaraciones

El autor declara que:

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

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

TIPO DE ACCESO A SU INVESTIGACIÓN

Acceso abierto

Acceso restringido (12 a 24 meses)

JUSTIFICACIÓN (de acceso restringido)

Contiene información militar



Dante Giempier Sánchez Cabrera

DNI: 72384962



Fernando Emanuel Centurion Julca

DNI: 72917188

Agradecimiento

En primer lugar, agradecemos a nuestros docentes e instructores por su dedicación y apoyo en la elaboración de esta tesis.

Queremos agradecer a nuestros asesores y revisores, quienes orientaron el desarrollo de la tesis, permitiendo lograr el objetivo académico.

Agradecemos, a nuestros comandantes de sección y a nuestro comandante de compañía por la exigencia y el respaldo brindado en el desarrollo de este trabajo de investigación.

Dedicatoria

Dedicamos esta investigación a nuestros padres, quienes nos apoyaron a lo largo de su elaboración, siendo el sostén emocional necesario para seguir adelante y alcanzar el objetivo profesional.

Índice

| | Página |
|---|---------------|
| Caratula | i |
| Grado de similitud | ii |
| Declaración jurada de autoría | iii |
| Autorización de publicación | iv |
| Agradecimiento | vi |
| Dedicatoria | vii |
| Índice | viii |
| Índice de tablas | xi |
| Índice de figuras | xii |
| Resumen | xiii |
| Abstrac | xiv |
| Introducción | xv |
| | |
| CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 17 |
| 1.1 Descripción problemática | 17 |
| 1.2 Delimitación de la investigación | 18 |
| 1.3 Formulación del Problema | 19 |
| 1.3.1 Problema general | 19 |
| 1.3.2 Problemas específicos | 19 |
| 1.4 Objetivos de la investigación | 19 |
| 1.4.1 Objetivo General | 19 |
| 1.4.2 Objetivos Específicos | 20 |
| 1.5 Justificación e Importancia de la Investigación | 20 |
| 1.6 Limitaciones de la investigación | 21 |
| | |
| CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO | 22 |
| 2.1 Antecedentes de la investigación | 22 |
| 2.1.1 Antecedente internacionales | 22 |
| 2.2.2 Antecedentes nacionales | 24 |
| 2.2 Bases teóricas | 26 |
| 2.2.1 Variable de estudio 1: Hábitos alimenticios | 26 |
| -Definición | 26 |
| -Teorías | 26 |

| | |
|--|-----------|
| -Dimensiones | 28 |
| 2.2.2. variable de estudio 2: Rendimiento físico | 31 |
| -Definición | 31 |
| -Teorías | 32 |
| -Dimensiones | 32 |
| 2.3 Marco conceptual | 36 |
| 2.4 Operacionalización de las variables | 38 |
| 2.5 Formulación de hipótesis | 40 |
| 2.5.1 Hipótesis general | 40 |
| 2.5.2 Hipótesis específicas | 40 |
| CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO | 41 |
| 3.1 Enfoque de investigación | 41 |
| 3.2 Tipo de investigación | 41 |
| 3.3 Método de investigación | 41 |
| 3.4 Alcance de investigación | 41 |
| 3.5 Diseño de investigación | 42 |
| 3.6 Población, muestra, unidad de estudio | 42 |
| 3.6.1 Población de estudio | 42 |
| 3.6.2 Muestra de estudio | 42 |
| 3.6.3 Unidad de estudio | 42 |
| 3.7 Técnica e instrumento de recolección de datos | 42 |
| 3.7.1. Técnica de recolección de datos | 42 |
| 3.7.2. Instrumento de recolección de datos | 43 |
| 3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición | 43 |
| 3.8 Procesamiento y método de análisis de datos | 45 |
| 3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos | 45 |
| 3.8.2. Método de análisis de datos | 45 |
| - Análisis descriptivo | 45 |
| - Análisis inferencial (prueba de hipótesis) | 45 |
| 3.9. Aspectos éticos. | 45 |
| CAPÍTULO IV RESULTADOS | 46 |
| 4.1 Análisis descriptivo | 46 |
| 4.2 Análisis Inferencial | 53 |
| CAPÍTULO V DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 62 |

| | |
|--|-----------|
| CONCLUSIONES | 63 |
| RECOMENDACIONES | 64 |
| REFERENCIAS | 65 |
| Anexos | 69 |
| Anexo 1. Matriz de consistencia | 69 |
| Anexo 2. Instrumento de recolección de datos | 72 |
| Anexo 3. Autorización para la recolección de datos | 75 |
| Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto) | 76 |
| Anexo 5. Base de datos (origen de resultados) | 77 |
| Anexo 6 Propuesta de mejora | 78 |
| Anexo 7 Validación por juicio de expertos | 80 |
| Anexo 8 Dictamen final asesor Temático | 83 |
| Anexo 9 Dictamen final de asesor metodológico | 84 |
| Anexo 10 Acta de sustentación | 85 |
| Anexo 11 Otros de acuerdo al nivel y diseño de investigación | 86 |

Índice de tablas

| | | Página |
|----------|---|--------|
| Tabla 1 | Escala de Likert | 43 |
| Tabla 2 | Datos de la confiabilidad 1ra variable | 44 |
| Tabla 3 | Confiabilidad 1ra variable | 44 |
| Tabla 4 | Datos de la confiabilidad 2da variable | 44 |
| Tabla 5 | Confiabilidad 2da variable | 44 |
| Tabla 6 | Hábitos alimenticios y rendimiento físico | 46 |
| Tabla 7 | Número de comidas y rendimiento físico | 48 |
| Tabla 8 | Tipo de alimento y rendimiento físico | 50 |
| Tabla 9 | Lugar de consumo y rendimiento físico | 52 |
| Tabla 10 | Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov | 53 |
| Tabla 11 | Valores para la interpretación del Rho Spearman | 54 |
| Tabla 12 | Validación de la hipótesis general | 55 |
| Tabla 13 | Validación de la hipótesis específica 1 | 56 |
| Tabla 14 | Validación de la hipótesis específica 2 | 58 |
| Tabla 15 | Validación de la hipótesis específica 3 | 59 |

Índice de figuras

| | Página |
|--|--------|
| Figura 1 Grupos de alimentos | 30 |
| Figura 2 Consumo recomendado de alimentos | 30 |
| Figura 3 Diagrama del entrenamiento físico militar | 33 |
| Figura 4 Hábitos alimenticios y rendimiento físico | 47 |
| Figura 5 Número de comidas y rendimiento físico | 49 |
| Figura 6 Tipo de alimento y rendimiento físico | 51 |
| Figura 7 Lugar de consumo y rendimiento físico | 53 |

Resumen

Los hábitos alimenticios son factores que vienen tomando importancia en el desarrollo de las personas, principalmente en actividades físicas de amplia exigencia, como lo es la rutina del cadete en formación militar. En función a ello, se elaboró esta investigación en la cual se tuvo como objetivo identificar la relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi, 2025. El desarrollo de la investigación siguió un riguroso proceso basado en un enfoque cuantitativo, dado que se realizó un análisis estadístico para establecer los resultados. Asimismo, el diseño fue no experimental transaccional debido al tratamiento que recibieron las variables y a la recolección de información. La técnica empleada para la recabar la información fue la encuesta, la misma que fue aplicada utilizando el cuestionario elaborado utilizando la escala de Likert. La población y muestra seleccionada fueron los 36 cadetes de caballería de 4to año. El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el Rho spearman, el cual permitió identificar la relación existente entre las variables de investigación. Logrando identificar que el coeficiente de RHO Spearman entre las variables tenía un valor de 0.888, cuya interpretación es que las variables en análisis tienen una relación positiva considerable.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, alimentación, estado físico, capacidad física, rendimiento físico.

Abstrac

Eating habits are factors that are becoming increasingly important in the development of people, especially in physically demanding activities, such as the routine of a cadet in military training. Based on this, this research was developed with the objective of identifying the relationship between eating habits and the physical performance of 4th-year cavalry cadets at the Chorrillos Military School “Colonel Francisco Bolognesi,” 2025. The research followed a rigorous process based on a quantitative approach, as statistical analysis was performed to establish the results. Furthermore, the design was non-experimental and cross-sectional due to the treatment of the variables and the data collection method. The technique used to gather information was a survey, which was administered using a questionnaire developed with a Likert scale. The population and selected sample consisted of the 36 4th-year cavalry cadets. The statistical analysis was carried out using Spearman's rho, which allowed for the identification of the relationship between the research variables. The Spearman's rho coefficient between the variables was found to be 0.888, which indicates that the variables under analysis are related. Considerably positive.

Keywords: Eating habits, nutrition, physical condition, physical capacity, physical performance.

Introducción

El desarrollo físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos (EMCH) responde a las exigencias que el Ejército impone para la formación de los futuros oficiales. El entrenamiento físico militar es evaluado a través de pruebas físicas que reflejan el rendimiento físico de los cadetes, por lo que resulta imperativo analizar los factores que pueden incidir en la mejora del rendimiento. Uno de estos factores está relacionado con la alimentación de los cadetes, la misma que sigue parámetros establecidos por nutricionistas y el aspecto logístico de la institución.

En la presente investigación se aborda las definiciones y el entendimiento general del manual sobre el rendimiento físico, señalando las diferentes pruebas que deben de rendir los cadetes. Además de ello, este análisis es importante por los diferentes problemas que se presentan para comprender el procedimiento de evaluación del rendimiento físico, el cual está enfocado en el cumplimiento de tablas mínimas, más no se centra en la evaluación de capacidades físicas.

El rendimiento físico refleja el nivel de entrenamiento de una fuerza militar, por ello, es indispensable no solo el análisis de dichos resultados, por el contrario, se tiene que revisar los factores que pueden afectarlos. Uno de estos factores vinculados directamente con el organismo de las personas, son los hábitos alimenticios. Los hábitos alimenticios están marcados por las acciones que realizan los cadetes respecto al tipo de alimentos que ingieren dentro de la escuela, tanto en el comedor de cadetes como en las respectivas cafeterías.

El desarrollo de los hábitos está marcado por las acciones repetitivas realizadas por los cadetes en función al conocimiento adquirido, por lo que, en primer lugar, se tiene que comprender los hábitos actuales y su vinculación con el rendimiento físico. Bajo esta premisa se han analizado los hábitos alimenticios de los cadetes, indicando aspectos como los lugares donde comen los alimentos, el tipo de alimentos que consumen y la cantidad.

El análisis de ambas variables y su vinculación responde a la importancia por mejorar el rendimiento físico de los cadetes y a la comprensión de la relevancia de la alimentación en el cuerpo humano. Por ello, se desarrolló esta investigación, buscando la relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento físico con la finalidad de establecer recomendaciones que permitan una mejora en la calidad de la alimentación de los cadetes y el desarrollo de mejores hábitos alimenticios, los mismos que servirán como para su desempeño como futuro oficial del Ejército.

La presente investigación se ha estructurado de la siguiente manera:

En el capítulo 1 se encuentra el planteamiento del problema. Este capítulo describe el problema de lo general a lo específico, indicando las aristas a describir y atender a lo largo de la investigación. Asimismo, se muestran los problemas y objetivos específicos de la tesis junto con las limitaciones que afrontaron los tesisistas.

En el capítulo 2 marco teórico, muestra las teorías vinculadas a las variables, dimensiones e indicadores de la investigación. Además, han identificado antecedentes nacionales e internacionales relacionados con la tesis que aportaron a la discusión de resultados por tener características similares.

En el capítulo 3 marco metodológico. Se describe todo el proceso metodológico que han seguido la tesis para alcanzar los objetivos y establecer las conclusiones. Se muestra el enfoque que se utilizó para el tratamiento de las variables. Aunado a ello, se encuentra la técnica y el instrumento utilizado para la recolección de datos.

En el capítulo 4, resultados, se muestran los resultados desde la óptica del análisis descriptivo e inferencia. En el descriptivo se muestran tablas cruzadas que han permitido analizar los objetivos de la investigación y en el análisis inferencia se ha identificado el valor del coeficiente estadístico Rho Spearman, con el cual se logró establecer el tipo de relación existente,

Por último, se encuentran las conclusiones de la tesis, las mismas que fueron determinadas luego del análisis inferencial en función a los objetivos de la tesis. Luego, se encuentran las recomendaciones relacionadas con las conclusiones de la investigación.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción problemática

El mundo se encuentra en constantes cambios y el ritmo de vida de las personas se está acelerando, dejando de lado algunas actividades de vital importancia para la vida saludable. Morales (2017) señala que existen miles de personas con problemas de desorden alimenticio, afectando principalmente a las personas en edad adulta. El desorden alimenticio viene afectando diferentes aristas del cuerpo humano, principalmente la salud, por las graves enfermedades que puede originar.

El Informe de la Nutrición Mundial (2021) menciona que no han existido avances considerables en la mejora de la alimentación saludable, constituyéndose como un problema a nivel mundial el consumo de alimentos adecuados para mejorar la salud. Esto complicaría el estado de salud de la población mundial, principalmente por el posible incremento de enfermedades vinculadas a la alimentación, además existir la presencia de sobrepeso y/u obesidad.

Por su lado Maza et al (2022) menciona que en el mundo existen miles de problemas de alimentación, causando afectaciones a la salud como la desnutrición, sobrepeso/ obesidad, producto del desequilibrio energético al consumir calorías consumidas y gastadas, ocasionando un incremento del Índice de Masa Corporal (IMC). Este desbalance nutricional en las personas afecta su salud y rendimiento físico, pudiendo causar hasta la muerte. En los últimos tiempos la alimentación esta siendo un factor relevante para la salud de las personas e indispensable para mejorar y fortalecer las capacidades físicas.

En América Latina el incremento de la obesidad o sobrepeso es una realidad, causado principalmente por no contar con una alimentación saludable y no realizar actividad física (Cuchiye y Fernandez , 2025). La actividad física y los hábitos alimenticios se encuentran vinculados, por lo que es indispensable el desarrollo de hábitos en las personas para mejorar su estado de salud y físico. El problema en la región se refleja en afectaciones a la salud de las personas.

El problema de la obesidad esta yendo en incremento por el desorden alimenticio que las personas vienen teniendo como parte de su vida. La Organización Mundial de la Salud (2025) señala que una de cada 8 personas era obesa en el 2022, además el 43% de todos los adultos con una edad de 18 a más tenía sobrepeso. Estos datos son una alarma para la salud

pública, llamando la atención de todas las autoridades debido a que se requiere de una política pública robusta e intersectorial capaz de atender el mencionado problema.

El Perú no es ajeno a este problema de salud, por el contrario, se han ido estableciendo normas legales para incentivar la alimentación saludable, como lo es la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes. La obesidad y sobrepeso termina constituyéndose como un problema de salud pública que puede perjudicar a toda la sociedad peruana.

El esfuerzo del gobierno por mejorar y promover la alimentación saludable tiene que verse reflejado en la reducción del índice de sobrepeso y obesidad, para ello se requiere del esfuerzo conjunto de todos los niveles de gobierno e instituciones responsables, dado que esto podría afectar la salud pública de todos los peruanos, afectando su salud.

En la sociedad moderna, donde la comodidad y la rapidez con frecuencia determinan nuestras decisiones diarias, es sencillo caer en la trampa de los malos hábitos alimentarios. Estos hábitos tienen un impacto no solo en nuestro peso y apariencia, sino también en nuestra salud y bienestar en general. Sin embargo, ¿qué es exactamente lo que se conoce como hábitos alimentarios? Este artículo abordará estos temas de manera fácil de entender y útil.

La alimentación es fundamental para nuestra salud y bienestar general. Una dieta saludable puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la obesidad. Además, mantener una dieta saludable es esencial para mantener una mentalidad saludable, lo que afecta nuestra salud emocional y mental y nuestra calidad de vida.

El Ejército del Perú se encuentra en un proceso de transformación institucional, implementando nuevos procedimientos y controles para la mejora del personal y su respectiva salud. El índice de masa corporal fue evidenciado como una oportunidad de mejora para la institución, por lo que se viene controlando este factor obligatoriamente dentro de la Institución, siendo un requisito para ingresar a cualquier curso.

En ese sentido, la Escuela Militar de Chorrillos debe inculcar nuevos hábitos saludables a mantenerlos a lo largo de la vida del cadete y del oficial, siendo importante en primer lugar identificar los problemas relacionados a los hábitos alimenticios y su relación con los diferentes sectores, tal como el rendimiento físico, factor de mucha relevancia para el personal militar dentro de las instituciones.

1.2.Delimitación de la investigación

1.1.1. Delimitación espacial.

El desarrollo de la tesis tuvo lugar en la Escuela Militar de Chorrillos, siendo los cadetes de 4to año pertenecientes al arma de caballería quienes fueron objeto de análisis en esta investigación.

1.1.2. Delimitación temporal.

La elaboración de la tesis se llevó a cabo desde el mes de marzo, con la asignación de un asesor para los tesisistas, quien los guío para elaborar el plan de tesis, posterior a ello, en el segundo semestre académico se asignó un nuevo docente para realizar el trabajo de campo, concluyendo la investigación con la presentación de la tesis en diciembre 2025.

1.1.3. Delimitación teórica.

La tesis se centró en el análisis de la relación existente entre las variables de investigación, para ello se ha considerado un concepto de hábitos alimenticios y de rendimiento físico para enmarcar el aspecto teórico de la investigación. Se ha comprendido como hábitos alimenticios todos aquellos actos y conductas que tiene la persona para elegir un alimento, para ello se debe interiorizar la importancia de los alimentos y como se debe escoger, preparar y consumir el alimento (Maza - Ávila, 2022).

Respecto a la definición de rendimiento físico se ha considerado como la capacidad para efectuar pruebas físicas alcanzando un resultado favorable dentro de los parámetros aprobatorios (Rodríguez et al, 2022). Las definiciones mencionadas son el marco sobre el cual se ha desarrollado la tesis.

1.3.Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios con el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025?

1.3.2. Problemas específicos

PE1: ¿Cómo se relaciona el número de comidas con el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025?

PE2: ¿Cómo se relacionan los tipos de alimentos con el rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025?

PE3: ¿Cómo se relaciona el lugar donde se consumen los alimentos con el rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025?

Objetivos de la investigación

1.3.3. *Objetivo general*

Determinar la relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

1.3.4. *Objetivos específicos*

OE1: Determinar la relación existente entre el número de comidas y el rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

OE2: Determinar la relación existente entre los tipos de alimentos y el rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

OE3: Determinar la relación existente entre el lugar donde se consumen los alimentos y el rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

1.4.1. *Justificación teórica*

El desarrollo de esta tesis aporta a la reflexión teórica de la vinculación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico, encontrando nuevas explicaciones para la mejora del rendimiento físico. Se aborda aspectos teóricos del rendimiento físicos vinculados al desarrollo de las actividades militares, las cuales se vinculan con la teoría de hábitos alimenticios. El aporte dentro del ámbito teórico permite sostener la existencia de la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico de las personas, esta relación identificada brinda un aporte a la teoría de ambas variables para futuras investigaciones de similar temática. El nuevo enfoque teórico identificado en el análisis de esta investigación será la base para la realización

de futuras investigaciones constituyéndose como una referencia desde el punto de vista teórico el análisis respectivo.

1.4.2. Justificación práctica

La presente tesis se desarrolla enfocada en un problema real y concreto existente en la vida del cadete, el rendimiento físico. La presente tesis aborda un tema específico respecto a las actividades de los cadetes en la EMCH, los hábitos alimenticios, los mismos que han sido analizados para luego vincularlos con otra actividad rutinaria de los cadetes el rendimiento físico. Esta última es crucial para la etapa del cadete porque puede afectar su rendimiento general como cadete, por lo que resultó necesaria el desarrollo de esta tesis para conocer como el factor hábitos alimenticios de los cadetes puede relacionarse con su rendimiento físico. Este análisis aterriza en la propuesta de una solución de problema para este caso en particular.

1.4.3. Justificación Metodológica

La presente investigación se desarrolló siguiendo los parámetros del enfoque cuantitativo debido a que para identificar la correlación entre las variables de investigación resultó necesario la recolección y análisis de datos estadísticos. Además, se justifica metodológicamente esta investigación con el tipo básico y diseño no experimental por el tratamiento de las variables y datos obtenidos. Los mismos que se recolectaron en un solo momentos para luego procesarlos con programas estadísticos. La utilización de un instrumento de investigación (cuestionario) elaborado con la escala de Likert y aplicado luego de la validación de expertos e identificación del coeficiente Alpha de Cronbach. Este procedimiento metodológico sirve para futuras investigación con características similares, siguiendo el enfoque cuantitativo y el diseño no experimental transaccional.

1.4.4. Importancia

La tesis es importante porque analizar el factor del rendimiento físico, un aspecto fundamental en la vida del cadetes y del futuro oficial, dado que un inadecuado rendimiento físico puede causar el retiro y/o retraso en la vida castrense; normalmente el bajo rendimiento físico del oficial y/o futuro cadete está relacionado con un inadecuado entrenamiento y sobre todo con un peso no acorde con los estándares del índice de masa corporal; esto último viene afectando considerablemente el ámbito profesional del oficial y del cadete. En ese sentido, el análisis de los factores que afecten este resulta importante para comprender de manera integral el rendimiento físico en toda su magnitud.

1.5.Limitaciones de la investigación

Limitación temporal: Los tesistas afrontaron y superaron el factor tiempo a lo largo del desarrollo de su tesis, ya que al ser cadetes están sujetos a un horario establecido por la escuela, en el cual no se asigna un horario para realizar aspectos de investigación. En ese sentido, los tesistas utilizaron el horario disponible en sus salidas de pase, la hora de cadete, los días de vacaciones, entre otros que le permitieron realizar una investigación en forma oportuna.

Limitación económica: Los tesistas son los únicos que han financiado la investigación, por lo que todos los gastos administrativos y académicos han sido asumidos por los mismos cadetes, reduciendo los gastos a los más indispensables para el desarrollo de la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Torres (2023) desarrolló su tesis cuyo título fue “hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento escolar en niños de 6 a 9 años que asisten a la escuela de educación básica del Cantón Santa Lucía”. El objetivo general de la mencionada investigación fue conocer cómo los hábitos alimentarios influyen en el rendimiento escolar. Respecto a la metodología, el autor utilizó un enfoque cuantitativo, analizando factores sociodemográficos, se utilizó el corte

transversal dentro del alcance descriptivo. La muestra estuvo constituida por 90 niños, quienes fueron seleccionados luego de aplicar criterios de exclusión. El autor realizó una encuesta mediante un cuestionario, el cual fue aplicado a través del Google form. El autor ha concluido que los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento académico al obtener un Rho Spearman de 0.871 y el nivel de significancia de 0.001. Asimismo, se menciona que en cuanto los estudiantes reciben una alimentación adecuada, ellos tendrán resultados positivos en el aprovechamiento escolar; además un aspecto importante que analizaron fue que una alimentación saludable conjugada con la actividad física, producirían buenos resultados en el rendimiento educativo. De esta manera, es una referencia para el análisis de esta investigación dado el contexto de los buenos hábitos alimenticios.

Azanza y Bustamante (2025) elaboró una tesis cuyo título fue “hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo de la Facultad de Arquitectura de la Universidad de Cuenca en el periodo académico marzo – agosto”, en la cual el objetivo general fue la de relacionar la variable hábitos alimentarios con la variable rendimiento académico. Para lograr el mencionado objetivo, se siguió un proceso metodológico basado en un enfoque cuantitativo por la naturaleza estadística de adoptar los resultados. El diseño planteado fue el no experimental de corte transversal. El nivel de análisis de las variables fue correlacional. La población y la muestra estuvieron constituidos por 102 participantes. Los resultados de esta investigación concluyeron que la relación entre las variables no es significativa, por lo que los autores consideran que este resultado se pudo afectar por la presencia de otros factores como aspectos culturales, sesgos en la percepción y posiblemente en el reporte de los hábitos alimenticios.

Pérez (2023) desarrolló su tesis titulada “hábitos alimentarios y rendimiento físico en personas que realizan actividad física en 3 áreas recreativas de Tegucigalpa en la Universidad Tecnológica Centroamericana. Esta investigación tuvo como objetivo general realizar un análisis sobre la relación que existe entre la variable hábitos alimentarios y la variable rendimiento físico, enfocado en personas que realizan actividad física en áreas recreativas. El autor de la mencionada investigación siguió un riguroso proceso metodológico basándose en los lineamientos del enfoque cuantitativo dado el tratamiento estadístico de los resultados. La población que formó parte de esta investigación fue aquella que se encuentra realizando una actividad física que se encuentra entre los 18 y 60 años de edad, para el caso de la muestra, se han considerado criterios de inclusión y un muestreo no probabilístico por conveniencia, haciendo un total de 50 personas para la encuesta. La técnica que se utilizó para la recolección

de datos fue la encuesta con un instrumento denominado cuestionario, el mismo que se aplicó de forma virtual. El autor concluye que la mayoría de los encuestados considera que los hábitos alimenticios es de suma importancia con el rendimiento físico, por las consideraciones que se pueden presentar en el cuerpo humano al mantener una alimentación saludable.

Ávila y Rangel (2022) desarrollaron su tesis de maestría cuyo título fue “Correlación entre la actividad física y el rendimiento académico” en la Universidad de la Costa en Barranquilla. En la mencionada tesis se ha planteado como objetivo general el de correlacionar la variable de actividad física con la variable rendimiento académico de los estudiantes de una normal. El diseño metodológico que siguieron los autores de la tesis se basó en un enfoque cuantitativo, bajo el diseño no experimental transeccional utilizando un método inductivo para establecer las conclusiones. La muestra de esta tesis estuvo conformada por 267 estudiantes, a quienes se les aplicó un instrumento (cuestionario) de manera virtual para recolectar todos los datos necesarios para el respectivo análisis. Dentro de las conclusiones de la mencionada tesis, se considera que la actividad física es indispensable para el desarrollo del cuerpo humano, siendo recomendable su realización de manera moderada, supervisada, planificada y bien estructurada; para ello los autores señalan la importancia de contar con una rutina de actividad física, teniendo un impacto positivo en el rendimiento académico.

Medina (2019) elaboró una tesis cuyo título fue “hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes de las universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero” en la ciudad de Bogotá en la Universidad del Atlántico. El objetivo general de esta investigación fue la de conocer la relación existente entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico. Para alcanzar el mencionado objetivo, se utilizó características de una investigación descriptiva correlacional con corte transversal. La población seleccionada fue de 58 000 estudiantes de diversas universidades públicas y privadas. De las cuales, se calculó una muestra de 73 estudiantes. Los resultados de la investigación concluyen en que los estudiantes con una ingesta de alimentos equilibrada cuentan con una buena salud y se destaca su buen rendimiento académico, mientras que la población con alguna enfermedad crónica o una inadecuada alimentación, tiene una reducción en su productividad reflejado en el bajo rendimiento académico.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Bruno (2025) realizó una investigación cuyo título fue “lonchera saludable y actividad física en el logro de aprendizaje de las estudiantes de una institución educativa religiosa” en la

Universidad Cesar Vallejo. En el mencionado trabajo de investigación se planteó como objetivo el de identificar la relación existente entre la lonchera saludable y la actividad física con el nivel de aprendizaje. Para ello, se siguió un proceso metodológico basado en un tipo de investigación básica con el diseño no experimental al no realizarse la manipulación de las variables. Asimismo, el autor utilizó el corte transversal debido a que el análisis de la información se llevó a cabo en una sola ocasión. El nivel del trabajo fue descriptivo correlacional. Para recolectar información el autor elaboró un cuestionario, el mismo que fue aplicado y se realizó el análisis respectivo. Como parte de las conclusiones se puede apreciar que la variable nutrientes de la lonchera saludable tiene una relación moderada positiva con la variable nivel de aprendizaje. En esa misma línea, se identificó que la actividad física tiene una relación negativa con el nivel de aprendizaje. Estos datos muestran que al actividad física y la alimentación saludable se complementan para mejorar el rendimiento académico, siendo importante enfocarse en dichos aspectos y desarrollar actividades que permitan su mejora

Gamboa y Lara (2025) elaboraron una investigación titulada “Hábitos alimenticios y rendimiento académico en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Emblemática General Córdova – Ayacucho”. Los autores se plantearon como objetivo general de su tesis, conocer la relación entre la variable hábitos alimenticios y la variable rendimiento académico. El aspecto metodológico estuvo marcado por un enfoque cuantitativo por la naturaleza del análisis de los datos, asimismo el tipo de investigación fue el aplicado y se siguió un diseño no experimental. En cuanto al método de investigación fue el hipotético deductivo. La población estuvo conformada por 114 estudiantes, de los cuales se eligió como muestra a 88. A estos se les aplicó el instrumento de investigación que fue el cuestionario, con la finalidad de recopilar toda la información necesaria para el análisis respectivo. Luego del análisis de los datos recopilados, los autores concluyeron que la relación entre las variables del objetivo general es de una intensidad débil, por lo que ante un mejor hábito alimenticio se incrementaría levemente el rendimiento académico, ello sustentado en un Rho de valor de 0.435 con un nivel de significancia de 0.000,

Human y Peñaranda (2024) desarrollaron una tesis cuyo título fue “Hábitos alimenticios y rendimiento académico de una institución educativa pública”. Esta investigación tuvo como objetivo conocer la relación que existe entre la variable hábitos alimenticios y la variable rendimiento académico. Para ello, se utilizó el enfoque cuantitativo, que permitió determinar objetivamente la relación existente entre las variables. El tipo de investigación fue básico, sustentado en el desarrollo de aspectos teóricos y conceptuales. En cuanto al diseño de la

investigación esta fue no experimental dado que los autores no realizaron la manipulación de las variables. La población y la muestra fueron de 105 estudiantes de los diferentes grados de la institución educativa, a quienes se les aplicó la encuesta para recopilar los datos necesarios. Los autores lograron identificar que el Rho Spearman fue de 0.948 con un nivel de significancia de 0.00, por lo que determinaron que existe una relación positiva muy fuerte entre las variables de la investigación, es decir los hábitos alimenticios se encuentran en la capacidad de influir en el desempeño académicos, de esta manera se debe tener en consideración el tipo de alimentación que llevan los estudiantes en sus casas y/o centro de estudios.

Perales (2022) realizó una tesis titulada “los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los escolares de una institución educativa de Nueva Cajamarca”. En esta tesis se identificaron dos variables, la primera Hábitos alimenticios y la segunda fue rendimiento académico. La autora se planteó como objetivo general identificar la relación existente entre las mencionadas variables. Para ello, se siguió un proceso metodológico guiado por un enfoque cuantitativo de diseño no experimental con corte transversal en el nivel correlacional. La población y la muestra estuvieron conformadas por 40 estudiantes (niños) quienes respondieron al instrumento de la investigación (cuestionario). Los resultados de esta investigación estuvieron marcados por un nivel de significancia mayor al valor referencial $P=709$, por lo que se puede mencionar que la relación entre las variables no existe. Como parte de las conclusiones de la autora, se tiene que estos resultados pueden deberse a que el rendimiento académico de los estudiantes de Nueva Cajamarca esté asociados a muchos otros factores con mayor predominancia, como variables personales o sociales.

Paiva (2022) llevó a cabo una investigación titulada “hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa 14787 Sullana, 2021”, en la cual se plantearon como objetivo general determinar como los hábitos alimenticios están vinculados al rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa 14787. El proceso metodológico que siguió la investigación estuvo basado en un tesis del tipo básica, dado los conceptos teóricos y conceptuales utilizados, asimismo el diseño fue no experimental en el nivel correlacional. La población estuvo conformada por 743 estudiantes de toda primaria, de los cuales la autora tomo como muestra únicamente a los estudiantes del 4to “C” con un total de 33 estudiantes. Los resultados obtenidos en el procesamiento de información permitieron identificar que existe una relación significativa entre la variable hábitos alimenticios y la variable rendimiento académico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Variable de estudio 1: Hábitos alimenticios

Definición: Los hábitos alimenticios son aquellos patrones de comportamiento que tienen las personas para seleccionar, preparar y consumir sus alimentos. Estos patrones pueden ser influenciados por factores culturales, ambientales y sociales (Cuchiye y Fernandez , 2025). Los hábitos alimenticios son desarrollados en las personas con la finalidad de satisfacer tres tipos de necesidades: energéticas, estructurales, y funcionales y reguladores (Martinez y Pedrón, 201).

Teorías: Los hábitos alimenticios se encuentran marcados por la cantidad o número de comidas que ingieren los cadetes durante su rutina diaria. Para ello, es importante tener en consideración que los cadetes, de manera oficial, cuantan con desayuno, almuerzo y cena a lo largo de su formación profesional. Se puede apreciar que existe un total de tres comidas al día, las mismas que son preparadas por la escuela, sin embargo, es importante señalar el fenómeno que viven los cadetes respecto al tipo de alimentos, ya que existen cafeterías y pequeños kioscos dentro de las aulas, cuya preparación no obedece a ningún plan alimenticio y/o dieta estructurada.

El Instituto Nacional de Salud (2021) señala que para promover una alimentación saludable e inculcar hábitos alimenticios indispensable la dieta, con la finalidad de promover la ingesta de alimentos que brinden una mayor cantidad de nutrientes para el desarrollo del cadete. Los nutrientes se encuentran en los diferentes alimentos, para ello existen grupos como cereales, verduras, frutas, lácteos, carnes, azúcares. En esa misma línea se encuentran los alimentos obligatorios , agrupados y en consideración con Carbajal (2018). El número de comidas se encuentra en función al tipo de actividad que vienen realizando los cadetes.

En la actualidad existe información a nivel mundial que la alimentación está causando dos grandes problemas de salud. Por un lado se encuentra la desnutrición y los desequilibrios que esta pueda causar, mientras que también está el sobrepeso y/u obesidad, generando problemas de salud. (Maza Ávila et al, 2022). Las organizaciones se encuentran preocupadas por la nutrición de las personas, por erradicar el hambre en los países pobres, sin embargo, no han fijado su atención en la generación de buenos hábitos de alimentación a fin de ingerir las calorías necesarias para evitar un desorden alimenticio.

De acuerdo con el informe de la Nutrición Mundial de la Organización Global Nutrition Report (2021), las personas vienen consumiendo alimentos que perjudican la salud, no se encuentran ingiriendo alimentos en las proporciones necesarias, como lo son las verduras y frutas. Aunado a ello, se ha identificado que los países con ingresos bajos presentan el consumo más bajo de alimentos beneficiosos para la salud.

El problema de la alimentación viene aquejando a toda la sociedad causando problemas de salud y afectando la vida diaria de las personas, causando inclusive la muerte, Un claro ejemplo de ello es España, en donde aproximadamente un tercio de todas las muertes están vinculadas con el comportamiento y los hábitos, destacando los riesgos de una alimentación inadecuada (Plaza et al, 2023).

Las personas requieren de una alimentación saludable para satisfacer las necesidades del organismo (energía y nutrientes), todo ello en función a las diferentes actividades que pueda realizar una persona (Ministerio de Salud de Colombia, 2022). Una alimentación saludable debe ser vista como una dieta variada, cubriendo diferentes tipos de alimentos, por lo que puede ser: alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada, inocua o sostenible.

Un aspecto fundamental para la alimentación saludable es reconocer que las personas requieren una alimentación diferenciada, en función a la edad, sexo, estado físico, pero sobre todo a las actividades físicas que realizar en forma diaria (Ministerio de Salud de Colombia, 2022). El caso particular que se encuentra en análisis es el de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, quienes se encuentran en formación militar, siguiendo una exigencia de alto nivel debido a la rutina que tiene.

Los cadetes de la EMCH tienen un régimen alimentario diseñado por los nutricionistas de la escuela, basado en la tabla de ábaco y el requerimiento nutricional. Sin embargo, la amplia gama de alimentos ofrecidos por parte de las cafeterías distorsiona la alimentación saludable. Esta distorsión no solo esta enfocada en la oferta existente, sino en la demanda que puede surgir por parte de los cadetes al comprar todo tipo de alimentos que difieren de una alimentación saludable.

En atención a lo expuesto, se puede observar que los cadetes carecen de hábitos saludables, posiblemente por desconocimiento o simplemente por que negligencia por su parte. Para empezar parte de este análisis, es indispensable conocer la definición de hábitos

alimenticios, los mismos que son considerados como la dieta equilibrada, variada y suficiente que debe consumir una persona en forma permanente (Galarza , 2008).

Dimensiones

De acuerdo con lo planteado por León y Obregón (2021) las dimensiones para el análisis de los hábitos alimenticios son el número de comidas, el tipo de alimentos y el lugar donde consumen los alimentos. (León y Obregón , 2021). Esta dimensiones muestran el panorama general que constituye el desarrollo del hábito alimenticio de una persona. Para un mejor entendimiento, se ha desarrollado cada dimensión:

Número de comidas

La ingesta de alimentos responde a una dieta diaria de las personas, considerando el desgaste energenitico producto de las diferentes actividades. De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (2021) consideran que se necesita tres comidas completas en un horario establecido y fijo, además de contar con refrigerios saludables.

Lo mencionado anteriormente debe cubrir las necesidades del organismo:

- Necesidades energéticas
- Necesidades estructurales
- Necesidades funcionales y reguladoras.

Las tres comidas y las meriendas o refrigerios deben de contener los alimentos necesarios para cubrir las necesidades mencionadas, con la finalidad de evitar el consumo de alimentos no adecuados para el organismo como las grasas o grasas sarturadas que pueden afectar el organismo alterando el metabolismo, surgiendo uno de los principales problemas en el Perú, la obesidad o sobrepeso.

Tipo de alimentos

Los tipos de alimentos a consumir estan conformados por nutrientes, los cuales son vitales para el organismo cuya cantidad se encuentra en función a varios factores entre los que se encuentran la edad, tipo de actividad física, entre otros. Estos nutrientes se encuentran en diferentes tipos de alimentos, siendo indispensable la elaboración de una dieta equilibrada que

permita abarcar todo ello y el organismo reciba lo necesario para su desarrollo (Martínez y Pedrón, 2017).

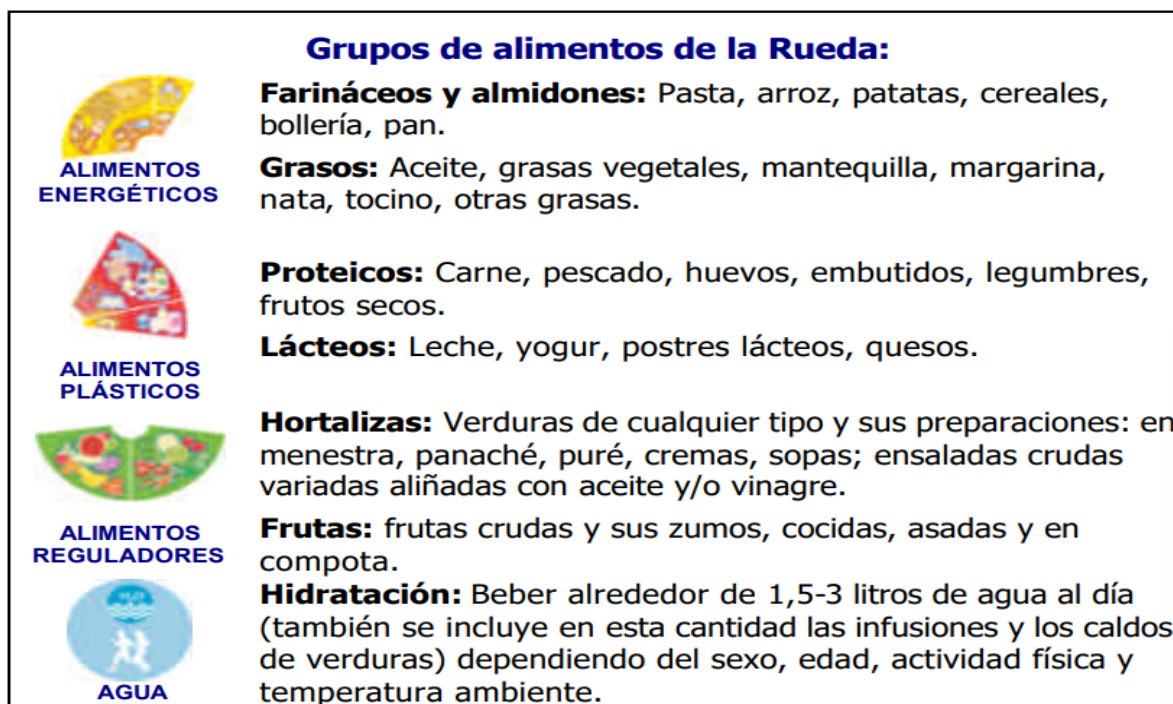
La variedad de alimentos a consumir a lo largo del día le brindan diferentes nutrientes y energía al organismo, por ello se considera el consumo de verduras y frutas todos los días, por que contienen minerales, antioxidantes, vitaminas, entre otras que te ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y se evita del consumo excesivo de calorías (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2020).

Los alimentos indispensables que deben de formar parte de la dieta son el agua, fibra, alimentos vegetales (fruta y verdura), hidratos de carbono, y los micronutrientes (vitaminas y minerales). La frecuencia del consumo debe ser diaria e incluso para el caso de verduras y frutas hasta 5 raciones al día (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, 2020).

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, se tiene en consideración la alimentación equilibrada, adaptada a las particularidades y condiciones de cada persona, acorde a su desgaste energético y las propiedades de cada alimento, no siendo necesario ingerir en cantidad o un solo alimento, sino diversos tipos de alimentos que puedan complementarse para conformar la alimentación equilibrada, para ello se debe tomar encuentra lo siguiente:

Figura 1

Grupos de alimentos



De acuerdo con la figura precedente, se puede apreciar los alimentos organizados por tipo, con la finalidad de estructurar una dieta equilibrada, la misma que debe tener en consideración lo siguiente (Sociedad Española de Dietética y ciencias de la alimentación , 2007):

Figura 2

Consumo recomendado de alimentos



Lugar de consumo

Un aspecto fundamental es el entorno en el que se desarrollan los cadetes, principalmente para cultivar los hábitos alimenticios. Por ello, en Estados Unidos se le ha denominado “entorno de nutrición militar”, esta referido a todas las bebidas, alimentos, suplementos dietéticos y entre otros que se encuentran disponibles en las instalaciones militares (Rittenhouse, 2025).

Rittenhouse (2025) menciona que existe un entorno nutricional positivo cuya finalidad implícita se centra en promover y facilitar la elección de alimentos saludables. Asimismo, señala que en el caso contrario, al existir un entorno poco saludable o negativo, perjudicarían a la persona además de crear deficiencias nutricionales.

El aspecto de nutrición vinculado estrechamente a la ingesta de alimentos con un valor nutricional acorde a las necesidades energéticas, además de buscar mantener la salud, resistencia física y capacidad cognitiva (Salazar, 2024). Sin embargo, se tiene que considera que en la Escuela Militar de Chorrillos existen cafeterías, las cuales ofrecen alimentos a los cadetes. De acuerdo con la investigación de Lazo y Perlacio (2020), las cafeterías son un negocio que expende normalmente comida no saludable con un alto contenido en grasas saturadas, harinas, carbohidratos; además de las bebidas con alto nivel de azúcar, lo cual significa que no cuentan con nutrientes que favorezcan una alimentación saludable.

2.2.2. Variable de estudio 2: Rendimiento físico

Definición

El rendimiento físico o mejor conocido como rendimiento deportivo es un concepto que se relaciona con los diversos medios que se utilizan para alcanzar un objetivo físico favorecedor y el resultado finalmente se obtiene cuando una persona ha entrenado y practicado todo lo posible para lograrlo y así poder sobresalir (Fernández, 2020).

Para Duncan (1995) el rendimiento físico es la combinación de varios factores, destacando mayormente por la dotación genética que una persona posee, la cual se integra por características antropométricas, rasgos cardiovasculares, las proporciones de tipo de fibras y la capacidad que se tiene alcanza una mejora en el rendimiento, sin embargo, es de gran importancia resaltar que el rendimiento no es lo mismo que la condición física, ya que la condición física es la combinación de todas las capacidades físicas determinadas para el correcto rendimiento, en donde abarcan las capacidades condicionales, las cuales son: la fuerza,

resistencia, potencia y velocidad, y las capacidades coordinativas que son flexibilidad, velocidad de reacción y equilibrio (Fernández, 2020).

Teorías

Para Fernández (2020) los factores que marcan el desarrollo o mejora del rendimiento físico son:

- Uno de los principales factores que van a influir en el resultado es el entrenamiento físico, el cual está orientado al desarrollo de capacidades físicas.
- Un aspecto de suma importancia que viene siendo analizado en la presente investigación es la alimentación, la misma que debe considerar ingerir alimentos balanceados y saludables, para mejorar el metabolismo que conjugado con el entrenamiento mejoraría el rendimiento físico.
- Uno de los factores que van a influir de acuerdo con Fernández (2020), en la mentalidad que pueda tener la persona, como esta puede enfrentar los retos del entrenamiento físico, para lograr la mejora en el rendimiento físico.
- Dentro de los factores que influyen en la mejora del rendimiento físico es el descanso que pueda tener la persona, sin embargo, en el Ejército del Perú para la formación militar que tienen los cadetes es complicado conciliar el descanso en los cadetes, por las diferentes actividades que estos tienen tanto académicas y militares.
- Por último, es la adecuada hidratación del cuerpo humano, la cual tiene que estar incluida dentro de la alimentación diaria, además de la hidratación a lo largo del día que tiene que estar como mínimo en 2 litros diarios.

El rendimiento físico debe ser comprendido como el esfuerzo de las personas para alcanzar los objetivos relacionados con su ámbito de desempeño. El desarrollo de capacidades físicas mediante el entrenamiento físico tiene injerencia en el resultado del rendimiento físico (Reyes, 2023). Un factor importante para señalar que la evaluación del rendimiento físico está dividida de acuerdo con el rango de edad y género

Dimensiones

El entrenamiento físico militar en el Ejército del Perú se encuentra normado por el Reglamento RE 34 – 37, el mismo que menciona que el entrenamiento requiere de tres aspectos importantes para su desarrollo: el planeamiento, la conducción y la evaluación. Estos factores, considerados para esta tesis, como dimensiones. Este dimensionamiento de la variable

rendimiento físico muestra el proceso para la mejora de las capacidades físicas de los cadetes, evidenciando el desarrollo del proceso de planeamiento del área responsable para establecer los objetivos y actividades a realizar; para luego llevar a cabo el entrenamiento físico propiamente dicho y por último la evaluación respectivo, el cual brinda el estado actual del rendimiento físico.

Planeamiento del entrenamiento físico militar

El planeamiento está vinculado al establecimiento de lineamientos para el cumplimiento de objetivos y metas, todo ello materializado en planes y se constituyen como guía para la conducción de actividades diaria (Salazar y Romero, 2006). El planeamiento previo al establecimiento de objetivos realiza un análisis situacional para determinar el estado en el que se encuentra el grupo, para que en función a ello desarrolle lineamiento específicos y establezca objetivos.

El manual de Planeamiento de Operaciones Terrestres (2015) señala que el planeamiento inicia con un entendimiento y comprensión de la situación actual, luego visualiza o crea un futuro alcanzable, para que a través de su arte y creatividad pueda diseñar planes y estrategias para alcanzar dicho futuro, bajo esta premisa el Manual de Entrenamiento Físico establece que un factor de éxito en el entrenamiento físico es el planeamiento y conducción de la instrucción del entrenamiento físico militar.

El planeamiento del entrenamiento físico militar tiene como principios rectores:

- Progresividad: el desarrollo de la intensidad del entrenamiento tiene que ir de menos a más, incrementando de acuerdo a la frecuencia con el que se realiza.
- Sobrecarga de ejercicios: El desarrollo muscular mediante un determinado tipo de ejercicios debe responder a los objetivos del entrenamiento físico militar.

El entrenamiento físico tiene como objetivo el desarrollo óptimo de las capacidades físicas, contribuyendo a la formación militar de los cadetes (Ejército de Tierra , 2015). El Ejército del Perú a través de su Reglamento RE 34 -57 Entrenamiento Físico Militar (2015) norma el proceso de entrenamiento para todo el personal militar de la institución.

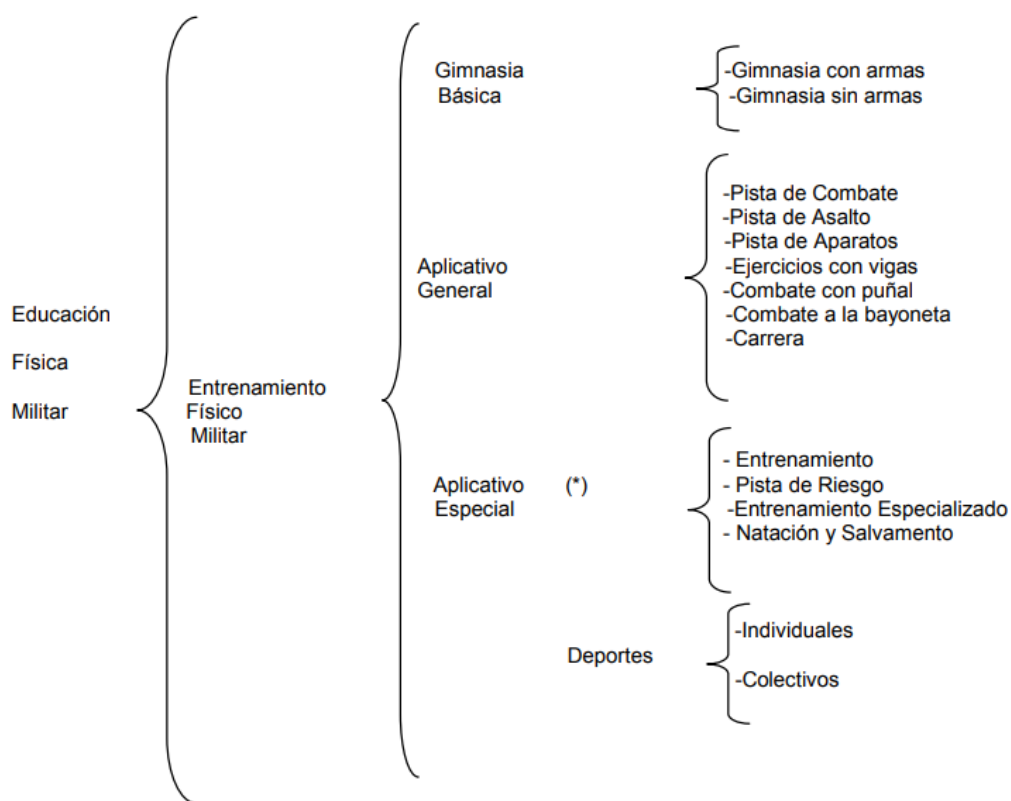
El entrenamiento físico militar está conformado por gimnasias y otros ejercicios, todo ello centrado en el desarrollo de capacidades físicas, para lo cual es importante identificar la situación actual del personal militar en cada una de estas pruebas para determinar el tipo y

frecuencia de ejercicios a realizar con la finalidad de fortalecer las capacidades físicas del personal de cadetes.

En el Ejército del Perú la estructura del entrenamiento físico militar es la siguiente:

Figura 3

Diagrama del entrenamiento físico militar



Fuente: RE 34 – 37 Reglamento de Entrenamiento físico Militar (2015).

En el Ejército del Perú el rendimiento físico es el resultado de un riguroso entrenamiento físico militar, por ello se siguen los procedimientos establecidos en el Reglamento RE 34- 37 “Entrenamiento Físico Militar”, en el cual se establece la estructura de la figura precedente. Además, se evaluar mediante los test de capacidad física de manera anual permitiendo identificar el nivel del rendimiento físico del personal militar de las diferentes unidades.

La evaluación de la capacidad física de los cadetes se encuentra dentro del planeamiento, por ello existe un test de capacidad física inicial para luego realizar tres, con los cuales se puede apreciar el incremento de la capacidad física.

Conducción del entrenamiento físico militar

Martinez (1981) menciona que el entrenamiento físico es parte de la realización de actividades o ejercicios, que tiene como fin la búsqueda conjunta de la mejora de un desempeño morfofuncional, el cual será capaz de poder desarrollarse efectivamente y exponerse a un nivel superior de exigencia cuando se trata de ejecutar actividades que contengan esfuerzo físico, y con ello alcanzar resultados favorables y de mejor nivel para la persona, de forma funcional y orgánica.

El entrenamiento físico se desarrolla en función a las actividades planificadas las cuales se establecieron desde un diagnostico inicial, por ello es importante identificar dicho problema para desarrollarlo a lo largo del desarrollo del entrenamiento físico militar.

Para Raffino (2020) la condición física esta integrada por las capacidades físicas que van desarrollando las personas a lo largo de su entrenamiento, poniendose de manifiesto en las actividades y pruebas físicas. El desarrollo propio de cada capacidad física en la persona se encuentra en función al organismo y/o metabolismo, sin embargo la disciplina en el entrenamiento permite fomentar el desarrollo de las capacidades.

Las capacidades de velocidad, fuerza, resistencia y elasticidad se van adquiriendo son diferentes tipos de ejercicios como parte del entrenamiento físico militar. Por ello, se realiza las evaluaciones de dichas capacidades con diferentes pruebas físicas, considerando al rendimiento físico como un indicador de la mejora en cuando al desarrollo de capacidades físicas.

Aunado a lo expuesto, se debe tener en cuenta que el entrenamiento físico conjugado con la disciplina permite la mejora del rendimiento físico, obteniendo mejoras en los resultados. Sin embargo, existen aspectos geneticos no considerados dentro del entrenamiento, sino que son parte de la persona, cuya desempeño o rendimiento físico es sobresaliente, pero requiere de entrenamiento y disciplinado, además de una adecuada alimentación, la misma que será comprobada en esta investigación mediante el análisis inferencias que se realizará.

Álvarez (1983) señala que las capacidades físicas son factores cuya determinación se basa en la condición física de cada individuo, el cual servirá como orientación a la hora de

realizar determinadas actividades físicas, el cual le resultará fácil y será posible a través del entrenamiento físico que una persona ejecute para gozar de un buen desarrollo y así obtener un máximo potencial físico.

El desarrollo de las actividades en la EMCH “CFB” responde a un documento denominado “progresión semanal” en el cual se encuentran todas las actividades diarias que tiene que realizar el cadete como parte de su formación militar. En el mencionado documento se encuentra el tipo de entrenamiento físico militar que debe de realizar, señalando los tipos de ejercicio y/o actividades como natación, carrera, pasaje de pista de combate entre otros que van a contribuir con la mejora de capacidades físicas.

La conducción y seguimiento de la progresión se encuentra a cargo de los oficiales jefes de compañía, quienes son responsable del cumplimiento del mencionado documento. Además, los responsables del diseño del entrenamiento físico es el Departamento de Educación Física, quienes son los planificadores y evaluadores del rendimiento físico, estableciendo parámetros para ello sin omitir lo establecido en el reglamento de entrenamiento físico militar.

Evaluación del entrenamiento físico militar

Los trabajos y el rendimiento físicos reflejado en los resultados de las diferentes evaluaciones se obtienen con el entrenamiento físico militar, el mismo que es planificado y programado en las progresiones semanales de la EMCH para que el cadete logre desarrollar sus capacidades físicas. Asimismo, es considerado también como un proceso, ya que a su vez potencia la aptitud física, de manera que mejorar y desarrolla cualidades morales, que finalmente influyen significativamente en la actitud de la persona a lo largo de la vida (Vinuesa y Vinuesa , 2016).

La evaluación del rendimiento físico responde a cinco pruebas que evalúan las capacidades de resistencia, fuerza y agilidad en el personal militar, combinando las siguientes pruebas:

- Pasaje de pista de combate
- Carrera de 2400 metros
- Natación 50 metros
- Abdominales
- Barras o suspensión.

El objetivo principal del entrenamiento físico es la de mantener y/o mejorar la condición física de la persona, mostrando resultados favorables en las pruebas de capacidad física, desarrollando capacidades como la fuerza, resistencia y agilidad. Por ello, existe un planeamiento del entrenamiento físico y su respectivo control, para luego realizar los exámenes definitivos.

Pérez y Merino (2008) señalan que el entrenamiento es una actividad que se da a partir del efecto de entrenar. Para ello, es importante tener en consideración los objetivos que se buscan alcanzar, centro en el tipo de capacidad que se busca alcanzar, dado el contexto en el que se encuentran, por diferentes motivos; para el caso de los cadetes se tienen que centrar en el desarrollo de capacidades que requieran como futuros oficiales del Ejército del Perú, para su desempeño. Luego del planeamiento de objetivos a desarrollar es indispensable que se realice la programación del tipo de entrenamiento, el cual se encuentra en función a las exigencias de las pruebas físicas que tienen que rendir los cadetes.

Asimismo, Ucha (2009) sostiene que el entrenamiento básicamente es la adquisición de habilidades, conocimientos y capacidades como el resultado de la exposición a la enseñanza de un tipo de oficio, carrera o para el desarrollo de alguna aptitud física, en este caso, el entrenamiento físico ofrece múltiples beneficios que favorecerán considerablemente tanto para la salud como para las actividades que realiza que impliquen de mayor esfuerzo físico, de manera que resultará de gran utilidad para la persona que se somete a dicho aprendizaje.

El logro de los objetivos en el entrenamiento físico está vinculado a la constancia de las actividades físicas, lo cual permitirá mejorar las capacidades de resistencia, fuerza y velocidad, siendo esto evaluado en cada trimestre bajo una tabla de calificación diseñada por edad y sexo.

2.3. Marco conceptual

Cafetería: Lugar existente en la escuela en donde se venden alimentos y bebidas para los cadetes, oficiales y personal en general de la EMCH (Bruno, 2025)

Capacidad física; Características de la persona que presenta una condición física adecuada para afrontar diferentes tipos de entrenamiento militar (Guío, 2010).

Campos de instrucción: Es aquel lugar en el cual los cadetes reciben instrucción militar y de entrenamiento físico militar como el área de barras, pista de cuerdas, pista de combate, piscina, entre otras (Ejército del Perú, 2006).

Carbohidratos; son moléculas de azúcar que constituyen uno de los tres macronutrientes principales y son la fuente de energía más importante para el cuerpo (Galarza , 2008)

Entrenamiento físico; aquel proceso para desarrollar capacidades físicas, para lo cual requiere de planeamiento y objetivos basados en una determinada capacidad (Bompa, 1993).

Formación militar; es aquel proceso en el que están inmersos las personas que ingresan a la vida militar por cualquier medio, sea escuela de formación, servicio militar u otro (Papas y Sánchez, 2019).

Rendimiento físico; es el resultado del entrenamiento físico, evidenciando el nivel en el que se encuentran sus diferentes capacidades físicas (Billat , 2002).

Resistencia; es una capacidad física que se desarrolla en las personas para realizar una actividad deportiva en un mayor tiempo (Pérez y Gardey , 2008).

Nutrientes; sustancias químicas contenidas en los alimentos que el organismo utiliza para mantener todas las funciones del cuerpo como reparación de tejidos, producción de energía o crecimiento entre otros (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, 2020).

Proteínas; son macromoléculas compuestas de aminoácidos que son fundamentales para la vida, ya que cumplen numerosas funciones en el cuerpo como la construcción y reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y el soporte del sistema inmunológico (Galarza , 2008)

Progresión; documento normativo en el que se encuentran establecidas todas las actividades a realizarse durante la semana académica para los cadetes. Esta es elaborada cada semana (Ejército del Perú, 2006)

2.4. Operacionalización de las variables

| Variables | Definición conceptual | Definición operacional | dimensiones | Indicadores | Escala |
|----------------------|--|--|---|---|--|
| Hábitos alimenticios | Los hábitos alimenticios son comportamientos recurrentes de una persona que adopta a través de los años de manera directa e indirectamente | Los hábitos serán medidos a través del desarrollo de patrones de comportamiento en los cadetes denotados en sus actividades como la cantidad de veces que comen, el tipo de alimentos y los lugares donde los consumen | Número de comidas al día Tipo de alimentos Lugar donde consumen los alimentos | Desayuno Almuerzo Cena Proteína Minerales y agua Carbohidratos Comedor de cadetes Cafeterías en aulas Cafeterías de la EMCH | <p>Escala ordinal para la evaluación de los indicadores.</p> <p>Las dimensiones y variables serán medible mediante la escala de Likert:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Totalmente en desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Neutral 4. De acuerdo 5. Totalmente de acuerdo |

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|--|
| Rendimiento físico | Es el resultado del entrenamiento físico medido a través de pruebas físicas, basándose en el desarrollo de capacidades físicas como la resistencia, velocidad y fuerza. | El rendimiento físico será medido a través de dimensiones que evidenciarán el desarrollo del proceso desde la percepción de cadete en las dimensiones de planeamiento, conducción y evaluación del rendimiento físico | Planeamiento del entrenamiento físico militar Conducción del entrenamiento físico militar Evaluación del entrenamiento físico militar | Calendarización del EFM Objetivos del EFM Campos de instrucción Cumplimiento de la programación Pruebas de resistencia Pruebas de fuerzas |
|--------------------|---|---|---|--|

2.5. Formulación de hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

Los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con la variable rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

Hipótesis nula: Los hábitos alimenticios NO tiene una relación significativa con la variable rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

2.5.2. Hipótesis específicas

HE1: El número de comidas se relacionan significativamente con la variable rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

Hipótesis nula 1: El número de comidas NO se relacionan significativamente con la variable rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

HE2: Los tipos de alimentos se relacionan significativamente con la variable rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

Hipótesis nula 2: Los tipos de alimentos NO se relacionan significativamente con la variable rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

HE3: El lugar donde se consumen los alimentos se relaciona significativamente con la variable rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

Hipótesis nula 3: El lugar donde se consumen los alimentos NO se relaciona significativamente con la variable rendimiento físico de los Cadetes de Caballería de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025.

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de la investigación

El tratamiento de los datos para esta información siguió los lineamientos de un enfoque cuantitativo. Bajo esta premisa, realiza la recolección de datos para luego procesarlo mediante datos numéricos y los análisis estadísticos. La validación de las hipótesis se sustentará en los resultados del estadístico denominado chi cuadrado, para determinar el nivel de relación que existe entre las variables de la investigación. En ese sentido, se ha recolectado información cuantitativa vinculada a cada variable de investigación, para luego procesarla mediante el programa estadístico SPSS (Otero, 2018).

El enfoque establece los lineamientos para el desarrollo de la investigación. En el caso de esta tesis, cuyo enfoque es cuantitativo, muestra a la estadística como el procedimiento para identificar la relación entre las dos variables de la tesis. Además, de ser necesario la utilización de un instrumento capaz de medir este tipo de relación, sosteniéndose de programas que permiten el procesamiento de información.

3.2. Tipo de investigación

La tesis desarrollada fue del tipo básica, dado que los conceptos utilizados fueron dentro del ámbito teórico, no se ha realizado ninguna aplicación práctica de los conceptos. En ese sentido esta tesis es de tipo básica, dado que utilizó los aspectos teóricos de cada variable para elaborar las dimensiones, indicadores y los ítems para el cuestionario, de esta manera recolectar la información y analizarla a fin de establecer las conclusiones y recomendaciones (Carrasco, 2006).

El entendimiento del tipo de investigación esta orientado a la comprensión teórica existente para luego en función a los resultados aportar en la teoría de las variables de investigación, sin existir alguna aplicación practica de las variables de la tesis, Por ello, es importante la recolección de datos basados en los indicadores de las variables teóricas de esta tesis.

3.3. Método de investigación

El método aplicado fue el hipotético de deductivo, partiendo por las hipótesis iniciales para luego mediante el desarrollo de la investigación y las pruebas estadísticas de la información recolectada se logró corroborar las hipótesis, sirviendo esto de base para establecer las conclusiones y recomendaciones. De acuerdo con López y Fachelli (2015) el método

aplicado es importante y acorde con esta tesis, dado que se parte desde el establecimiento de las hipótesis de investigación.

3.4. Alcance de investigación

La tesis se ha desarrollado en el alcance o nivel correlacional, la cual orienta el análisis de vinculación entre las variables existentes. El nivel de investigación implica el grado de profundidad con que se aborda las variables de la investigación, para ello presenta un alcance transversal porque se va a desarrollar a lo largo de un periodo de tiempo y abarca la organización en los cadetes de comunicaciones de la Escuela Militar de Chorrillos. Es preciso indicar que Bernal (2016) señala que la característica principal de la investigación correlacional es su finalidad, puesto que busca determinar la relación o asociación no causal que existe entre las variables de estudio, se determinará el grado relación entre ambas variables utilizando la información proporcionada por los cadetes.

El alcance de la investigación orienta el esfuerzo para el desarrollo estadístico de la tesis, además del análisis y validación de las variables. Los resultados permiten identificar el grado de relación que existe entre las variables de estudio.

3.5. Diseño de investigación

El diseño de la investigación comprende un conjunto de estrategias y procedimientos a aplicar durante el estudio y tratamiento de las variables, para ello el diseño de la presente investigación es no experimental, conforme señalan (Hernández et al, 2018) este diseño permite que los investigadores ejecuten diversos procedimientos sin la manipulación deliberada de ninguna variables, en cual se busca observar y describir los fenómenos dentro de su ambiente habitual, sin intervenir en ello; en nuestra investigación se analizara la información tomada de los cadetes de comunicaciones de la EMCH.

3.6. Población, muestra, unidad de estudio

3.6.1. Población de estudio

Para efectos del desarrollo de la tesis, se ha considerado como población para la recolección de información a todos los cadetes pertenecientes al arma de caballería del último año de cadetes, por tener características similares y por su amplio conocimiento a lo largo de 5 años en la escuela sobre el funcionamiento de los comedores, cafeterías y del entrenamiento físico militar.

3.6.2. Muestra de estudio

La muestra de una investigación es la representación significativa de toda la población, sin embargo, para efectos de esta tesis se ha considerado como muestra a toda la población por ser pequeña y poder recolectar toda la información (Hernández et al, 2010).

3.6.3. Unidad de estudio

La unidad de análisis de esta tesis tiene como objeto al cadete perteneciente al arma de caballería que se encuentra en el 4to año. Esto debido a que el cadete se encuentra en su último año de estudios y tienen la experiencia y conocimiento del funcionamiento de la escuela.

3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos

3.7.1. Técnica de recolección de datos

La técnica utilizada para la recolección de datos es la encuesta es una herramienta que nos permitirá interactuar de forma indirecta con la unidad de análisis con la finalidad de obtener información, esta herramienta comprende procedimientos y estrategias que son aplicadas a la muestra poblacional (Carrasco Díaz, 2006).

Se ha definido utilizar la encuesta como técnica de investigación, debido a su eficacia y rapidez para obtener información confiable y sistemática que va a derivar del estudio de las variables (Casas et al, 2003).

3.7.2. Instrumento de recolección de datos

Para materializar la encuesta se utilizó como instrumento el cuestionario que al aplicarse va a permitir obtener y registrar información sistematizada de una muestra poblacional, mediante la realización de un interrogatorio que se encuentra compuesto por conjunto de preguntas cerradas, que han sido elaboradas en base a las variables de investigación (García Muñoz , 2003).

La estructura que tuvo el cuestionario estuvo compuesta por respuesta con alternativas base a la escala de Likert, dicha escala comprende un “presente un conjunto de ítems en forma de proposiciones positivas (favorables), sobre hechos y fenómenos sociales o naturales de la realidad, que permite medir la opinión o actitud” (Carrasco Días, 2006, pp 296); frente a ello, nuestras preguntas de cuestionario de la primera variable tuvieron las siguientes alternativas:

Tabla 1*Escala de Likert*

| Alternativas según escala de Likert. | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1 | Totalmente en desacuerdo |
| 2 | En desacuerdo |
| 3 | Neutral |
| 4 | De acuerdo |
| 5 | Totalmente de acuerdo |

Nota: Tomado de Carrasco Días (2006, pp 297).

3.7.3. Validez y Confiabilidad de los instrumentos

El procedimiento para determinar la confiabilidad del instrumento de investigación se realizó mediante una prueba piloto, aplicada a 10 cadetes con la finalidad de verificar si el instrumento permite evaluar lo que se requiere para la investigación. Para ello, los resultados de la prueba se utilizaron para evaluar el Alpha de Cronbach, cuyos resultados son los que se muestran a continuación:

Confiabilidad del instrumento de la variable gestión del talento humano

Tabla 2*Datos de la confiabilidad 1ra variable*

| | | N | % |
|-------|----------|----|-------|
| Casos | Válido | 10 | 100,0 |
| | Excluido | 0 | ,0 |
| | Total | 10 | 100,0 |

Tabla 3*Confiabilidad 1ra variable*

| | |
|------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| ,810 | 15 |

Nota: Resultados del programa estadístico SPSS

El resultado del estadístico del Alpha de Cronbach muestra un valor de 0.810 el cual permite indicar que el instrumento es viable y se puede aplicar en la encuesta.

Confiabilidad del instrumento evaluación de desempeño

Tabla 4

Datos de la confiabilidad 2da variable

| | | N | % |
|-------|----------|----|-------|
| Casos | Válido | 10 | 100,0 |
| | Excluido | 0 | ,0 |
| | Total | 10 | 100,0 |

Tabla 5

Confiabilidad 2da variable

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,692 | 4 |

El valor identificado fue de 0.692m cuya interpretación señala que tiene una buena fiabilidad y puede aplicarse a la población.

Validez del instrumento

La validación del instrumento se llevó a cabo mediante el juicio de expertos, quienes analizaron el instrumento y emitieron un informe adjunto a la presente tesis, con el aspecto positivo para dar inicio a la aplicación del instrumento.

3.8. Procesamiento y método de análisis de datos

3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos

El procesamiento de información se ha llevado a cabo mediante la utilización del programa estadístico SPSS, procesando la información recolectada mediante la aplicación del Baremo para el análisis descriptivo, para luego realizar el análisis del Rho Spearman.

3.8.2. Método de análisis de datos

El análisis de la información se llevó a cabo luego del procesamiento en el programa Microsoft Excel. Este procesamiento y análisis se basó en el descriptivo e inferencial

- Análisis descriptivo: descripción de los resultados mediante tablas cruzadas y gráficos por cada objetivo de la tesis.
- Análisis inferencial: Se utilizó el programa estadístico SPSS para el análisis de la información y calcular el RHO SPEARMAN y determinar los resultados de las hipótesis,

3.9. Aspectos éticos

- La tesis es original y no contiene indicios de plagio.
- Los tesistas han realizado la investigación bibliográfica y trabajo de campo dentro de la Escuela Militar de Chorrillos.
- La tesis respeta los derechos de autor por lo que toda la información bibliográfica se encuentra citada conforme a las normas APA.

CAPITULO 4 RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo

El análisis descriptivo muestra los resultados porcentuales por objetivos, los cuales vinculan las variables y dimensiones a través de tablas cruzadas.

Objetivo general:

Tabla 6.

Hábitos alimenticios y rendimiento físico

| | | v2 RENDIMIENTO FÍSICO | | | | |
|-------------------------|-------|-------------------------------------|--------|-------|--------|-------|
| | | | | MEDIO | ALTO | Total |
| v1 HÁBITOS ALIMENTICIOS | MEDIO | Recuento | 1 | 0 | 1 | |
| | | % dentro de v1 HÁBITOS ALIMENTICIOS | 100,0% | 0,0% | 100,0% | |
| | | % del total | 2,8% | 0,0% | 2,8% | |
| | ALTO | Recuento | 4 | 31 | 35 | |
| | | % dentro de v1 HÁBITOS ALIMENTICIOS | 11,4% | 88,6% | 100,0% | |
| | | % del total | 11,1% | 86,1% | 97,2% | |
| Total | | Recuento | 5 | 31 | 36 | |
| | | % dentro de v1 HÁBITOS ALIMENTICIOS | 13,9% | 86,1% | 100,0% | |
| | | % del total | 13,9% | 86,1% | 100,0% | |

Fuente: Elaboración de los tesisistas con datos de la encuesta y el SPSS 27

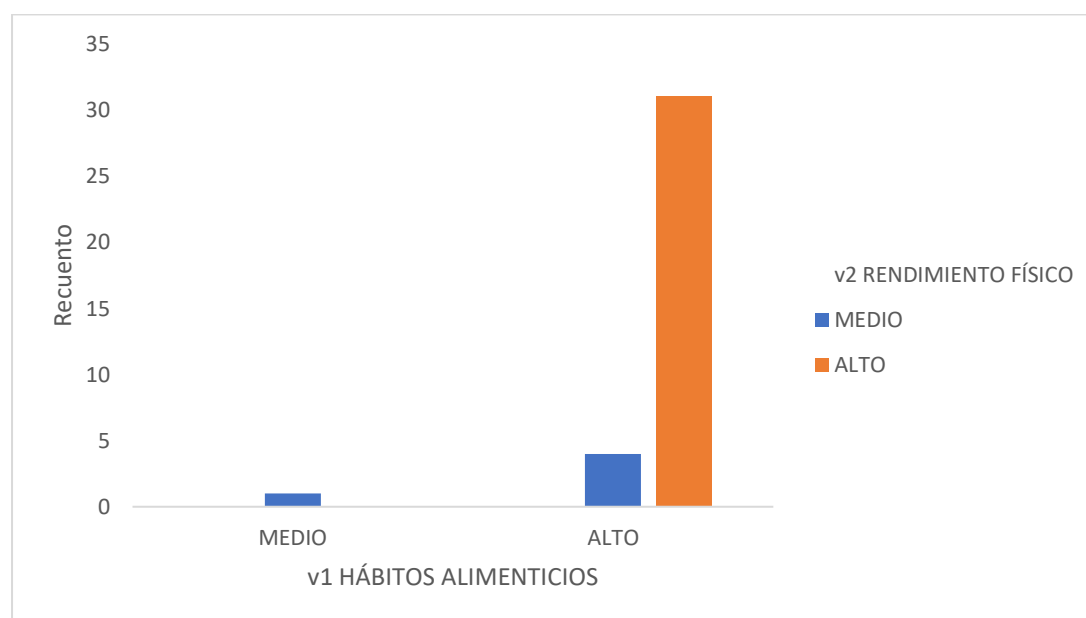
Interpretación de la Variable 1 y la Variable 2: Mediante la Tabla 6 y en la Figura 3, es importante observar que la mayoría de los cadetes (97.2%) tienen hábitos alimenticios que consideran nivel alto, mientras que un porcentaje menor (2.8%) tuvo un nivel medio. Esto refleja que la mayoría de los cadetes cuenta con un entrenamiento personalizado y especializado para mejorar el rendimiento físico, lo que podría estar relacionado con mejores resultados en otras áreas de su formación.

En cuanto al rendimiento físico, se observa que el 86.1% de los cadetes alcanzaron un nivel alto y el 13.93% un desempeño medio. Estos resultados sugieren que casi la mitad de los cadetes mantienen un rendimiento físico sobresaliente, aunque existe un porcentaje considerable que presenta dificultades o niveles medios, lo cual podría ser objeto de atención para mejorar los procesos formativos.

Estos datos sugieren una tendencia clara: a mejores hábitos alimenticios, mejor es el rendimiento físico, reflejando una posible correlación positiva entre ambas variables. La concentración de cadetes con hábitos alimenticios alta y rendimiento físico alto o medio indica que la personalización y calidad en la alimentación del cadete podría influir favorablemente en el rendimiento físico del cadete.

Figura 4

Hábitos alimenticios y rendimiento físico



Fuente: Elaboración de los tesisistas con datos de la encuesta y el SPSS 27

Objetivo específico 1

Tabla 7.

Número de comidas y rendimiento físico

| | | v2 RENDIMIENTO FÍSICO | | | |
|-------------------------|-------|-----------------------|-------|-------|--------|
| | | MEDIO | ALTO | Total | |
| D1_V1 NÚMERO DE COMIDAS | MEDIO | Recuento | 3 | 3 | 6 |
| | | % dentro de D1_V1 | 50,0% | 50,0% | 100,0% |
| | | NÚMERO DE COMIDAS | | | |
| | | % del total | 8,3% | 8,3% | 16,7% |
| | ALTO | Recuento | 2 | 28 | 30 |
| | | % dentro de D1_V1 | 6,7% | 93,3% | 100,0% |
| | | NÚMERO DE COMIDAS | | | |
| | | % del total | 5,6% | 77,8% | 83,3% |
| Total | | Recuento | 5 | 31 | 36 |
| | | % dentro de D1_V1 | 13,9% | 86,1% | 100,0% |
| | | NÚMERO DE COMIDAS | | | |
| | | % del total | 13,9% | 86,1% | 100,0% |

Fuente: Elaboración de los tesisistas con datos de la encuesta y el SPSS 27

Interpretación de la Dimensión 1, V1 y la Variable 2: Mediante la Tabla 2 y en la Figura 2, se observa que la mayoría de los cadetes (83.3%) presentan un nivel alto en el número de comidas al día, seguido por un 16.7% con nivel medio. Esto indica que una proporción considerable de cadetes cuenta con conocimiento sobre la importancia del número de comidas al día que debe consumir el cadete, siendo esto importante para el rendimiento físico

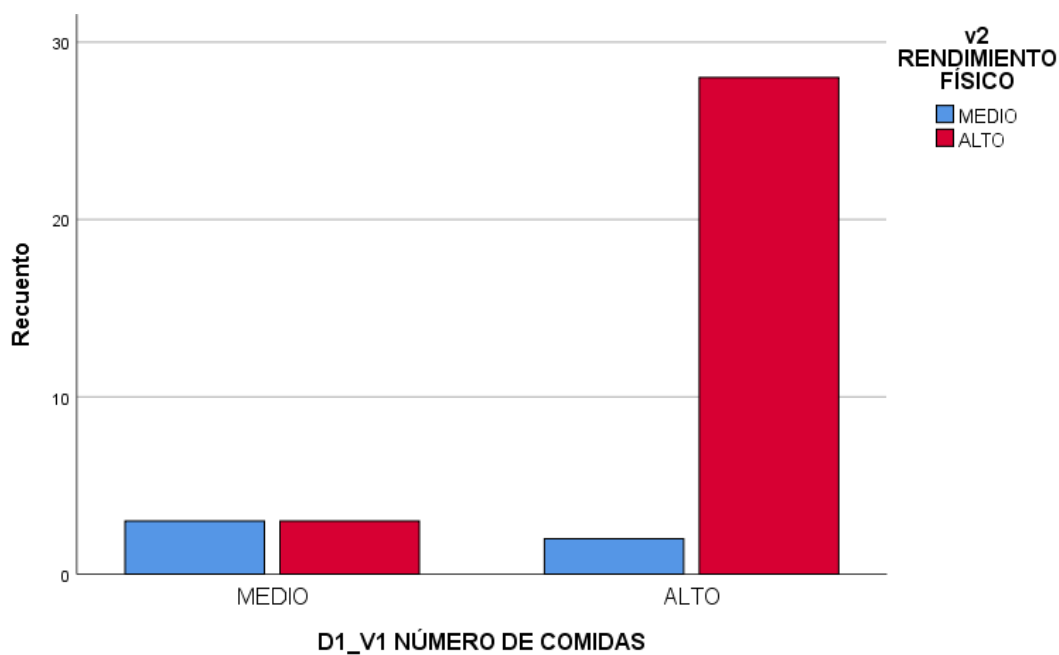
Respecto al rendimiento físico, se aprecia que el 86.1% de los cadetes alcanzaron un nivel alto, el 13.9% un desempeño medio. Esta distribución muestra que, aunque una parte importante de los cadetes tiene un rendimiento físico destacado, existe un porcentaje que

presenta dificultades o un desempeño físico moderado, lo cual podría requerir intervenciones específicas para mejorar su formación intelectual.

Estos datos indican una correlación positiva entre el número de comidas y el rendimiento físico, sugiriendo que el dominio del número de comidas favorece el rendimiento físico. La concentración de cadetes con alta conocimiento sobre la importancia del número de comidas y el rendimiento físico alto o medio resalta la importancia de fortalecer la formación técnica para mejorar también los resultados académicos.

Figura 5

Número de comidas y rendimiento físico



Fuente: Elaboración de los tesisistas con datos de la encuesta y el SPSS 27

Objetivo Específico 2

Tabla 8*Tipo de alimento y rendimiento físico*

| | | v2 RENDIMIENTO FÍSICO | | | |
|------------------------|-------|------------------------------------|--------|-------|--------|
| | | MEDIO | ALTO | Total | |
| D2_V1 TIPO DE ALIMENTO | MEDIO | Recuento | 1 | 0 | 1 |
| | | % dentro de D2_V1 TIPO DE ALIMENTO | 100,0% | 0,0% | 100,0% |
| | | % del total | 2,8% | 0,0% | 2,8% |
| | ALTO | Recuento | 4 | 31 | 35 |
| | | % dentro de D2_V1 TIPO DE ALIMENTO | 11,4% | 88,6% | 100,0% |
| | | % del total | 11,1% | 86,1% | 97,2% |
| Total | | Recuento | 5 | 31 | 36 |
| | | % dentro de D2_V1 TIPO DE ALIMENTO | 13,9% | 86,1% | 100,0% |
| | | % del total | 13,9% | 86,1% | 100,0% |

Fuente: Elaboración de los tesisistas con datos de la encuesta y el SPSS 27

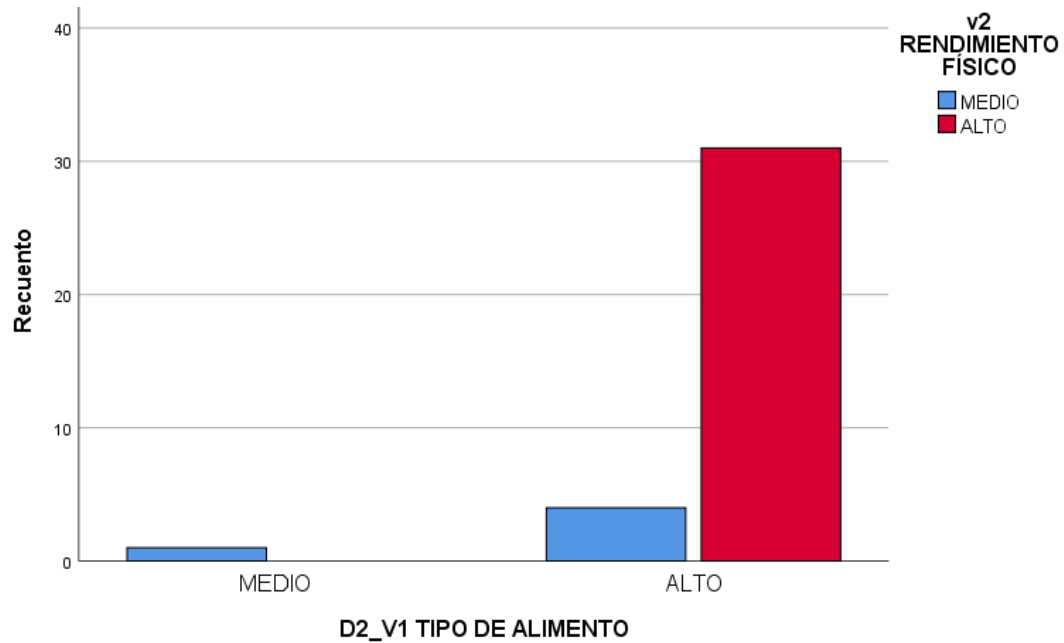
Interpretación de la Dimensión 2, V1 y la Variable 2: Mediante la Tabla 3 y en la Figura 3, se observa que la mayoría de los cadetes, 97.2%, poseen un nivel alto en conocimiento sobre el tipo de alimentos a consumir, seguido por un 2.8.% con nivel medio. Esto sugiere que más de la mitad de los participantes han desarrollado destrezas tácticas avanzadas, fundamentales para un manejo adecuado de la información sobre los tipos de alimentos que deben de consumir para mejorar su rendimiento físico.

Respecto al rendimiento físico, se registra que el 86.1% de los cadetes alcanzaron un nivel alto y el 13.9% un desempeño medio. Estos datos muestran que más de la mitad de los cadetes presentan un rendimiento físico sobresaliente, mientras que una proporción significativa enfrenta desafíos o mantiene un desempeño moderado, situación que merece atención para optimizar su formación.

Estos resultados sugieren una correlación clara: a mayor dominio del conocimiento sobre el tipo de alimentos a consumir, mejor es el rendimiento físico. La concentración de cadetes con tácticas altas y rendimiento académico elevado refuerza la importancia de fomentar habilidades tácticas para potenciar también el rendimiento intelectual.

Figura 6

Tipo de alimento y rendimiento físico



Fuente: Elaboración de los tesisistas con datos de la encuesta y el SPSS 27

Objetivo específico 3.

Tabla 9

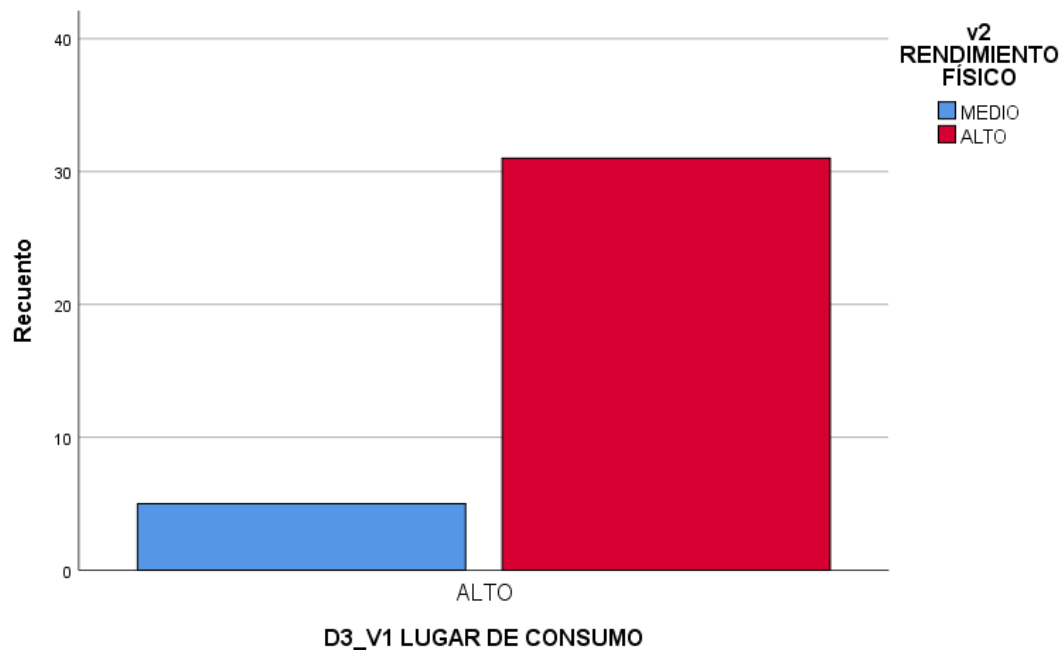
Lugar de consumo y rendimiento físico

| | | | v2 RENDIMIENTO FÍSICO | | |
|------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|-------|--------|
| | | | MEDIO | ALTO | Total |
| D3_V1 LUGAR DE CONSUMO | ALTO | Recuento | 5 | 31 | 36 |
| | | % dentro de D3_V1 | 13,9% | 86,1% | 100,0% |
| | LUGAR DE CONSUMO | | | | |
| | % del total | | 13,9% | 86,1% | 100,0% |
| Total | | Recuento | 5 | 31 | 36 |
| | | % dentro de D3_V1 | 13,9% | 86,1% | 100,0% |
| | LUGAR DE CONSUMO | | | | |
| | % del total | | 13,9% | 86,1% | 100,0% |

Fuente: Elaboración de los tesisistas con datos de la encuesta y el SPSS 27

Interpretación de la Dimensión 3, V1 y la Variable 2: Mediante la Tabla 4 y en la Figura 6, destaca que una gran mayoría de cadetes, el 100%, presenta un nivel alto de conocimiento sobre los lugares para consumir alimentos. Esto indica que todos los cadetes tienen conocimiento sobre los lugares autorizados para consumir alimentos

En cuanto al rendimiento físico, la distribución indica que el 86.1% de los cadetes alcanzaron un nivel alto, el 13.9% un nivel medio. Esto muestra que casi la mitad de los cadetes mantienen un rendimiento físico alto, con una proporción considerable que logra altos niveles y otra que presenta dificultades académicas. Esta diversidad sugiere que existen factores variados que influyen en el rendimiento físico de los cadetes. Estos resultados reflejan una clara tendencia positiva: un nivel elevado del lugar donde se consumen alimentos saludables, se puede relacionar con el rendimiento físico de los cadetes.

Figura 7*Lugar de consumo y rendimiento físico*

Fuente: Elaboración de los tesisistas con datos de la encuesta y el SPSS 27

4.2. Análisis inferencial

El análisis inferencial de la investigación responde a la identificación del Rho Spearman existente para validar las hipótesis de esta tesis, por ello se ha realizado en primer lugar la prueba de normalidad, de acuerdo con el detalle siguiente:

Tabla 10*Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov*

| | Estadístico | gl | Sig. |
|----------------------|-------------|----|------|
| hábitos alimenticios | ,144 | 36 | ,000 |
| Rendimiento físico | ,129 | 36 | ,001 |

La tabla precedente muestra los resultados obtenidos en la prueba de normalidad. Los resultados muestran que los grados de libertad = $36 < 50$, de esta manera se realizará la prueba Kolmogorov-Smirnov.

Respecto a los valores obtenidos, se evidencia que el valor referencial de $p=000$ para la variable hábitos alimenticios y de 0.001 para la variable rendimiento físico; en ambos casos

este valore es menor al valor referencial que es 0.05, concluyéndose que la distribución no es normal, por lo que se utilizaría el Rho Spearman para realizar las pruebas de hipótesis en esta tesis.

Aunado a lo expuesto, los resultados de la prueba de hipótesis se interpretaron empleando los siguientes valores:

Tabla 11

Valores para la interpretación del Rho Spearman

| Rango | Relación |
|---------------|-----------------------------------|
| -0.91 a -1.00 | Correlación negativa perfecta |
| -0.76 a -0.90 | Correlación negativa muy fuerte |
| -0.51 a -0.75 | Correlación negativa considerable |
| -0.11 a -0.50 | Correlación negativa media |
| -0.01 a -0.10 | Correlación negativa débil |
| 0.00 | No existe correlación |
| 0.01 a 0.10 | Correlación positiva débil |
| 0.11 a 0.50 | Correlación positiva media |
| 0.51 a 0.75 | Correlación positiva considerable |
| 0.76 a 0.90 | Correlación positiva muy fuerte |
| 0.91 a 1.00 | Correlación positiva perfecta |

4.2.1. Hipótesis general

- Hipótesis

H alterna: Los hábitos alimenticios tiene una relación considerable con la variable rendimiento físico de los cadetes de caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025.

Hipótesis nula: Los hábitos alimenticios NO tiene una relación considerable con la variable rendimiento físico de los cadetes de caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025

- Valor de P: $\alpha = 0.05$
- Valores para tomar la decisión:
 - Si $p \geq \alpha \rightarrow$ Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula
 - Si $p \leq \alpha \rightarrow$ Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna
- Cálculo del Rho Spearman

Tabla 12

Validación de la hipótesis general

| | | Hábitos alimenticios | Rendimiento físico |
|--------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------|
| Rho de Spearman | Hábitos alimenticios | 1,000 | ,888 |
| | Coefficiente de correlación | | |
| | Sig. (bilateral) | . | ,016 |
| | N | 36 | 36 |
| Rendimiento físico | Coefficiente de correlación | ,888 | 1,000 |
| | Sig. (bilateral) | ,016 | . |
| | N | 36 | 36 |

- Decisión estadística

Los resultados del análisis estadístico evidenciado en la tabla precedente, muestran que el Rho Spearman tiene un valor de 0.888, con lo cual, utilizando la tabla de interpretación de resultados se puede mencionar que la relación entre la variable 1 y variable 2 es positiva muy fuerte, además, de acuerdo con el nivel de significancia de referencia y la regla de interpretación, se identificó que dicho nivel tiene un valor de 0.016, siendo este menor al valor referencial, por lo que se tiene que aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

- Conclusión

Del análisis efectuado los tesisistas concluyeron que los hábitos alimenticios tienen una relación significativa con el rendimiento físico, por lo que una variación en la mencionada variable puede afectar positiva o negativamente a la otra. Es decir, el desarrollo de hábitos saludables mediante el consumo de alimentos basados en una dieta contribuye con la mejora del rendimiento físico, toda vez que este se basa en un cuerpo saludable, el cual se obtiene conforme se consuma alimentos saludables. Los cadetes requieren de un apoyo integral que pueda generar estos hábitos dentro de la escuela, siendo esto un esfuerzo conjunto de toda la escuela.

4.2.2. Hipótesis específica 1

- Hipótesis

HE1: El número de comidas tiene una relación considerable con la variable rendimiento físico de los cadetes de caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025.

Hipótesis nula 1: El número de comidas NO tiene una relación considerable con la variable rendimiento físico de los cadetes de caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025.

- Valor de P: $\alpha = 0.05$

- Valores para tomar la decisión:

Si $p \geq \alpha \rightarrow$ Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula

Si $p \leq \alpha \rightarrow$ Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna

- Cálculo del Rho Spearman

Tabla 13*Validación de la hipótesis específica 1*

| | | Número de | Rendimiento |
|----------|-----------------|------------------|-------------|
| | | comidas | físico |
| Rho de | Número de | 1,000 | ,910 |
| | comidas | | |
| | Coefficiente de | | |
| | | Sig. (bilateral) | . ,012 |
| | N | 36 | 36 |
| Spearman | Rendimiento | ,910 | 1,000 |
| | físico | | |
| | Coefficiente de | | |
| | | Sig. (bilateral) | ,012 . |
| | N | 36 | 36 |

- Decisión estadística

Los resultados del análisis estadístico evidenciado en la tabla precedente, muestran que el Rho Spearman tiene un valor de 0.910, con lo cual, utilizando la tabla de interpretación de resultados se puede mencionar que la relación entre la dimensión 1 de la variable 1 y variable 2 es positiva muy fuerte, además, de acuerdo con el nivel de significancia de referencia y la regla de interpretación, se identificó que dicho nivel tiene un valor de 0.012, siendo este menor al valor referencial, por lo que se tiene que aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

- Conclusión

Del análisis efectuado los tesisistas concluyeron que el número de comidas tiene una relación significativa con el rendimiento físico, por lo que una variación en la mencionada dimensión puede afectar positiva o negativamente a la variable. Es decir, se debe tener en consideración la cantidad de veces que consume alimentos el cadete, dado que con la existencia de las cafeterías el consumo puede incrementar, es en ese sentido que se tiene que conjugar todas las dimensiones para implementar los hábitos alimenticios, dado que los cadetes requieren de alimentos saludables y consumir cinco veces como máximo, para no distorsionar su régimen alimenticio.

4.2.3. Hipótesis específica 2

- Planteamiento de hipótesis

HE2: Los tipos de alimentos tiene una relación considerable con la variable rendimiento físico de los cadetes de caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025.

Hipótesis nula 2: Los tipos de alimentos NO tiene una relación considerable con la variable rendimiento físico de los cadetes de caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025

- Valor de P: $\alpha = 0.05$
- Valores para tomar la decisión:
 - Si $p \geq \alpha \rightarrow$ Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula
 - Si $p \leq \alpha \rightarrow$ Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna
- Cálculo del Rho Spearman

Tabla 14

Validación de la hipótesis específica 2

| | | Rendimiento | |
|----------|--------------------|----------------------------|--------|
| | | Tipo de alimento | físico |
| | Tipos de alimentos | Coeficiente de correlación | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,760 |
| Rho de | | N | ,013 |
| | | 84 | 84 |
| Spearman | Rendimiento físico | Coeficiente de correlación | ,760 |
| | | Sig. (bilateral) | 1,000 |
| | | N | ,013 |
| | | 84 | 84 |

- Decisión estadística

Los resultados del análisis estadístico evidenciado en la tabla precedente, muestran que el Rho Spearman tiene un valor de 0.760, con lo cual, utilizando la tabla de interpretación de resultados se puede mencionar que la relación entre la dimensión 2 de la variable 1 y variable 2 es positiva considerable, además, de acuerdo con el nivel de significancia de referencia y la regla de interpretación, se identificó que dicho nivel tiene un valor de 0.013, siendo este menor al valor referencial, por lo que se tiene que aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

- Conclusión

Del análisis efectuado los testistas concluyeron que los tipos de alimentos tienen una relación significativa con el rendimiento físico, por lo que una variación en la mencionada dimensión puede afectar positiva o negativamente a la variable. Es decir, se debe tener en consideración los aspectos de los tipos de alimentos para realizar una dieta equilibrada e implementar hábitos alimenticios con la finalidad de fortalecer la mejora del rendimiento físico.

4.2.4. Hipótesis específica 3

- Hipótesis

HE3: El lugar donde se consumen los alimentos tiene una relación considerable con la variable rendimiento físico de los cadetes de caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025

Hipótesis nula 3: El lugar donde se consumen los alimentos NO tiene una relación considerable con la variable rendimiento físico de los cadetes de caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025

- Valor de P: $\alpha = 0.05$

- Valores para tomar la decisión:

Si $p \geq \alpha \rightarrow$ Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula

Si $p \leq \alpha \rightarrow$ Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna

- Cálculo de Rho Spearman

Tabla 15*Validación de la hipótesis específica 3*

| | | Lugar donde consumen los alimentos | | | Rendimiento físico |
|----------|--|--|-------|-------|-----------------------|
| Rho de | Lugar donde consumen los alimentos | Coefficiente de correlación | 1,000 | ,692 | |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,000 | |
| | | N | 36 | 36 | |
| Spearman | Rendimiento físico | Coefficiente de correlación | ,692 | 1,000 | |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | . | |
| | | N | 36 | 36 | |

- Decisión estadística

Los resultados del análisis estadístico evidenciado en la tabla precedente, muestran que el Rho Spearman tiene un valor de 0.692, con lo cual, utilizando la tabla de interpretación de resultados se puede mencionar que la relación entre la dimensión 3 de la variable 1 y variable 2 es positiva considerable, además, de acuerdo con el nivel de significancia de referencia y la regla de interpretación, se identificó que dicho nivel tiene un valor de 0.000, siendo este menor al valor referencial, por lo que se tiene que aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula.

- Conclusión

Del análisis efectuado los tesisistas concluyeron que los lugares donde se consumen los alimentos tienen una relación significativa con el rendimiento físico, por lo que una variación en la mencionada dimensión puede afectar positiva o negativamente a la variable. Es decir, se debe tener en para efectuar controles y la verificación correspondiente del tipo de alimentos que se ofrecen a la venta dentro de las diferentes cafeterías existentes en la escuela, toda vez que esto puede distorsionar los hábitos alimentos que se desean promover y mejoras, ergo, el rendimiento físico podría verse afectado negativamente..

CAPÍTULO V Discusión de resultados

Los resultados obtenidos, en cuanto al problema general sobre la relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico, se logró identificar estadísticamente que la variable hábitos alimenticios tiene una relación significativa con la variable rendimiento físico, al respecto se cuenta con la posición de Gamboa y Lara (2025) quienes destacan la importancia de contar con una alimentación equilibrada y saludables que le permita al estudiante mantener un físico adecuado para rendir diferentes pruebas físicas. Asimismo, se tiene en consideración que se utilizó el estadístico rho spearman y el valor de p como nivel de significancia para determinar la relación entre las variables objeto de estudio.

Los resultados respecto al problema específico 1, en el que se busca identificar la relación entre la dimensión tipos de alimentos y la variable rendimiento físico; al respecto se logró identificar que la mencionada dimensión tiene una relación significativa con la variable rendimiento físico, debido principalmente al nivel de significancia obtenido. Asimismo, se tiene que Medina (2019) en su investigación menciona la importancia de establecer una dieta basada en los tipos de alimentos grasas, carbohidratos, vegetales, entre otros que debe tener una persona para mejorar el rendimiento físico. Por ello, es importante crear consciencia sobre la clasificación de los alimentos y las personas pueden discernir de los más importantes para el desarrollo de su capacidad física.

El análisis estadístico ha permitido identificar la relación entre la dimensión número de comidas y la variable rendimiento físico, obteniendo que existe una relación significativa entre ambos. Este resultado encuentra una referencia académica en lo planteado por Paiva (2022), en la cual se destaca la importancia de comer dentro de las horas establecidas (desayuno, almuerzo y cena), además de agregar alguna merienda entre las comidas, la misma que debe tener frutas, verduras entre otros que beneficien al organismo,

Los resultados evidenciados en la validación de la hipótesis específica 2, dando respuesta al problema específico 2, se ha comprobado estadísticamente que los tipos de alimentos tienen una relación significativa con la variable rendimiento físico. Se destacan la importancia de distinguir los tipos de alimentos que contribuyen a generar una alimentación saludable, pero sobre todo equilibrada combinando proteínas, carbohidratos, fibras entre otros.

Los tipos de alimentos, de acuerdo con las bases teóricas, tienen que estar presentes en todas las comidas de las personas, para ello, es indispensable el diseño de una dieta basado en las necesidades calóricas de cada grupo humano. Aunado, a ello, es importante señalar que los

tipos de alimentos desencadenan una alimentación saludable, que por repetición de patrón se constituiría como hábitos alimenticios cuya finalidad directa o considerado como uno de los factores que van a contribuir al éxito del rendimiento físico.

Los resultados de la validación de la hipótesis específica 3 señala que la dimensión de los lugares donde consumen los alimentos los cadetes se relaciona significativamente con el rendimiento físico, toda vez que este tipo de cafeterías y/o comedores tienen a la venta alimentos que no necesariamente son los más saludables o equilibrados. Por ello, es importante reconocer que las cafeterías tienen un rol dentro de la alimentación de los cadetes, el cual tiene que ser considerado como parte de los hábitos alimenticios de los cadetes, para ello se tiene que verificar y corroborar el tipo de alimentos que se pueden consumir.

La existencia de cafeterías contribuye con el desarrollo de hábitos, sin embargo, dependerá del tipo de alimento que esta ofrezca para definir si el hábito es saludable o no. Esto debe ser considerado dentro de las actividades del cadete, dado que se esta buscando una formación integral del cadete, debe tenerse en cuenta las costumbres de los cadetes respecto a su alimentación. Esto teniendo en consideración lo mencionado por la Organización Mundial de la Salud respecto al incremento de la obesidad y sobrepeso en el mundo. Estas enfermedades o condiciones representan un riesgo para la escuela, toda vez que esto perjudicaría la formación militar del cadete. Ergo, es importante considerar el control y verificación de las cafeterías para mejorar los hábitos de los cadetes.

CONCLUSIONES

Primera conclusión

El procesamiento de los datos mediante la aplicación de la estadística ha evidenciado un coeficiente de rho spearman de valor de 0.888, el mismo que a la luz de los valores para su interpretación muestra que existe una relación positiva muy fuerte entre la variable hábitos alimenticios y la variable rendimiento físico. Aunado a ello, se ha considerado el valor del nivel de significancia de 0.016, el cual evidencia que la hipótesis alterna es aceptada. De esta manera, estos resultados estadísticos conjugados con los valores del análisis descriptivo muestran que los hábitos alimenticios son factores relevantes para la mejora de capacidades físicas, contribuyendo al rendimiento físico. Es decir, se requiere de la generación de buenos y saludables hábitos en la EMCH que le brinden al cadete una herramienta de mejora en cuanto a sus capacidades físicas.

Segunda conclusión:

El procesamiento de los datos mediante la aplicación de la estadística ha evidenciado un coeficiente de rho spearman de valor de 0.910, el mismo que a la luz de los valores para su interpretación muestra que existe una relación positiva muy fuerte entre la dimensión número de comidas y la variable rendimiento físico. Aunado a ello, se ha considerado el valor del nivel de significancia de 0.012, el cual evidencia que la hipótesis alterna es aceptada. De esta manera, estos resultados estadísticos conjugados con los valores del análisis descriptivo muestran que una alimentación saludable está relacionada con la cantidad de veces que se ingiere alimentos. Esto está comprobado con el aspecto teórico que el número de veces es de cinco, con la finalidad de mejorar su condición saludable. Este aspecto requiere de control dentro de la EMCH, dado que no se encuentra controlado la cantidad de veces que se consumen alimentos, generando un desequilibrio en la alimentación de los cadetes.

Tercera conclusión:

El procesamiento de los datos mediante la aplicación de la estadística ha evidenciado un coeficiente de rho spearman de valor de 0.760, el mismo que a la luz de los valores para su interpretación muestra que existe una relación positiva muy fuerte entre la dimensión tipo de alimentos y la variable rendimiento físico. Aunado a ello, se ha considerado el valor del nivel de significancia de 0.013, el cual evidencia que la hipótesis alterna es aceptada. De esta manera, estos resultados estadísticos conjugados con los valores del análisis descriptivo muestran que

una la persona tiene el deber de consumir alimentos de diversos tipos para mantener una alimentación saludable. El consumo en exceso de algunos alimentos puede ser perjudicial para la salud, ergo, perjudicaría el desarrollo de las capacidades físico. Los tipos de alimentos tienen que ser definidos por la sección de nutrición del Centro Médico, para controlar la alimentación de los cadetes, toda vez que estos puede consumir alimentos perjudiciales dentro de la escuela y afectan la capacidad de todo el batallón.

Cuarta conclusión:

El procesamiento de los datos mediante la aplicación de la estadística ha evidenciado un coeficiente de rho spearman de valor de 0.692, el mismo que a la luz de los valores para su interpretación muestra que existe una relación positiva muy fuerte entre la dimensión tipo de alimentos y la variable rendimiento físico. Aunado a ello, se ha considerado el valor del nivel de significancia de 0.000, el cual evidencia que la hipótesis alterna es aceptada. De esta manera, estos resultados estadísticos conjugados con loa valores del análisis descriptivo muestran que los lugares donde se consumen los alimentos son importantes porque venden alimentos que pueden afectar los hábitos que se está buscando desarrollen los cadetes.

RECOMENDACIONES

Los tesisistas en función a las conclusiones y hallazgos obtenidos en esta investigación recomiendan que:

En relación con la conclusión 1, se recomienda que la Escuela Militar de Chorrillos, a través de la sección de nutrición del Centro de Salud, elabore un plan de alimentación en coordinación con la sección de abastecimiento, con la finalidad de brindarle al cadete una alimentación que combine proteínas, fibra, frutas, carbohidratos, entre otros elementos que van a fortalecer el rendimiento físico, toda vez que en la actualidad vienen recibiendo exceso de carbohidratos.

En relación con la conclusión 2, se recomienda que la Escuela Militar de Chorrillos elabore el menú detallado de los cadetes para el desayuno, almuerzo y cena en la sección de nutrición, para que los responsables en el comedor de cadetes únicamente ejecuten dicho plan alimenticio, de acuerdo al número de comidas permitido.

En relación con la conclusión 3, se recomienda que la Escuela Militar de Chorrillos realice un plan de inspecciones en todas las cafeterías existentes para identificar el tipo de alimentos que ofrecen a los cadetes, toda vez que se debe enfocar en alimentos y bebidas saludables que mejoren su alimentación y que no la distorsionen, para que en función a ello, se les imponga el tipo de alimentos que deberán poner a la venta.

En relación con la conclusión 4, se recomienda que la Escuela Militar de Chorrillos, elabore una directiva para normar el funcionamiento de las cafeterías en las aulas y fuera de las aulas de los cadetes, normando el tipo de alimentos permitidos y prohibidos, con la finalidad que la alimentación del cadete se encuentre controlada evitando el sobrepeso y/u otro problema de alimentación.

Referencias

- Ávila, L., & Rangel , O. (2022). *Correlación entre la actividad física y el rendimiento académico*. Barranquilla:
<https://repositorio.cuc.edu.co/server/api/core/bitstreams/be5b9221-ebb3-446f-8232-fde623ef0211/content>.
- Azanza la Rosa , C., & Bustamante Verdugo , M. (2025). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de segundo y octavo ciclo de la facultad de Arquitectura de la Universidad de CUencia en el período académico marzo - agosto 2024*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la Investigación* . Lima: Pearson.
- Bruno, M. (2025). *Lonchera saludable y actividad física en el logro de aprendizaje de las estudiantes de una institución educativa religiosa - Piura. 2024*. Piura:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/167804/Bruno_SMC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Carbajal , Á. (2018). *Guía práctica de nutrición y dietética*. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2019-01-04-Guia-Practicas-2019-web.pdf>
- Carrasco Díaz, S. (2006). *Metodología de la Investigación Científica* . Lima: San Marcos.
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. *Aten Primaria*, 527 - 538.
- Cuchipe, G., & Fernandez , G. (2025). Evaluación antropométrica, hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes universitarios. *Ibero - American Journal of Health Science Research*, 128 - 138.
- Ejército de Tierra . (2015). *Instrucción físico militar* . Madrid .
- Ejército del Perú. (2006). *Diccionario de términos militares*. Lima.
- Ejército del Perú. (2015). *RE 34 - 37 Entrenamiento físico militar* . Lima .
- Fernández, C. (6 de Junio de 2020). *Petit Fit By Cris*. Obtenido de <https://petitfitbycris.com/rendimiento-fisico/>

- Galarza , V. (2008). *Hábitos alimentarios saludables* . Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/H%C3%A1bitos%20alimentarios.%20saludables.pdf>
- Gamboa Sulca, R., & Lara Ramirez, E. (2025). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Emblemática General Córdova - Ayacucho, 2024*. Lima: Universidad Nacional de Educación.
- García Muñoz , T. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/ evaluación*. Obtenido de http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf
- Global Nutrition Report. (2021). *Informe de la nutrición mundial*. Obtenido de https://media.globalnutritionreport.org/documents/2021-Global-Nutrition-Report_Executive-summary_Spanish.pdf
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F: Mc Graw Hill Education.
- Huaman Diaz , W., & Peñaranda Jimenez , K. (2024). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa pública, Lima 2024*. Lima: Universidad Cesar Vallejo .
- Instituto Mexicano del Seguro Social . (2023). Cartera de alimentación saludable y actividad física. https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/cartera-alimentacion.pdf.
- Instituto Nacional de Salud. (2021). *Alimentación saludable*. Obtenido de <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/porciones-recomendadas>
- León , S., & Obregón , S. (2021). *Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- López Roldán , P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- López, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2020/232105/metinvsocua_cap1-1a2020.pdf.

- Martinez , A., & Pedrón, A. (2017). *Conceptos básicos en alimentación* . Obtenido de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Maza - Ávila, F. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 1 - 31.
- Maza Ávila, F. J., Caneda Bermejo, M. C., & Vivas Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 1 - 31.
- Medina Valencia , M. (2019). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes de las universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero*. Barranquilla: Universidad del Atlántico.
- Ministerio de Salud de Colombia. (2022). *Estrategia de promoción de alimentación saludable*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/estrategia-promocion-alimentacion-saludable.pdf>
- Morales, J., Gutiérrez, C., & Bernui, I. (2017). Hábitos alimenticios en adolescentes del distrito Mi Perú, Región Callao. *Health Care & Global Helath*, 10 - 17.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). *Alimentación Saludable*. <https://www.fao.org/4/am401s/am401s02.pdf>.
- Otero Ortega, A. (2018). *Enfoques de investigación* . Colombia.
- Paiva Valle, K. (2022). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa 14787 Sullana, 2021*. Trujillo : Universidad Cesar Vallejo .
- Perales Tapia, F. D. (2022). *Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los escolares de una institución educativa de Nueva Cajamarca* . Rioja : Universidad Católica Sedes Sapientiae .
- Pérez , J. (2023). *Hábitos alimentarios y rendimiento físico en personal que realizan actividad física en 3 áreas recreativas de TEGUCIGALPA*. Honduras: <https://repositorio.unitec.edu/server/api/core/bitstreams/313ec52d-abd0-48d7-bede-0940aeb3bf70/content>.

- Plaza Torres, J., Martínez, J., & Navarro Suay, R. (2023). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712022000200004, 74 - 81.
- Reyes, S. (2023). Relación entre el rendimiento físico y el desempeño en karatecas adultos: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 141 - 163.
- Rittenhouse, M. (2025). Las intervenciones nutricionales para mejorar el entorno nutricional militar tienen un impacto positivo en los miembros del servicio. *Revista de Educación y comportamiento nutricional*, 208 - 217.
- Rodríguez, J., Jiménez, E., Limas, S., & Rivas, R. (2022). Rendimiento físico y características cineantropométricas de escolares. *Revista dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1-20.
- Ruíz, R. (2007). *El método científico y sus etapas*. México.
- Salazar, M. (2024). *Estado Nutricional en entornos militares*. Lima: <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8a5b367e-205f-441a-98b9-1c96206d6ee0/content>.
- Sánchez Flores, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cuaitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*.
- Sociedad Española de Dietética y ciencias de la alimentación. (2007). La dieta equilibrada. <https://www.micof.es/bd/archivos/archivo2069.pdf>.
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. (2020). Fruta y verdura ¿Cuánto es suficiente? https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1856/241220_010503_5403614317.pdf.
- Torres Flores, P. (2023). *Hábitos alimenticios y su influencia en el rendimiento escolar en niños de 6 a 9 años que asisten a la escuela de educación básica del Cantón Santa Lucia*. Guayaquil, Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

| Problema | Objetivos | Hipótesis | Variables | Dimensiones | Indicadores | Diseño Metodológico |
|---|--|---|-------------------------------------|---|--|--|
| Problema general ¿De qué manera se relacionan los hábitos alimenticios y el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025? | Objetivo general Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025. | Hipótesis general los hábitos alimenticios se relacionan significativamente con el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025 | Variable 1: hábitos alimenticios | Dimensión 1: Número de comidas al día | - Desayuno - Almuerzo - Cena | Enfoque: Cuantitativo Nivel: Correlacional Tipo: Básica Diseño: No experimental Población 36 CADETES CABALLERÍA 4TO AÑO Muestra: 36 CADETES CABALLERÍA 4TO AÑO Técnica: Encuesta |
| | | | | Dimensión 2: Tipo de alimentos | - Proteínas - Minerales - Carbohidratos - Agua | |
| | | | | Dimensión 3: Lugar donde se consumen los alimentos | - Comedor de cadetes - Cafeterías de aulas - Cafetería de la EMCH. | |
| Problemas específicos PE1: ¿De que manera el número de comidas se relaciona con el rendimiento físico de los cadetes de | Objetivos específicos OE1: Determinar la relación que existe entre el número de comidas se relaciona con el | Hipótesis específicas HE1: El número de comidas se relaciona significativamente con el rendimiento físico de los | Variable 2: Rendimiento físico | Dimensión 1: Planeamiento del entrenamiento físico militar | - Calendarización del EFM - Objetivos del EFM | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|
| <p>Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025?</p> <p>PE2: ¿De qué manera se relaciona los tipos de alimentos se relacionan con el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025?</p> <p>PE3: ¿De qué manera se relaciona el lugar donde se consumen los alimentos con el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025?</p> | <p>rendimiento físico de los cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025</p> <p>OE1: Determinar la relación que existe entre los tipos de alimentos se relacionan con el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025.</p> <p>OE3: Determinar la relación que existe entre el lugar donde se consumen los alimentos y el rendimiento físico de los</p> | <p>cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025.</p> <p>HE2: Los tipos de alimentos se relacionan significativamente con el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025.</p> <p>HE3: El lugar donde se consumen los alimentos se relacionan significativamente con el rendimiento físico de los cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025.</p> | | <p>Dimensión 2: Conducción del entrenamiento físico militar</p> <p>Dimensión 3: Evaluación del entrenamiento físico militar</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Campos de instrucción - Cumplimiento de la programación - Pruebas de resistencia - Pruebas de fuerzas | <p>Instrumento: Cuestionario</p> |
|---|---|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | cadetes de Caballería de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025. | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|

Anexo 2: instrumento de recolección de datos

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN EN EL ESTADO FÍSICO DE LOS CADETES DE CABALLERÍA DE 4TO AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2025.

Responda a las siguientes preguntas marcando con una “x”, según su criterio:

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

| Preguntas | Escala de Likert | | | | |
|--|------------------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| VARIABLE: Hábitos alimenticios | | | | | |
| DIMENSIÓN: Número de comidas al día | | | | | |
| 1. ¿Considera usted que el desayuno es una comida obligatoria para el cadete? | | | | | |
| 2. ¿Considera que el desayuno es preparado de manera adecuada? | | | | | |
| 3. ¿Cree usted que el desayuno cuenta con los nutrientes necesarios para mejorar su rendimiento físico? | | | | | |
| 4. ¿Cree usted que el almuerzo es el adecuado para cubrir las necesidades calóricas del cadete de la EMCH? | | | | | |
| 5. ¿Consideras que el almuerzo es preparado de manera adecuada? | | | | | |
| 6. ¿Consideras que la cena contiene todos los nutrientes necesarios para el rendimiento del cadete? | | | | | |
| 7. ¿Consideras que la preparación de la cena se encuentra adecuada? | | | | | |
| DIMENSIÓN 2: Tipo de alimentos | | | | | |
| 8. ¿Consideras que las comidas que se preparan en la EMCH contienen las proteínas necesarias para los cadetes? | | | | | |
| 9. ¿Crees que tu nivel educativo te motiva para aprender el idioma inglés? | | | | | |
| 10. ¿Consideras que los cadetes consumen la cantidad de minerales y agua adecuada? | | | | | |
| 11. ¿Cree usted que los cadetes consumen la cantidad de carbohidratos | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| necesaria para su desempeño en la escuela? | | | | | |
| DIMENSIÓN 3: Lugar donde consumen los alimentos | | | | | |
| 12. ¿Consideras que el comedor cumple con los requerimientos sanitarios para la alimentación de los cadetes? | | | | | |
| 13. ¿Consideras que las cafeterías de las aulas aportan en una alimentación saludable de los cadetes? | | | | | |
| 14. ¿Consideras que los cadetes consumen alimentación no saludable en la cafetería de la EMCH? | | | | | |

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN EN EL ESTADO FÍSICO DE LOS
CADETES DE CABALLERÍA DE 4TO AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE
CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2025.**

Responda a las siguientes preguntas marcando con una “x”, según su criterio:

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

| Preguntas | Escala de Likert | | | | |
|---|------------------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| VARIABLE: Rendimiento físico | | | | | |
| Dimensión 1: Planeamiento del entrenamiento físico militar | | | | | |
| 1. ¿Consideras que la calendarización de las Actividades del entrenamiento físico militar son las adecuadas para mejorar la capacidad del cadete? | | | | | |
| 2. ¿Consideras que los objetivos del entrenamiento físico militar se encuentran bien definido? | | | | | |
| 3. ¿Consideras que los indicadores para evaluar la mejora del entrenamiento físico son los adecuados? | | | | | |
| DIMENSIÓN 2: Conducción del entrenamiento físico militar | | | | | |
| 4. ¿Consideras que los campos de instrucción de la EMCH son los adecuados para mejorar el rendimiento físico del cadete? | | | | | |
| 5. ¿Consideras que los cadetes hacen uso adecuado de los campos de instrucción para en el entrenamiento físico militar? | | | | | |
| 6. ¿Consideras que se hace cumplir la programación semanal y diaria del entrenamiento físico militar? | | | | | |
| DIMENSIÓN 3: Evaluación del entrenamiento físico militar | | | | | |
| 7. ¿Crees las pruebas de la evaluación del entrenamiento físico permiten medir la resistencia del cadete? | | | | | |
| 8. ¿Crees las pruebas de la evaluación del entrenamiento físico permiten medir la fuerza del cadete? | | | | | |
| 9. ¿Consideras que la evaluación del entrenamiento físico en la EMCH no se desarrolla en forma adecuada? | | | | | |

Anexo 3: Autorización para la recolección de datos



PERÚ

Ministerio de
Defensa

Ejército
del Perú

Comando
de Educación y
Doctrina del Ejército

Escuela Militar
de Chorrillos
"CFB"

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El Coronel Jefe del Departamento de Educación Militar de la Escuela Militar de Chorrillos

"Coronel Francisco Bolognesi", autoriza:

Que los Cadetes de 4to año de Caballería, CENTURIÓN JULCA Fernando Manuel y SÁNCHEZ CABRERA Dante Giempier, están autorizados para aplicar la encuesta a la muestra/población (Cadetes de la EMCH) para obtener información para el desarrollo de la tesis titulada:

"Hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento físico militar de los Cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", Lima 2025"

Se otorga el presente documento a solicitud de los interesados.

Chorrillos, 01 de julio 2025



O - 2534020793 - O +
ALAN HARRY GARCÍA QUISPE
Coronel Infantería
Jefe Dpto. Edu. Mil. de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl Francisco Bolognesi"

Anexo 6: Propuesta de Mejora

Propuesta de mejora: Inspección de cafeterías

Introducción

Los hábitos alimenticios son la base para mantener una alimentación saludable, además de ser un factor que influye en el rendimiento físico de los cadetes. Esta alimentación tiene que ser controlada en todas sus dimensiones y/o espacios debido a que los cadetes se encuentran internados dentro de la EMCH. La alimentación saludable que requieren los cadetes es responsabilidad de la EMCH, por lo que es necesario exigir a las concesionarias la venta de alimentos saludables en función al requerimiento calórico de los cadetes, sin presencia de azúcares o grasas que afectan el desarrollo físico del cadete.

El Centro Médico de la EMCH es el responsable de establecer los criterios de verificación, además de elaborar la lista de alimentos permitidos y prohibidos, dado que cuentan con la sección de nutrición, cuya responsabilidad es velar por la seguridad alimentaria del personal de cadetes de la escuela.

Antecedentes

La alimentación en los diferentes países del mundo se encuentra en función al tipo de actividad física del personal militar. Esto implica conocer el requerimiento de proteínas y de carbohidratos necesarios para justificar el desarrollo de las operaciones militares. En la Misión Multidimensional Integrada de las Naciones Unidas se puede apreciar que la alimentación de los diferentes contingentes militares está normada por cada país al que pertenecen. Por ello, se ha identificado que el contingente de Portugal tiene 5 comidas al día, alto en carbohidratos y proteínas, dadas las exigencias físicas que tienen los soldados. Este mismo patrón se repite para el país de Bután y Nepal. Además, otro aspecto importante es la exigente actividad física que realizan como parte del entrenamiento físico. Asimismo, se ha identificado que existe un riguroso control de todo lo que se consume dentro de los contingentes, siendo este el factor clave para evitar la venta de alimentos que pueden perjudicar la salud de los soldados.

Aporte doctrinario

El aporte identificado como parte del resultado de esta investigación se centra en la elaboración de una directiva para controlar y verificar la alimentación de los cadetes, enfocándose en todos los lugares donde se expiden alimentos, para ello se ha desarrollado los siguientes lineamientos.

La verificación integral contará con el siguiente objetivo general de Brindar una opción de alimentación saludable a los cadetes fuera de los comedores. Para ello, se realizará las siguientes actividades:

Actividad 1: Diagnóstico: Se verificará la situación actual de las cafeterías que se encuentran dentro de las aulas y fuera de ellas.

La sección de nutrición tendrá un mes para visitar todas las cafeterías o lugares que ofrecen alimentos en la EMCH, con la finalidad de recabar toda la información necesaria para elaborar el informe de diagnóstico, en el que expondrán todos los hallazgos principales

Actividad 2: Presentación de información de diagnóstico y propuesta de mejora de alimentación.

El Centro Médico presentará los resultados al Estado Mayor de la Escuela con presencia de los representantes de las cafeterías y el personal de logística, para brindar las políticas de la escuela respecto a la alimentación de los cadetes

Actividad 3: Implementación de la mejora establecida

El Centro Médico elabora una directiva y la difundirá a las cafeterías y a todo el personal responsable del control de la alimentación de los cadete, en la mencionada directiva tendrá que establecer los plazos para que las cafeterías puedan cambiar los alimentos ofrecidos a los cadetes

Actividad 4: Verificación mensual de la calidad de alimentos ofrecidos.

La sección de nutrición elabora un plan de inspección mensual a todas las cafeterías con la finalidad de verificar la venta de alimentos saludables de acuerdo con las exigencias de la escuela, a fin de resguardar la alimentación de los cadetes.

Anexo 7: Validación por juicio de expertos



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
4TO AÑO
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

| APellidos y Nombres del Informante-Experto | Institución donde labora Experto | Nombre del Instrumento | Autor del Instrumento |
|--|----------------------------------|-------------------------|--|
| DR. GALINDO HEREDIA JOSÉ ANTONIO | EJÉRCITO DEL PERÚ | CUESTIONARIO (ENCUESTA) | CAD IV CENTURIÓN JULCA CAD IV SANCHEZ CABRERA |
| TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CABALLERÍA DE 4to AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB" 2025 | | | |

I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

| Indicadores de evaluación del instrumento | Criterios Cualitativos Cuantitativos | DEFICIENTE | REGULAR | BUENA | MUY BUENA | EXCELENTE | SUB TOTAL |
|---|---|------------|---------|---------|-----------|-----------|--------------|
| | | 0 - 20 | 21 - 40 | 41 - 60 | 61 - 80 | 80 - 100 | |
| 1. Claridad | Está formulado con lenguaje apropiado. | | | | | 90 | 90 |
| 2. Objetividad | Está expresado en conductas Observables. | | | | | 95 | 95 |
| 3. Actualización | Está adecuado al avanza de la ciencia y la tecnología. | | | | | 95 | 95 |
| 4. Organización | Está organizado en forma Lógica. | | | | 80 | | 80 |
| 5. Suficiencia | Comprende aspectos cuantitativos | | | | | 90 | 90 |
| 6. Intencionalidad | Es adecuado para medir los aspectos de interés | | | | | 95 | 95 |
| 7. Consistencia | Está basado en aspectos técnicos científicos. | | | | | 90 | 90 |
| 8. Coherencia | Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems. | | | | | 95 | 95 |
| 9. Metodología. | La estrategia responde al propósito de la investigación. | | | | 80 | | 80 |
| 10. Pertinencia | Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto. | | | | | 95 | 95 |
| TOTAL | | | | | | | 905 |
| TOTAL (en %) / 10 | | | | | | | 90.5 |

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa: 90.5

Valoración cualitativa: Excelente.

Opinión de aplicabilidad: El instrumento es válido y se puede aplicar.

| LUGAR Y FECHA | DNI | FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE | Nº DE TELEFONO |
|----------------------------------|----------|------------------------------|----------------|
| Chorrillos, 09 de setiembre 2025 | 43251422 | | 996131693 |



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
4TO AÑO
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

| APellidos y Nombres del Informante-Experto | Institución donde labora Experto | Nombre del Instrumento | Autor del Instrumento |
|--|----------------------------------|-------------------------|--|
| DR. HURTADO NORIEGA CARLOS | EJÉRCITO DEL PERÚ | CUESTIONARIO (ENCUESTA) | CAD IV CENTURIÓN JULCA CAD IV SANCHEZ CABRERA |
| TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CABALLERÍA DE 4to AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", -2025 | | | |

I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

| Indicadores de evaluación del instrumento | Criterios Cualitativos Cuantitativos | DEFICIENTE | REGULAR | BUENA | MUY BUENA | EXCELENTE | SUB TOTAL |
|---|---|------------|---------|---------|-----------|-----------|--------------|
| | | 0 - 20 | 21 - 40 | 41 - 60 | 61 - 80 | 80 - 100 | |
| 1. Claridad | Está formulado con lenguaje apropiado. | | | | | 90 | 90 |
| 2. Objetividad | Está expresado en conductas Observables. | | | | | 95 | 95 |
| 3. Actualización | Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología. | | | | | 95 | 95 |
| 4. Organización | Está organizado en forma Lógica. | | | | 80 | | 80 |
| 5. Suficiencia | Comprende aspectos cuantitativos | | | | | 90 | 90 |
| 6. Intencionalidad | Es adecuado para medir los aspectos de interés | | | | | 95 | 95 |
| 7. Consistencia | Está basado en aspectos teóricos científicos. | | | | | 90 | 90 |
| 8. Coherencia | Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems. | | | | | 95 | 95 |
| 9. Metodología. | La estrategia responde al propósito de la investigación. | | | | 80 | | 80 |
| 10. Pertinencia | Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto. | | | | | 95 | 95 |
| TOTAL | | | | | | | 905 |
| TOTAL (en %) / 10 | | | | | | | 90.5 |

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa: 90.5

Valoración cualitativa: Excelente.

Opinión de aplicabilidad: El instrumento es válido y se puede aplicar.

| LUGAR Y FECHA | DNI | FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE | Nº DE TELEFONO |
|--|----------|------------------------------|----------------|
| Chorrillos, 09 de septiembre agosto , 2025 | 43296300 | | 998990164 |



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
4TO AÑO
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

| APellidos y Nombres del Informante-Experto | Institución donde labora Experto | Nombre del Instrumento | Autor del Instrumento |
|--|----------------------------------|-------------------------|--|
| DR. GARCIA HUAMANTUMBA CAMILO | EJÉRCITO DEL PERÚ | CUESTIONARIO (ENCUESTA) | CAD IV CENTURIÓN JULCA CAD IV SANCHEZ CABRERA |
| TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE CABALLERÍA DE 4to AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", -2025 | | | |

I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

| Indicadores de evaluación del instrumento | Criterios Cualitativos Cuantitativos | DEFICIENTE | REGULAR | BUENA | MUY BUENA | EXCELENTE | SUB TOTAL |
|---|---|------------|---------|---------|-----------|-----------|--------------|
| | | 0 - 20 | 21 - 40 | 41 - 60 | 61 - 80 | 80 - 100 | |
| 1. Claridad | Está formulado con lenguaje apropiado. | | | | | 90 | 90 |
| 2. Objetividad | Está expresado en conductas Observables. | | | | | 95 | 95 |
| 3. Actualización | Está adecuado al avance de la ciencia y la tecnología. | | | | | 95 | 95 |
| 4. Organización | Está organizado en forma Lógica. | | | | 80 | | 80 |
| 5. Suficiencia | Comprende aspectos cuantitativos | | | | | 90 | 90 |
| 6. Intencionalidad | Es adecuado para medir los aspectos de interés | | | | | 95 | 95 |
| 7. Consistencia | Está basado en aspectos teóricos científicos. | | | | | 90 | 90 |
| 8. Coherencia | Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems. | | | | | 95 | 95 |
| 9. Metodología. | La estrategia responde al propósito de la investigación. | | | | 80 | | 80 |
| 10. Pertinencia | Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su contexto. | | | | | 95 | 95 |
| TOTAL | | | | | | | 905 |
| TOTAL (en %) / 10 | | | | | | | 90.5 |

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa: 90.5

Valoración cualitativa: Excelente.

Opinión de aplicabilidad: El instrumento es válido y se puede aplicar.

| LUGAR Y FECHA | UNI | FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE | N° DE TELÉFONO |
|----------------------------------|----------|---|----------------|
| Chorrillos, 09 de setiembre 2025 | 40296204 |  | 998774314 |

Anexo 8: Dictamen final asesor temático (DINVEST)



PERÚ

Ministerio de
Defensa

Ejército
del Perú

Comando
de Educación y
Doctrina del Ejército

Escuela Militar
de Chorrillos
"CFB"

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CRL. FRANCISCO BOLOGNESI

DICTAMEN FINAL

VISTA LA TESIS:

Título: "Hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento físico de los Cadetes de cuarto año de Caballería" de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", Lima 2025"

Presentada por los (las) graduandos (das):

SÁNCHEZ CABRERA, Dante Giempier
CENTURION JULCA, Fernando Emanuel

CONSIDERANDO:

Que ha sido elaborada conforme a lo dispuesto por el artículo 41.º del Reglamento del Sistema de Investigación de la EMCH "CFB" 2022 – 2026, y levantadas las observaciones prescritas durante el proceso del análisis y revisión de la referida tesis, los suscritos:

Mg. Sánchez Báez Néstor Abraham.....: Revisor Temático
Mg. Arturo García Huamantumba Revisor Metodológico

Dictaminamos que, la tesis en referencia, esta expedita para ser sustentada, el día, hora, lugar y ante el jurado que determine la Resolución Directoral de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" para cuyo efecto, firmamos el presente dictamen.

Lima, 01 de diciembre de 2025

Mg. Sánchez Báez Néstor Abraham
Revisor Temático
DNI: 06682778

Mg. Arturo García Huamantumba
Revisor Metodológico
DNI:1053.0731

Anexo 9: Dictamen final asesor metodológico



PERÚ

Ministerio de
Defensa

Ejército
del Perú

Comando
de Educación y
Doctrina del Ejército

Escuela Militar
de Chorrillos
"CFB"

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CRL. FRANCISCO BOLOGNESI

DICTAMEN FINAL

VISTA LA TESIS:

Título: "Hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento físico de los Cadetes de cuarto año de Caballería" de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", Lima 2025"

Presentada por los (las) graduandos (das):

SÁNCHEZ CABRERA, Dante Giempier
CENTURION JULCA, Fernando Emanuel

CONSIDERANDO:

Que ha sido elaborada conforme a lo dispuesto por el artículo 41.º del Reglamento del Sistema de Investigación de la EMCH "CFB" 2022 – 2026, y levantadas las observaciones prescritas durante el proceso del análisis y revisión de la referida tesis, los suscritos:

Mg. Sánchez Báez Néstor Abraham.....: Revisor Temático
Mg. Arturo García Huamantumba Revisor Metodológico

Dictaminamos que, la tesis en referencia, esta expedita para ser sustentada, el día, hora, lugar y ante el jurado que determine la Resolución Directoral de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" para cuyo efecto, firmamos el presente dictamen.

Lima, 01 de diciembre de 2025

Mg. Sánchez Báez Néstor Abraham
Revisor Temático
DNI: 06682778

Mg. Arturo García Huamantumba
Revisor Metodológico
DNI:1053.0731

Anexo 10: Acta de sustentación

Anexo 11: Otros