

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



**Programa de educación física militar para los cadetes de tercer año
de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”-
2019**

**Trabajo de investigación para optar el grado de Bachiller en
Ciencias Militares con mención en Administración**

Autores:

**Joe Soria Alvarez
Milton Lenin Tirado Silva**

Lima – Perú

2020

DEDICATORIA

A nuestros padres por brindarnos su apoyo incondicional, durante la elaboración de la presente investigación, siendo un sostén emocional y económico, lo cual nos permitió culminar el presente trabajo con éxito

AGRADECIMIENTO

Gracias a la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” por permitirnos realizar este trabajo de investigación, asimismo por todas las experiencias que nos ha permitido vivir dentro de la institución y así confirmar el gran amor a nuestra patria y al Ejército.

También agradecer al Comandante Ronald Medina Díaz por los conocimientos brindados durante todo el proceso y sobre todo su paciencia ante nuestros errores e incertidumbres; así como a todas las personas que apoyaron directa o indirectamente con este trabajo

INDICE DE CONTENIDO

CARATULA	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	III
AGRADECIMIENTO	IV
INDICE DE CONTENIDO	V
INDICE DE TABLAS	VII
INDICE DE FIGURAS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION	12
1.1 Planteamiento del problema	12
1.2 Formulación del problema	13
1.2.1 Problema general	13
1.2.2 Problemas específicos	13
1.3 Objetivos de la investigación	13
1.3.1 Objetivo general	13
1.3.2 Objetivos específicos	13
1.4. Justificación de la investigación	14
1.5. Limitaciones	14
1.6. Viabilidad	15
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	16
2.1 Antecedentes	16
2.1.1. Antecedentes internacionales	16
2.2.2. Antecedentes nacionales	19
2.2. Bases teóricas	21
2.3 Definición de términos	25
2.4. Variables	27
2.4.1 Definición conceptual	27

2.4.2 Definición operacional	27
CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO	29
3.1 Enfoque	29
3.2 Tipo	29
3.3 Diseño	29
3.4 Método	29
3.5. Población y muestra	30
3.6. Técnicas e instrumentos para la recolección de información	31
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento	32
3.8. Procedimiento de análisis de datos	32
3.9 Aspectos éticos	33
CAPITULO IV: RESULTADO	34
4.2 Discusión	56
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	58
REFERENCIAS	59
ANEXOS	61

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Frecuencia sobre la frecuencia con las que se realiza el entrenamiento físico es la adecuada	34
Tabla 2	Frecuencia sobre debería incrementar el número de horas para realizar el entrenamiento físico militar	35
Tabla 3	Frecuencia sobre los ejercicios físicos que se realizan en tu entrenamiento favorecen tu rendimiento físico	36
Tabla 4	Frecuencia sobre los instructores conducen los ejercicios en forma inadecuada	37
Tabla 5	Frecuencia sobre la EMCH debería modificar el tipo de entrenamiento para el cadete	38
Tabla 6	Frecuencia sobre la gimnasia básica con armas te permite desarrollar capacidades físicas	39
Tabla 7	Frecuencia sobre esta instrucción debería eliminarse	40
Tabla 8	Frecuencia sobre esta instrucción es la adecuada para tu etapa como cadete	41
Tabla 9	Frecuencia sobre tipo de gimnasia te ayuda a fortalecer tu rendimiento físico	42
Tabla 10	Frecuencia sobre la EMCH realiza una evaluación que permite controlar tu resistencia física	43
Tabla 11	Frecuencia sobre resistencia física mejora constantemente	44
Tabla 12	Frecuencia sobre el entrenamiento físico en la EMCH te permite mejorar en tu prueba de fuerza	45
Tabla 13	Frecuencia sobre el examen físico evalúa tu nivel de fuerza	46
Tabla 14	Frecuencia sobre se deberían incorporar otro tipo de evaluaciones físicas	47

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	La frecuencia con la que se realiza el entrenamiento físico es la adecuada	33
Figura 2	Debería incrementar el número de horas para realizar el entrenamiento físico militar	34
Figura 3	Los ejercicios físicos que se realizan en tu entrenamiento favorecen tu rendimiento físico	35
Figura 4	Los instructores conducen los ejercicios en forma inadecuada	36
Figura 5	La EMCH debería modificar el tipo de entrenamiento para el cadete	37
Figura 6	La gimnasia básica con armas te permite desarrollar capacidades físicas	38
Figura 7	Esta instrucción debería eliminarse	39
Figura 8	Esta instrucción es la adecuada para tu etapa como cadete	40
Figura 9	Tipo de gimnasia te ayuda a fortalecer tu rendimiento físico	41
Figura 10	La EMCH realiza una evaluación que permite controlar tu resistencia física	42
Figura 11	Resistencia física mejora constantemente	43
Figura 12	El entrenamiento físico en la EMCH te permite mejorar en tu prueba de fuerza	44
Figura 13	El examen físico evalúa tu nivel de fuerza	45
Figura 14	Se deberían incorporar otro tipo de evaluaciones físicas	46

RESUMEN

La presente investigación titulada “Programa de educación física militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, fue desarrollada en el marco de las actividades diarias que realizan los cadetes, cuyo objetivo principal fue describir el programa de educación física militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019.

El presente trabajo ha seguido un proceso metodológico, en relación con el método científico, siguiendo un enfoque cuantitativo que se basó en la recolección de información mediante la realización de una encuesta y aplicación del cuestionario a los 162 cadetes que formaron parte de la muestra de investigación. El diseño que fue empleado en la investigación fue el no experimental y fue desarrollado en un nivel descriptivo.

Por último, la investigación ha mostrado que existen algunas dificultades para realizar el entrenamiento físico y que, según los cadetes, el tipo de entrenamiento debería modificarse.

Palabras Claves: Entrenamiento físico militar, evaluación del rendimiento físico, entrenamiento militar.

ABSTRACT

The present investigation entitled “Military physical education program for cadets of 3rd year of the Military School of Chorrillos“ Coronel Francisco Bolognesi”, was developed within the framework of the daily activities carried out by the cadets, whose main objective was to describe the program of physical training for the cadets of the Military School of Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, year 2019.

This work has followed a methodological process, in relation to the scientific method, following a quantitative approach that was based on the collection of information by conducting a survey and applying the questionnaire to the 162 cadets who were part of the research sample . The design that was used in the research was non-experimental and was developed at a descriptive level.

Finally, research has shown that there are some difficulties in doing physical training and that, according to cadets, the type of training should be changed.

Key Words: Military physical training, evaluation of physical performance, military training

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento físico militar es parte fundamental de todo soldado de un Ejército, su condición física determinará su capacidad para desempeñarse en forma óptima durante un combate o patrullaje en las operaciones o acciones militares. Para ello, es indispensable el entrenamiento que responde a un programa que debe ser dirigido por el comando de las unidades y dependencias. En la EMCH, los cadetes deben formar su capacidad física y aprender el tipo de entrenamiento que inculcarán en un futuro como oficiales, lo cual implica la realización de múltiples actividades físicas dentro la escuela. En este contexto, es que se desarrolla el presente trabajo que tiene como objetivo describir el programa de entrenamiento física militar para los cadetes de 3er año , el mismo que será desarrollado en cuatro capítulos:

Capítulo I, problema de investigación, en este capítulo se explica los problemas y objetivos que han guiado la realización de este trabajo, además de describir las limitaciones, justificación y viabilidad de la investigación.

Capítulo II, Marco Teórico, este capítulo tiene los antecedentes nacionales e internacionales que han estudiado la variable de este estudio en distintos contextos , luego se muestra el sustento teórico de la variable y sus dimensiones de esta investigación.

Capítulo III, Marco Metodológico, en este capítulo se describe los aspectos metodológicos que se han usado para el desarrollo de la investigación, tales como el enfoque, diseño, nivel de investigación y la población.

Capítulo IV, Resultados, se presenta una descripción de los resultados, la interpretación y discusión de los mismos. Finalmente, las Conclusiones y Recomendaciones, en donde se plantearon los aspectos más relevantes alcanzados producto del presente trabajo y que permitieron establecer las conclusiones y como también plantear las recomendaciones.

CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Planteamiento del problema

Los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos se encuentran en una etapa de formación en la que se encuentra incluida la instrucción y realización de un riguroso entrenamiento físico, lo cual les permitirá formar sus capacidades físicas acorde a lo que exige el Ejército, con la finalidad de que en un futuro puedan hacer frente a las operaciones y acciones militares que el país requiera. El programa de entrenamiento físico del personal de cadete debe ser actualizado, al igual que la educación ya que en un mundo globalizado, en el que el cambio es constante, nuevos métodos y conceptos surgen, con la finalidad de mejorar la capacidad física. Este programa responde a reglamentos del Ejército, que no distingue entre la etapa de formación y la vida de oficial, cuando en la primera, no existe marco normativo interno que especifique el tipo de entrenamiento que deben de seguir los cadetes para el desarrollo de su capacidad y la evaluación más adecuada.

El programa de entrenamiento físico militar, según el reglamento de entrenamiento físico del Ejército del Perú (RE 34 – 37) tiene una visión integral en su desarrollo, ya que se plantea en un primer momento la planificación del entrenamiento, lo cual se debe realizar previo a la ejecución del entrenamiento, evidenciado en las progresiones semanales. Además, de que en el mencionado reglamento se muestra una tabla de evaluación, que tiene como finalidad, en el caso del cadete, otorgar una determinada nota al cadete. Sin embargo, en razón de esta visión integral del entrenamiento físico y, a raíz de preocupación de los autores de este trabajo, se busca describir el desarrollo del programa de entrenamiento físico militar en los cadetes, con la finalidad de identificar áreas de oportunidad, las cuales será fuente para su mejoramiento.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el programa de educación física militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?

1.2.2 Problemas específicos

PE1: ¿Cómo es el planeamiento del entrenamiento físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?

PE2: ¿Cómo es la preparación físico/deportiva de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?

PE3: ¿Cómo es el entrenamiento físico militar de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?

PE4: ¿Cómo es la evaluación del rendimiento físico de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Describir el programa de educación físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

1.3.2 Objetivos específicos

OE1: Describir el planeamiento del entrenamiento físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

OE2: Describir la preparación físico/deportivo de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019.

OE3: Describir el entrenamiento físico militar de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

OE4: Describir la evaluación del rendimiento físico militar de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

1.4. Justificación de la investigación

La necesidad de saber el programa físico militar aplicado para los cadetes de tercer año de la EMCH “CFB” durante el año fiscal 2019 ha hecho posible el desarrollo del presente trabajo de investigación, el cual tiene como enfoque principal describir de manera integral todo lo referente a dicho programa.

Un estudio a profundidad nos permitirá conocer las fortalezas y debilidades que presenta el actual programa de entrenamiento físico militar que se viene empleando, así mismo podremos distinguir y aprender los diferentes tipos de entrenamiento y fases de la que consta este programa. También ayudará a corregir los errores y mejorar la metodología y los aspectos que implica este entrenamiento. Así, se podrá concluir en implantar, mejorar, eliminar y/o reformular nuestro programa.

1.5. Limitaciones

Limitación de tiempo. El desarrollo de la presente investigación tuvo como limitante al tiempo, debido a que los cadetes se encuentra en horario rígido que responde a las actividades propias de su formación profesional, lo cual implica no tener un horario establecido para el proceso de investigación.

Limitación económica. Los cadetes autores de esta investigación no perciben remuneración mensual, por lo tanto, el presupuesto de este trabajo se limitó a la disponibilidad de los mencionados cadetes.

Limitación bibliográfica. Los cadetes autores de esta investigación se encuentran la mayor parte de su tiempo, en la EMCH, lo cual implica el uso de los recursos bibliográficos que esta posee, sin embargo, la escuela solo posee una biblioteca con recursos bibliográficos insuficientes para desarrollar una investigación, por ello, que los investigadores utilizaron como fuente de información el internet y los reglamentos del Ejército.

1.6. Viabilidad

El desarrollo de la presente investigación fue viable, porque la EMCH brindó los recursos necesarios para concluirla. En primer lugar, se asignó asesores de investigación que orientaron al cadete en el desarrollo del trabajo, esclareciendo las dudas respecto al ámbito metodológico. Además, los cadetes optimizaron el uso de su tiempo durante los fines de semana para el desarrollo de la investigación y emplearon sus recursos económicos disponibles para la obtención de información adicional. Asimismo, la presente investigación tuvo como muestra a los cadetes de la EMCH, siendo esto una ventaja para la aplicación del instrumento de investigación, lo cual se llevó a cabo en forma práctica y ágil.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Armijos, P. (2015). *Las actividades físicas recreativas en la condición física y la motivación del personal de la Estación Naval Quito. Tesis licenciatura. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.*

El objetivo de la citada investigación fue crear un plan de actividades físicas recreativas con fin de desarrollo de la condición física y motivacional del personal de la Estación Naval Quito. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 150 militares trasbordados a la Estación Naval de Quito y la muestra estuvo conformada por 150 cadetes. La técnica empleada para las recolecciones de datos fueron los test entrevista y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyo que el Programa Físico Recreativo si incide en el rendimiento físico y motivacional del personal de la Estación Naval Quito. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la importancia de las actividades físicas ya que están vinculadas a la educación física. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Fuertes, J. & Vega, D. (2018). *Implementación de un sistema de procesos en la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana del Comando Conjunto de las FF.AA. Tesis materia. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.*

El objetivo de la citada investigación fue implementar un sistema de procesos aplicando la metodología del ciclo de mejora continua que permita desarrollar una gestión efectiva en la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana. La investigación fue efectuada utilizando la metodología

descriptiva de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población y muestra a delimitar la investigación estuvo conformada por los integrantes de las Fuerzas Armadas del batallón de deporte de Tiro, Atletismo, Pentatlón Moderno. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la entrevista y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyo que se logró ejecutar el Plan de Implementación, en el cual participaron todos los miembros de la FEDEME, a través de capacitaciones, talleres y reuniones de trabajo, tendientes a plasmar en forma paulatina la implementación, hacia las personas, los procesos propuestos y las actividades y ambiente de trabajo. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la importancia del plan de implementación de procesos en educación deportiva física Siendo así una base de referencia para la tesis.

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

El objetivo de la citada investigación fue determinar la incidencia de la preparación física, mediante ejercicios físicos, que permitan la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque mixto de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 400 bachilleres y la muestra estuvo conformada por 60 bachilleres. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la entrevista y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyo que todos los jóvenes que desean formar parte o aspirar de una manera integra a las Fuerzas Armadas, necesitan de una preparación física para cumplir con los parámetros establecidos para ingresar a cualquiera de

las Escuelas de Formación Militar. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la importancia de un adecuado entrenamiento físico en educación física para aspirar a las Fuerzas Armadas. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Tipan, P. (2015). El entrenamiento militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de Fuerzas Especiales N° 27 Miguel Iturralde. Tesis licenciatura. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

El objetivo de la citada investigación fue determinar la influencia del entrenamiento militar en el rendimiento físico del personal de oficiales del Grupo de Fuerzas Especiales N°27 "GRAD. MIGUEL ITURRALDE". La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque mixto de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 10 oficiales y 100 voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales siendo un total de 110 personas, para la muestra se tomó la misma cantidad de encuestados. La técnica empleada fue la encuesta y las entrevistas y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyo que la planificación del entrenamiento para que el rendimiento físico en los oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales alcance los niveles esperados debe reprogramarse a partir de una fundamentación científica que considere los principios del entrenamiento en educación física militar. Además, los fundamentos científicos y metodológicos de la planificación del entrenamiento plantean que éste es un condicionamiento paulatino del organismo para conseguir la adaptación del mismo a cargas superiores a las habituales, con lo cual se consigue mejorar el rendimiento físico. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la relación de un adecuado entrenamiento militar lo cual está ligado a la educación física militar que a estos se les instruya. Siendo así una base de referencia para la tesis.

2.2.2. Antecedentes nacionales

Amaro, L. & Agudo, J. (2019). Análisis del método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico en los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", año 2019. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El objetivo de la citada investigación fue determinar la relación que existe entre el método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico en los cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva-correlacional de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 219 cadetes con una muestra de 140 cadetes. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la entrevista y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyó que existe relación directa y significativa entre el método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico en los cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la relación que existe entre el entrenamiento físico militar con el rendimiento físico de los cadetes. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Gomez, Y. & Garcia, N. (2019). La preparación física y el desempeño en los ejercicios tácticos de los cadetes del arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi 2019. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El objetivo de la citada investigación fue determinar la relación que existe entre la preparación física y el desempeño en los ejercicios tácticos de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 291

cadetes con una muestra de 166 cadetes. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la entrevista y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyó que existe relación directa y significativa entre la preparación física y el desempeño en los ejercicios tácticos de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la relación que existe entre la preparación física militar con el desempeño de los ejercicios de los cadetes. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Estela, A. & Díaz, L. (2019). La preparación física y las capacidades de ejercer el don de mando de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El objetivo de la citada investigación fue determinar el nivel de relación que existe entre la preparación física militar y las capacidades de ejercer el don de mando, así como su influencia en los resultados de la instrucción, para que se puedan aplicar, en los futuros Oficiales del Ejército del Perú. La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población y muestra a delimitar la investigación estuvo conformada por 90 cadetes. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la entrevista y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyó que existe una relación directa y significativa entre la Preparación Física y las capacidades de Ejercer el Don de Mando de los cadetes de Cuarto Año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la relación que existe entre la preparación física militar con los diferentes ámbitos y factores que van a ser relevantes para la instrucción militar del cadete. Siendo así una base de referencia para la tesis.

Chahua, H. & Cosio, B. (2018). La preparación física y el desempeño como combatiente de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" - 2018. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El objetivo de la citada investigación fue determinar la relación que existe entre la Preparación Física y el Desempeño como Combatiente de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". La investigación fue efectuada utilizando la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo de diseño no experimental. La población a delimitar la investigación estuvo conformada por 150 cadetes con una muestra de 109 cadetes. La técnica empleada para las recolecciones de datos fue la entrevista y con respecto a la herramienta fueron los cuestionarios. La investigación concluyó que existe relación directa y significativa entre la Preparación Física y el Desempeño como Combatiente de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" - 2018. En relación al presente trabajo de investigación esta investigación es importante porque señala la relación que existe entre la preparación física militar con el desempeño que este pueda tener en la escuela militar. Siendo así una base de referencia para la tesis

2.2. Bases teóricas

Programa de entrenamiento físico militar

Navarro (2016) señala que un programa es aquello que se planifica con la intención de ejecutarlo con posterioridad, es decir se utiliza el término en todas aquellas actividades en las que se requiera una organización previa. En el caso del programa de entrenamiento físico militar, abordaría una planificación anticipada de los entrenamientos que se puedan realizar, condicionado a que los objetivos puedan ser logrados.

El programa de entrenamiento físico contiene los niveles de exigencia básico, intermedio y avanzado, necesarios para desarrollar en el cadete, alumno, soldado, aptitudes orientadas a lograr el óptimo desempeño en las diversas actividades y condiciones que impone el servicio considerando el desarrollo del entrenamiento físico militar, disciplinas deportivas y actividades recreativas (Pachas, 2017). Es decir, antes de que el cadete desarrolle cualquier tipo de entrenamiento físico militar es necesario que el Ejército establezca un programa que garantice el correcto desempeño y desarrollo de los que realizaran dicho programa con la intención de alcanzar las metas propuestas.

Planeamiento del entrenamiento físico

Para Ucha (2014), el planeamiento se debe entender como un proceso que se desarrolla en forma secuencial y ordenado, con la finalidad de alcanzar objetivos, para ello, se debe realizar un plan, el cual se constituye como la materialización del planeamiento (Ucha, 2014). También a este concepto se le puede denominar planeación o planificación. El planeamiento es una anticipación de los objetivos que se planea lograr en un determinado tiempo, todo depende de la instrucción, la organización y la disciplina que lleva la persona para poder lograr sus metas. Por otro lado, Jiménez Trujillo (2011) señala “que la planificación del entrenamiento deportivo se orienta hacia los procesos que ocurren en la preparación deportiva de los atletas, que incluyen la evaluación, programación, ejecución y control de las capacidades y habilidades de los deportistas y sus diferentes manifestaciones”. Mientras que Vasconcelos Raposo (2005) sostiene que la “planificación es el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento, a lo largo de varios años (planificación a lo largo plazo), o a lo largo de un año de entrenamiento”. Además, señala que la planificación puede lograr el éxito deseado, en tanto, se logra una adecuada ejecución, control y evaluación de las acciones y objetivos.

El entrenamiento físico es significativo en la vida del deportista o de un militar, ya que fortalece el desarrollo de las capacidades físicas y psicofísica, a través de la ejecución de actividades físicas permanente en un determinado período de tiempo. Las mencionadas actividades físicas se deben enfocar en el desarrollo de destrezas físicas, mediante la ejecución de ejercicios físicos de forma permanente y sucesiva (Ejército del Perú, 2015). En ese sentido, la capacidad física del personal militar se obtiene a través del desarrollo del entrenamiento físico militar, el cual, le brindará las destrezas necesarias para realizar operaciones y acciones militares (Ucha, Florencia, 2009).

Entrenamiento físico militar

El entrenamiento físico militar es un factor fundamental en la preparación de todo cadete, ya que de esta manera desarrolla las capacidades físicas, del cadete, su fuerza, su velocidad, su resistencia muscular, su resistencia cardio respiratoria, su flexibilidad, alcanzando un nivel óptimo para la ejecución de destrezas individuales de diverso grado de dificultad según la especialidad y función de cada cadete, asimismo este permite que el cadete se prepare psicológicamente para enfrentar las adversidades en el cumplimiento de su misión (Vega, 2010) . El entrenamiento físico militar siempre tiene que estar presente en la vida militar de todo soldado, ya que este sirve como un pilar esencial para que pueda desarrollar sus capacidades físicas eficientemente en cuanto a las exigencias de las diversas actividades que realicen.

Delgado Barrientos (2018) señala que el entrenamiento físico militar es importante ya que mantiene al soldado en constante desarrollo físico, y así este podrá realizar las actividades en un corto plazo, además de ser importante también es necesario porque de esa manera permitirá que el soldado potencialice sus capacidades físicas, mejorando así el desarrollo de la misma.

Además, el Ejército del Perú, a través de su reglamento de entrenamiento físico militar (RE 34 – 37), señala que es indispensable adiestrar físicamente al combatiente ya que de ese modo se obtiene un adecuado entrenamiento físico, el mismo que requiere de un planeamiento detallado y de una ejecución esmerada de los programas de dicho entrenamiento, asimismo señala que es importante desarrollar y explotar la capacidad psicofísica del cadete mediante las distintas prácticas utilitarias con el objetivo y la finalidad de convertirlo en combatiente en un breve plazo.

Ejercicio físico

El término ejercicio se emplea para nombrar a la acción y el resultado de ejercitarse o de ejercitar, practicar algo o utilizar una facultad mental o un sector corporal de manera reiterada con el objetivo de estimular su actividad (Pérez & Merino, 2019). Entonces, el ejercicio físico alude a lo corporal, es decir, entrenar consecutivamente lo corpóreo, el físico de cada persona con objetivos similares, mantener y garantizar una buena salud a través de esta, dando como resultado un óptimo estado físico.

Asimismo, García (2015) señala que el ejercicio físico es un tipo de actividad, que se realiza específicamente para mejorar la salud, aumentar el nivel de acondicionamiento físico o los niveles de calidad de vida, ya que es una actividad específica y programada con una intensidad, frecuencia y duración adecuada que se organizan en sesiones para conseguir los objetivos de desarrollo físico previo a un establecido programa de entrenamiento.

Evaluación del rendimiento físico

Pruebas de resistencia

Para Zintl (1991) la resistencia es la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio, es decir, es aquello que permite llevar a cabo una actividad de entrenamiento específica durante el tiempo posible.

Según (Parco, 2013) las pruebas de resistencia que permita valorar esta capacidad son:

- El Test de Cooper consiste en recorrer una distancia máxima posible durante doce minutos, teniendo como objetivo principal medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.
- Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert, consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros una velocidad progresiva que comienza a 8 km/h y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 km/h, teniendo como objetivo principal medir la potencia aeróbica máxima.
- Test de Ruffier-Dickson, es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica, el esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.

2.3 Definición de términos

Entrenamiento físico

Aquella práctica que se da constantemente con la finalidad de lograr una apropiada resistencia física, teniendo como propósito tener un estado físico adecuado o una buena salud (Ucha, 2009).

Condición Física

La condición física significa el estado del cuerpo de una persona que se encuentra capacitada físicamente a la hora de realizar algún tipo de ejercicio físico efectivamente (Pérez & Gardey , 2010).

Preparación Física

La preparación física hace referencia a la serie de ejercicios los cuales serán beneficiosos para el organismo por lo tanto ayudará a mejorar las cualidades físicas en general (Navarro, 2016).

Rendimiento Físico

El rendimiento físico o rendimiento deportivo está asociado a la destreza y a los logros que una persona obtiene en referencia a algún deporte o actividad física (Pérez & Merino, 2014).

Capacidades físicas

Son el conjunto de elementos que están constituidos por la condición física y que se relaciona en mayor o en menor grado al momento de practicar y desarrollar las habilidades motrices es decir son las condiciones que cada persona tiene para hacer alguna actividad física (Raffino, 2020).

Velocidad

La velocidad es la capacidad de una persona para realizar acciones motoras en un corto tiempo y con un máximo de eficiencia (García M., 1988).

Ejercicio físico

El ejercicio físico es definido como toda actividad física planificada, estructurada y sistematizada que se repite consecutivamente, cuya propósitos es la adquisición y la mejora de la condición física (Escalante, 2011).

Frecuencia

La frecuencia de entrenamiento es el número de sesiones repetitivas de entrenamiento físico que se realiza dentro de un periodo de tiempo, considerando aspectos como la capacidad de recuperación e intensidad de entrenamiento (Díaz, 2019).

Resistencia

La resistencia es la habilidad que tiene un individuo de esforzarse realizando ejercicio físico y permanecer activamente en lo largo de un periodo de

tiempo, así como también es la capacidad de resistir y recuperarse satisfactoriamente ante la fatiga (Irala, 2018).

Destrezas

Son las capacidades que una persona tiene cuando lleva a cabo un trabajo satisfactoriamente, en este caso el ámbito físico y deportivo (Raffino, 2020)

2.4. Variables

2.4.1 Definición conceptual

Variable: Programa de educación física militar

El programa de entrenamiento físico contiene los niveles de exigencia básico, intermedio y avanzado, necesarios para desarrollar en el cadete, alumno, soldado, aptitudes orientadas a lograr el óptimo desempeño en las diversas actividades y condiciones que impone el servicio considerando el desarrollo del entrenamiento físico militar, disciplinas deportivas y actividades recreativas (Pachas, 2017).

2.4.2 Definición operacional

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Programa de educación física militar	Planeamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos • Contenido • Horas de entrenamiento 	1, 2, 3, 4
	Preparación física/deportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de capacidad aeróbica • Ejercicios de desarrollo neuro muscular • Ejercicios de habilidad y destreza 	5, 6, 7,8,9, 10

	Entrenamiento físico militar	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia Básica sin armas • Gimnasia básica con armas • Pista de combate • Pista de aparatos • Combate con puñal • Combate a la bayoneta 	11,12,13,14, 15, 16, 17, 18, 19
	Evaluación del rendimiento físico	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebas de capacidad aeróbica • Pruebas de desarrollo neuromuscular • Pruebas de habilidad y destreza 	20, 21, 22

CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque

Este proyecto se ha desarrollado bajo el enfoque cuantitativo, ya que se recoge los datos para procesarlo y en función a ello, describir el programa de entrenamiento físico de los cadetes (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

3.2 Tipo

La investigación realizada pertenece al tipo básica, ya que no se realiza alguna manipulación de las variables ni se genera nuevo conocimiento a partir de la aplicación de los instrumentos y técnicas de investigación, por el contrario, esta investigación únicamente describe la variable y sus dimensiones, para luego, en relación a los datos obtenidos se interprete y describa la situación en la que se encuentra la variable (Tafur, 1995).

3.3 Diseño

En cuanto al diseño, esta investigación ha seguido el diseño no experimental transversal, ya que la variable no ha sufrido ninguna manipulación y no se ha realizado experimento alguno para generar algún conocimiento adicional, además que la recolección de datos se llevó a cabo en un solo momento (Carrasco Díaz, 2006).

3.4 Método

Se utilizó método inductivo como una estrategia de razonamiento que se basa en la inducción, para ello, procede a partir de premisas particulares para generar conclusiones generales. En este sentido, el método inductivo opera realizando generalizaciones amplias apoyándose en observaciones específicas. Esto es así porque en el razonamiento inductivo las premisas son las que proporcionan la evidencia que dota de veracidad una conclusión (Carrasco Díaz, 2006)

3.5. Población y muestra

Población

La población en esta investigación estuvo conformada por los 279 cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos.

Muestra

Tamayo (2014) “la muestra es la que puede determinar la problemática ya que es capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso. Se ha optado por establecer un muestreo probabilístico, dado que todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra”. Por ello, aplicando la fórmula para el cálculo de la muestra probabilística en una investigación cuantitativa, se obtiene como muestra.

La fórmula es:

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

Dónde:

n = Muestra

N= Tamaño de Población

Z= Nivel de confianza

e = Margen de error

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

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

Entonces:

- N: 279 cadetes de 3er año.
- Z: 1.96. Según Veliz (2011) usualmente se “emplean dos niveles de confianza para evaluar el tamaño de muestra de una población cualquiera: 95% o 99%. Se utilizó 95% con Z= 1.96 debido a que el equipo de investigadores considero suficiente ese valor para asegurar la validez del resultado de la encuesta.
- p: 0.5. Según Veliz (2011) cuando el valor de p no es conocido, se opta por el máximo valor de este 0.5. Por ello, q = 1 - p = 0.5. Por consiguiente; el producto de p x q es equivalente a 0.25.
- e: 5%. Este es un parámetro definido por los tesistas en función al grado de precisión que se quiere obtener.

Por lo anterior, se obtuvo

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

$$n = 162$$

La muestra probabilística con los parámetros anteriores para la encuesta fue de 162 cadetes.

3.6. Técnicas e instrumentos para la recolección de información

3.6.1. Técnica

La técnica empleada para la recolección de información en esta investigación fue la encuesta, esta tiene como finalidad recolectar información en forma estructurada, a través de un cuestionario, que permitirá medir la variables y sus dimensiones (López Roldán & Fachelli, 2015).

3.6.2. Instrumento

El instrumento que fue utilizado en esta investigación fue el cuestionario, este es un documento que recoge la información de forma organizada y cuyo objetivo es convertir aquellas variables empíricas, en preguntas reales con la capacidad para obtener respuestas confiables, válidas y susceptibles de ser cuatificables (López Roldán & Fachelli, 2015). Las preguntas que formaron parte de este cuestionario fueron elaboradas siguiendo la escala de Likert, la cual permite evaluar la opinión de los encuestados.

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

La validez del instrumento de esta investigación fue otorgada por tres expertos que han emitido una opinión especializada, siguiendo una hoja de evaluación pre establecida. Esta metodología es denominada “juicio de expertos” (Zavala, 2014), cuyo resultado fue de 75% de acuerdo al detalle siguiente:

N°	NOMBRE DE EXPERTO	RESULTADO
01	Mg Ronald Jesús Medina Diaz	75%
02	Mg Ricardo Martín Basauri Romero	75%
03	Mg. José Augusto Rivadeneyra Bazan	75 %
TOTAL		75%

3.8. Procedimiento de análisis de datos

En la presente investigación el procesamiento de análisis de datos se llevó a cabo de la siguiente manera:

- Aplicación del cuestionario de investigación
- Elaboración de la base de datos en el programa SPSS 22
- Procesamiento de información en el programa estadístico
- Elaboración de tablas de frecuencia y figuras
- Interpretación y discusión de los resultados, de acuerdo con la tablas de frecuencia y figuras

3.9 Aspectos éticos

- La presente investigación se elaboró con un irrestricto respeto a la propiedad intelectual y el derecho de autor.
- En la presente investigación no se ha cometido plagio, por ello, que todas las referencias que fueron empleadas, se encuentran registradas de acuerdo con las normas APA.
- Los anexos de este trabajo evidencian que no se ha cometido plagio en la investigación y muestran la veracidad de la investigación.

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1 Descripción – Interpretación

Pregunta 1. ¿Consideras que el departamento de educación física de la EMCH tiene objetivos específicos para el entrenamiento físico de los cadetes?

Tabla 1

El departamento de educación física de la EMCH tiene objetivos específicos para el entrenamiento físico de los cadetes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	34	21,0	21,0	21,0
	Neutral	47	29,0	29,0	50,0
	de acuerdo	38	23,5	23,5	73,5
	totalmente de acuerdo	43	26,5	26,5	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario

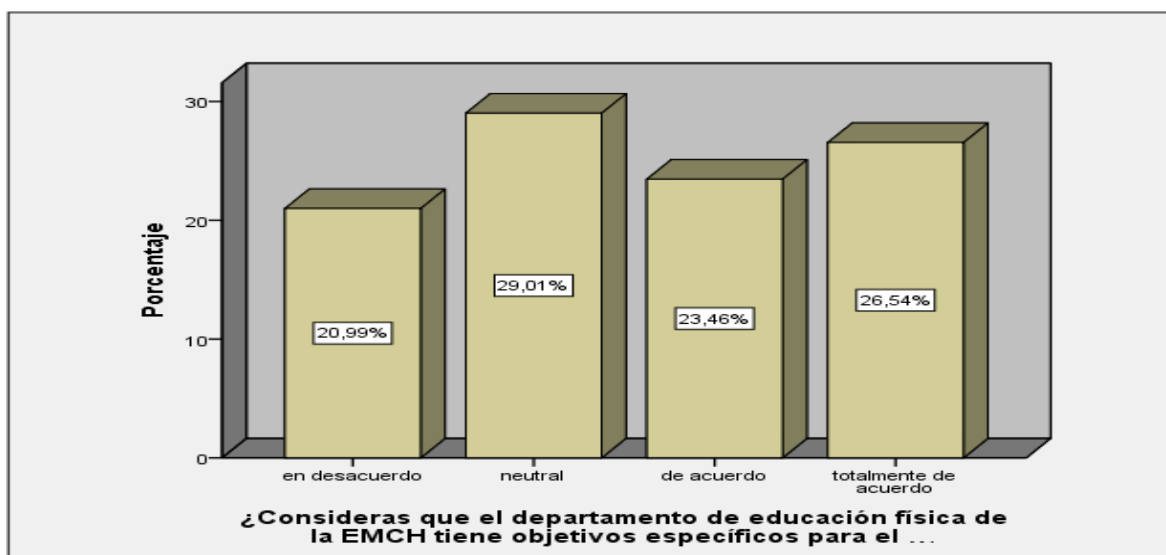


Figura 1 *El departamento de educación física posee objetivos para el entrenamiento de los cadetes*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 1, el 26.5 % de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que el departamento de educación física de la EMCH tiene objetivos específicos para el entrenamiento físico de los cadetes. El 23.5 % de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 29% que tiene una posición neutral y el 21% se muestra en desacuerdo. La mayoría de encuestados afirma que el departamento de educación física de la EMCH tiene objetivos específicos para el entrenamiento físico de los cadetes.

Pregunta 2. ¿Consideras que el departamento de educación física de la EMCH ha establecido contenidos adecuados para el entrenamiento físico de los cadetes?

Tabla 2

El departamento de educación física de la EMCH ha establecido contenidos adecuados para el entrenamiento físico de los cadetes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	32	19,8	19,8	19,8
	Neutral	47	29,0	29,0	48,8
	de acuerdo	41	25,3	25,3	74,1
	totalmente de acuerdo	42	25,9	25,9	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

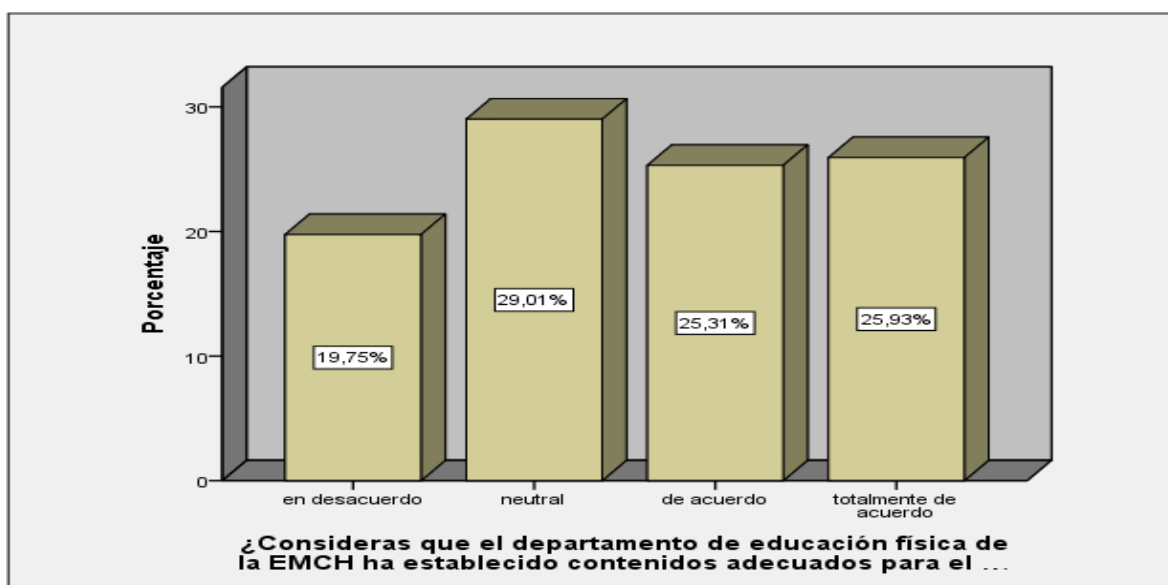


Figura 2 Los contenidos para el entrenamiento físico de los cadetes

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 2, el 25.9% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que el departamento de educación física de la EMCH ha establecido contenidos adecuados para el entrenamiento físico de los cadetes. El 25.3% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 29% que tiene una posición neutral y el 19.8% se muestra en desacuerdo. La mayoría de los encuestados opina que el departamento de educación física de la EMCH ha establecido contenidos adecuados para el entrenamiento físico de los cadetes.

Pregunta 3. ¿Consideras que la cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico de los cadetes es la adecuada?

Tabla 3

la cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico de los cadetes es la adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	40	24,7	24,7	24,7
	Neutral	42	25,9	25,9	50,6
	de acuerdo	37	22,8	22,8	73,5
	totalmente de acuerdo	43	26,5	26,5	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

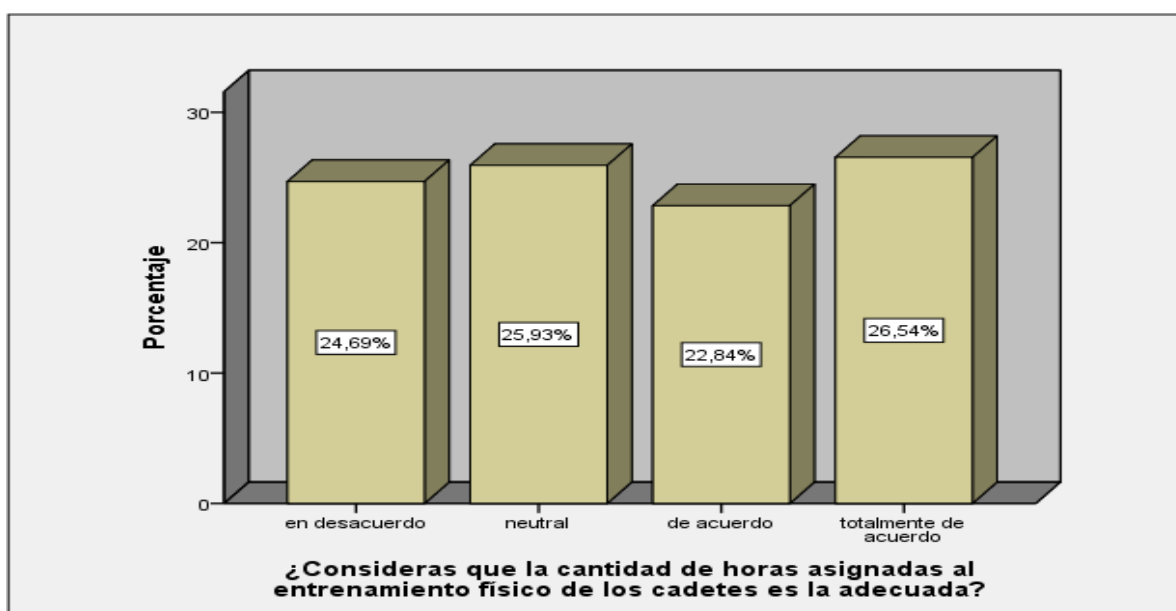


Figura 3 Cantidad de horas asignadas para el entrenamiento físico de los cadetes

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 3, el 26.5% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con la cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico. El 22.8% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 25.9% que tiene una posición neutral y el 24.7% se muestra en desacuerdo. La mayoría de los encuestados opina que la cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico de los cadetes es la adecuada.

Pregunta 4. ¿Crees que la cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico de los cadetes se hace efectiva?

Tabla 4

La cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico de los cadetes se hace efectiva

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	47	29,0	29,0	29,0
	en desacuerdo	30	18,5	18,5	47,5
	Neutral	40	24,7	24,7	72,2
	de acuerdo	45	27,8	27,8	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

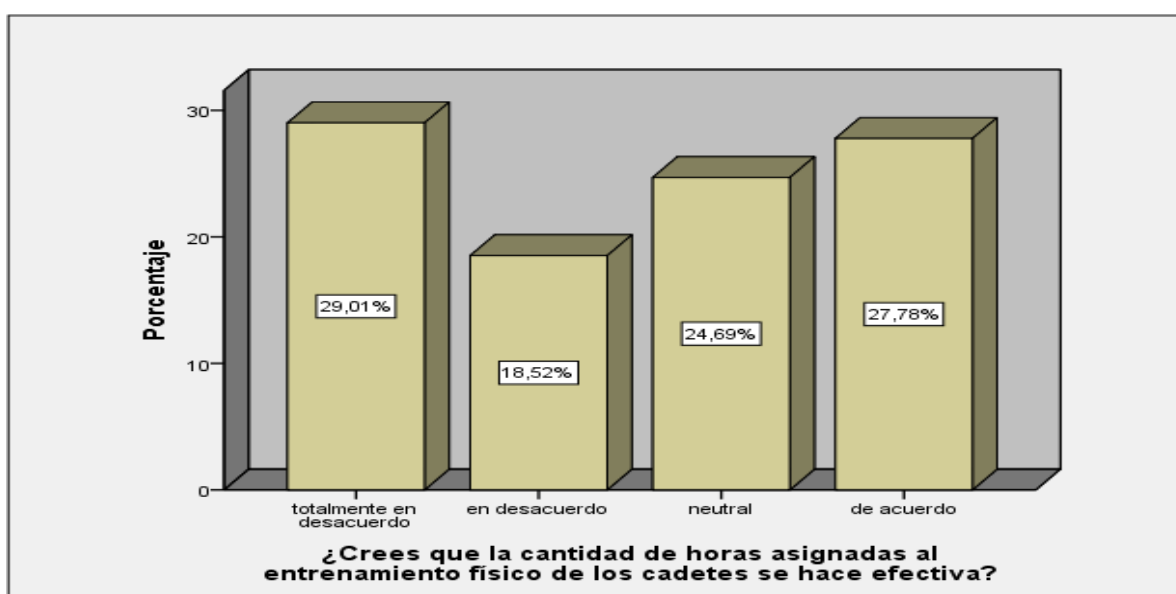


Figura 4 Cantidad de horas asignadas son efectivas

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 4, el 27.8 % de los encuestados se muestra de acuerdo con que la cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico de los cadetes se hace efectiva. Existe un 24.7% que tiene una posición neutral y el 18.5% se muestra en desacuerdo. Mientras que un 29% se encuentra en total desacuerdo. La mayoría de los encuestados no consideran que la cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico de los cadetes se hace efectiva.

Pregunta 5. ¿Consideras que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de capacidad aeróbica?

Tabla 5

El instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de capacidad aeróbica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	43	26,5	26,5	26,5
	Neutral	41	25,3	25,3	51,9
	de acuerdo	36	22,2	22,2	74,1
	totalmente de acuerdo	42	25,9	25,9	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

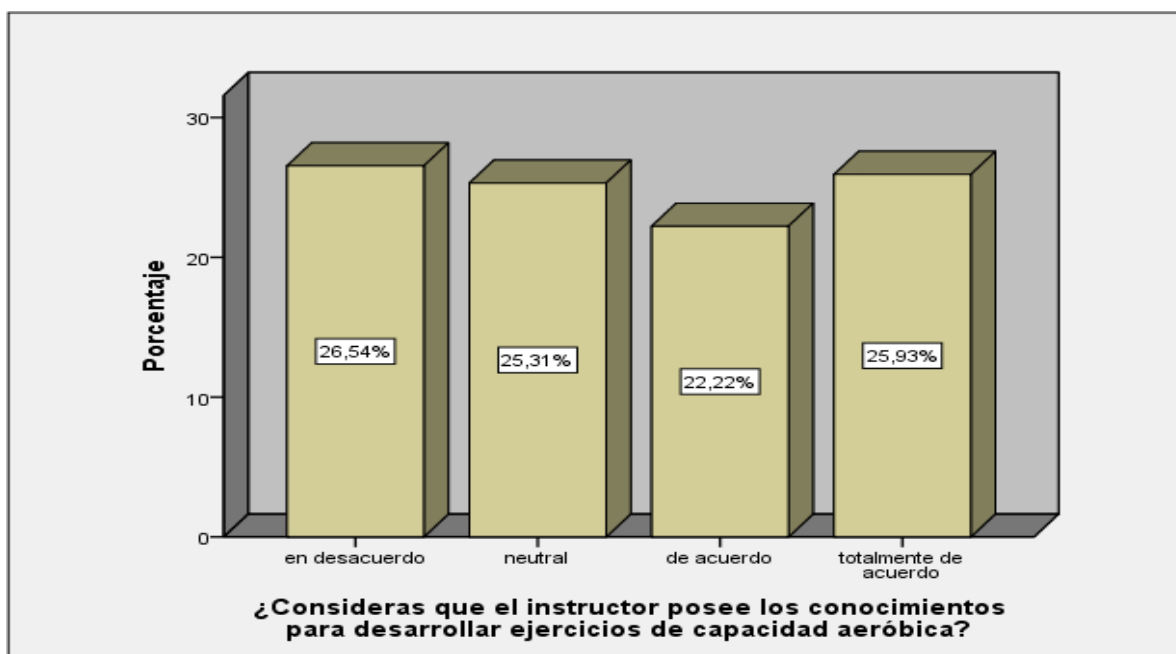


Figura 5 *El instructor posee conocimientos para desarrollar ejercicios de capacidad aeróbica*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 5, el 25.9% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de capacidad aeróbica. El 22.2% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 25.3% que tiene una posición neutral y el 26.5% de los encuestados se muestra en desacuerdo. La mayoría de los cadetes opina que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de capacidad aeróbica.

Pregunta 6. ¿Crees que los ejercicios para el desarrollo de la capacidad aeróbica se llevan a cabo en forma adecuada?

Tabla 6

Los ejercicios para el desarrollo de la capacidad aeróbica se llevan a cabo en forma adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	32	19,8	19,8	19,8
	Neutral	37	22,8	22,8	42,6
	de acuerdo	53	32,7	32,7	75,3
	totalmente de acuerdo	40	24,7	24,7	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

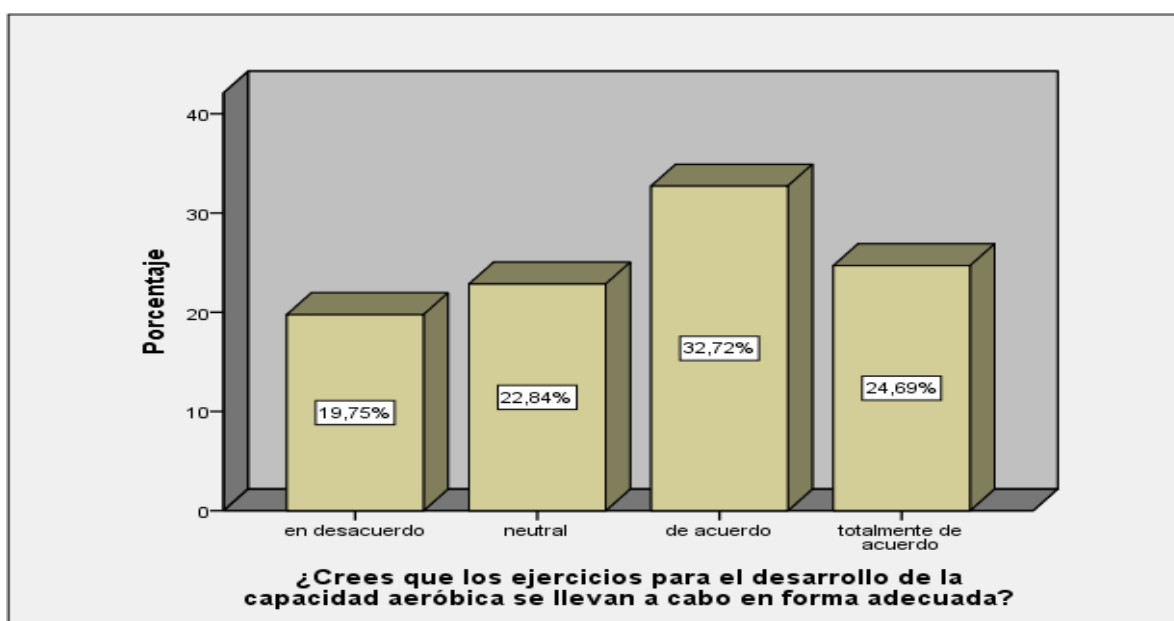


Figura 6 Ejercicios para el desarrollo de la capacidad aeróbica

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 6, el 24.7% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que los ejercicios para el desarrollo de la capacidad aeróbica se llevan a cabo en forma adecuada. El 32.7% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 22.8% que tiene una posición neutral y el 19.6% se muestra en desacuerdo. La mayoría de los cadetes opina que los ejercicios para el desarrollo de la capacidad aeróbica se llevan a cabo en forma adecuada.

Pregunta 7. ¿Consideras que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de desarrollo neuromuscular?

Tabla 7

El instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de desarrollo neuromuscular

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	27	16,7	16,7	16,7
	Neutral	45	27,8	27,8	44,4
	de acuerdo	39	24,1	24,1	68,5
	totalmente de acuerdo	51	31,5	31,5	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

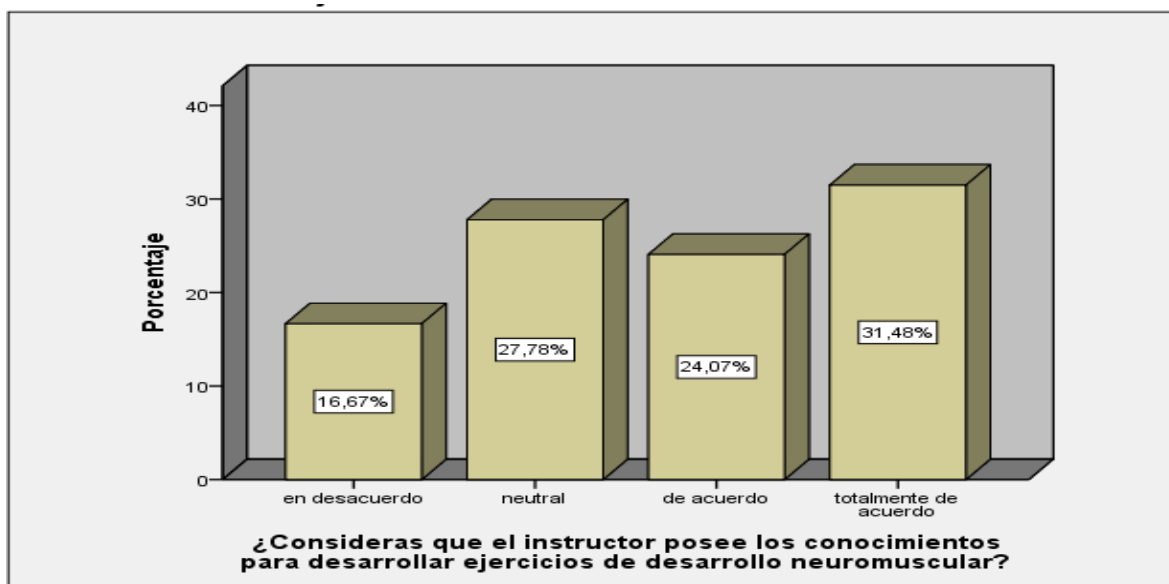


Figura 7 *El instructor posee conocimientos para desarrollar ejercicios de desarrollo neuromuscular*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 7, el 31.5 % de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que. El 24% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 27.8% que tiene una posición neutral y el 16.7% se muestra en desacuerdo. La mayoría de los encuestados afirma que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de desarrollo neuromuscular.

Pregunta 8. ¿Crees que los ejercicios para el desarrollo neuromuscular se llevan a cabo en forma adecuada?

Tabla 8

Los ejercicios para el desarrollo neuromuscular se llevan a cabo en forma adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	32	19,8	19,8	19,8
	Neutral	38	23,5	23,5	43,2
	de acuerdo	44	27,2	27,2	70,4
	totalmente de acuerdo	48	29,6	29,6	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

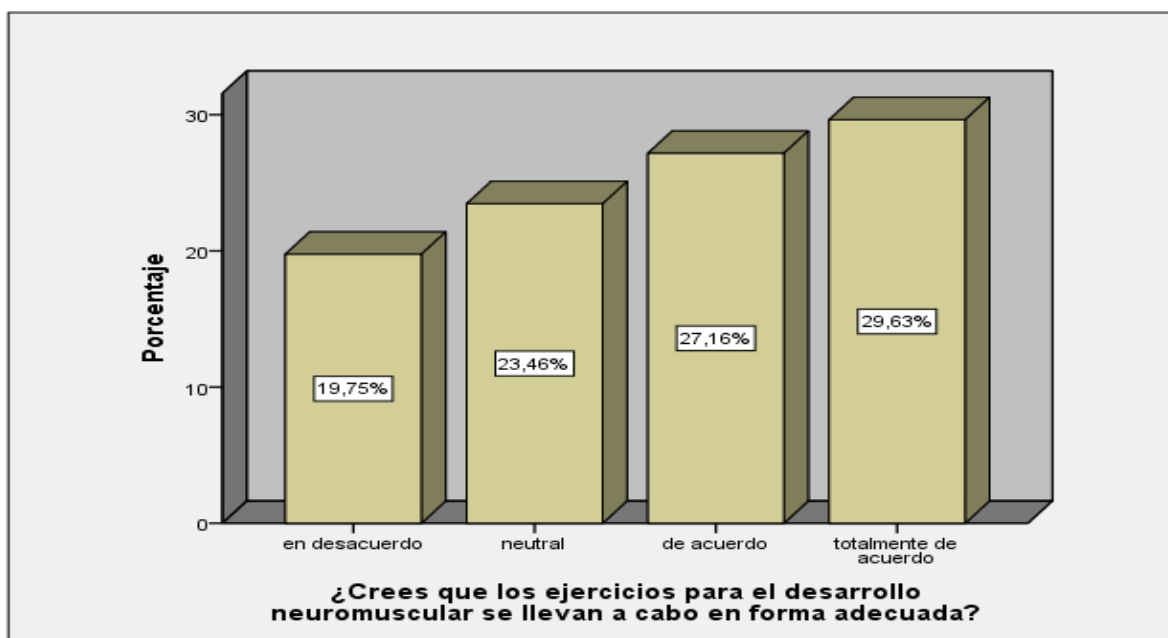


Figura 8 Ejercicios para el desarrollo neuromuscular

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 8, el 29,6 % de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que los ejercicios para el desarrollo neuromuscular se llevan a cabo en forma adecuada. El 27,2 % de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 23,5% que tiene una posición neutral y el 19,8% se muestra en desacuerdo. Podemos decir que, la mayoría de los encuestados están de acuerdo que los ejercicios para el desarrollo neuromuscular se llevan a cabo en forma adecuada.

Pregunta 9. ¿Consideras que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de habilidad y destreza?

Tabla 9

El instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de habilidad y destreza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	47	29,0	29,0	29,0
	Neutral	36	22,2	22,2	51,2
	de acuerdo	42	25,9	25,9	77,2
	totalmente de acuerdo	37	22,8	22,8	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

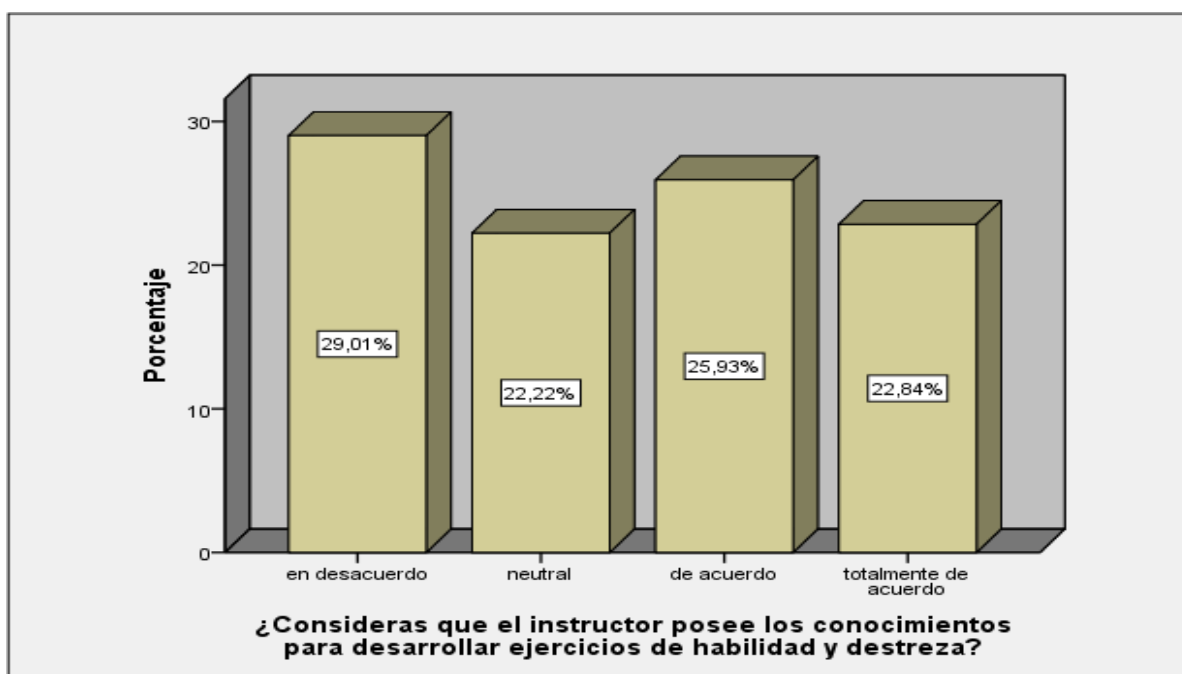


Figura 9 *El instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de habilidad y destreza*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 9, el 22.8% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de desarrollo neuromuscular. El 25.9% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 22.2% que tiene una posición neutral y el 29% se muestra en desacuerdo. La mayoría de los encuestados opina que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de habilidad y destreza.

Pregunta 10. ¿Crees que los ejercicios para el desarrollo de habilidad y destreza se llevan a cabo en forma adecuada?

Tabla 10

Los ejercicios para el desarrollo de habilidad y destreza se llevan a cabo en forma adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	32	19,8	19,8	19,8
	en desacuerdo	29	17,9	17,9	37,7
	neutral	36	22,2	22,2	59,9
	de acuerdo	31	19,1	19,1	79,0
	totalmente de acuerdo	34	21,0	21,0	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

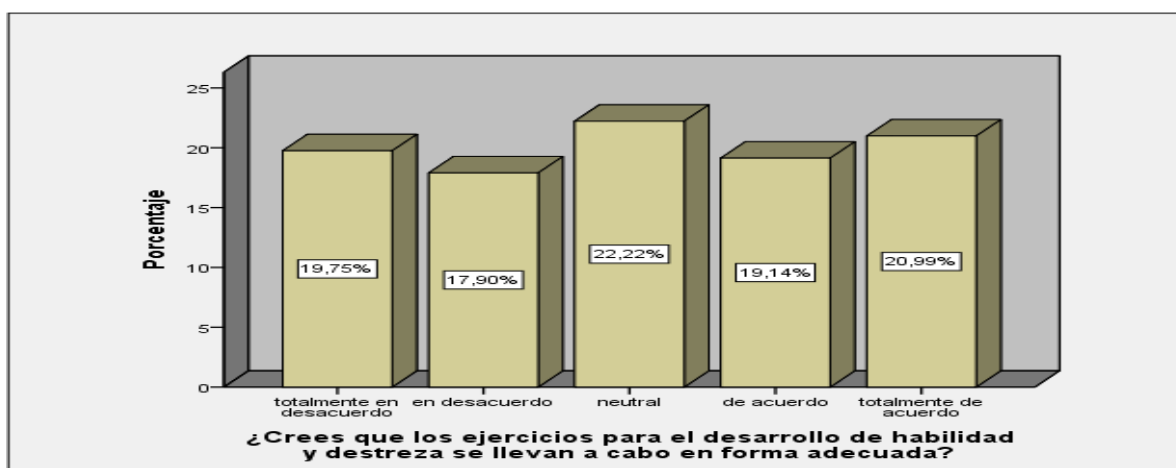


Figura 10 *Ejercicios para el desarrollo de habilidad y destreza*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 10, el 21% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que los ejercicios para el desarrollo de habilidad y destreza se llevan a cabo en forma adecuada. El 19% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 22.2% que tiene una posición neutral y el 18% se muestra en desacuerdo. La mayoría de encuestados opina que los ejercicios para el desarrollo de habilidad y destreza se llevan a cabo en forma adecuada.

Pregunta 11. ¿Crees que el desarrollo de la gimnasia básica sin armas se desarrolla con una frecuencia adecuada?

Tabla 11

El desarrollo de la gimnasia básica sin armas se desarrolla con una frecuencia adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	50	30,9	30,9	30,9
	en desacuerdo	33	20,4	20,4	51,2
	neutral	42	25,9	25,9	77,2
	de acuerdo	37	22,8	22,8	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

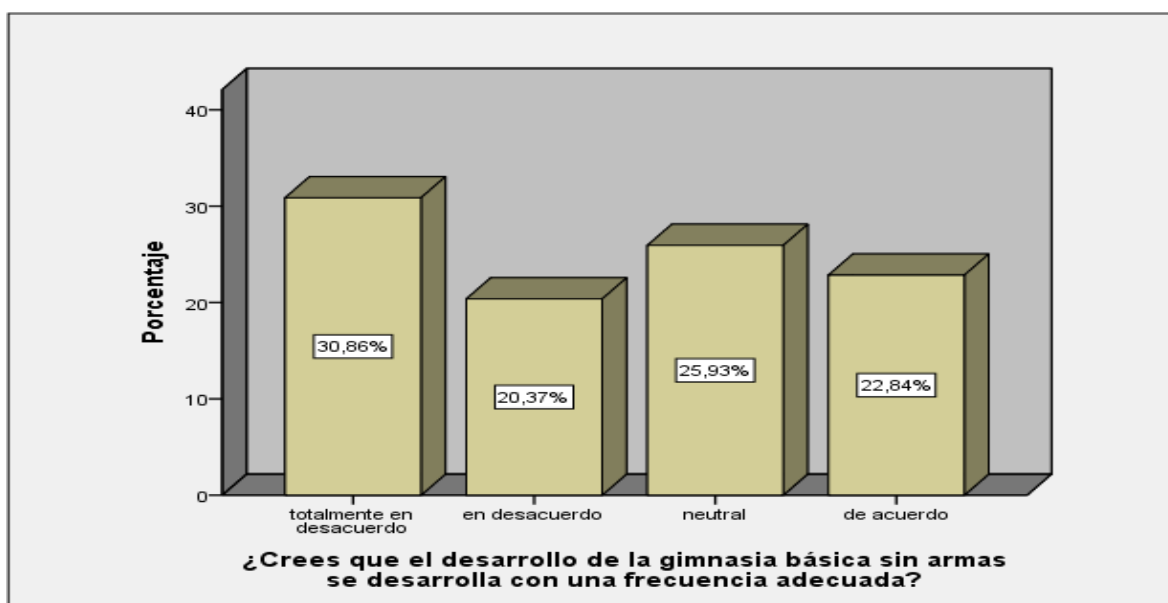


Figura 11 *El desarrollo de la gimnasia básica sin armas*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 11, el 22.8% de los encuestados se muestra de acuerdo con que el desarrollo de la gimnasia básica sin armas se desarrolla con una frecuencia adecuada. Existe un 26% que tiene una posición neutral y el 20.4% se muestra en desacuerdo. Y solo el 30.9% se encuentra en total desacuerdo. La mayoría de los cadetes se muestra en desacuerdo y totalmente en desacuerdo con la frecuencia con la que se realiza la gimnasia básica sin armas.

Pregunta 12. ¿Consideras que la gimnasia básica sin armas promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes?

Tabla 12

La gimnasia básica sin armas promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	55	34,0	34,0	34,0
	en desacuerdo	55	34,0	34,0	67,9
	Neutral	52	32,1	32,1	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

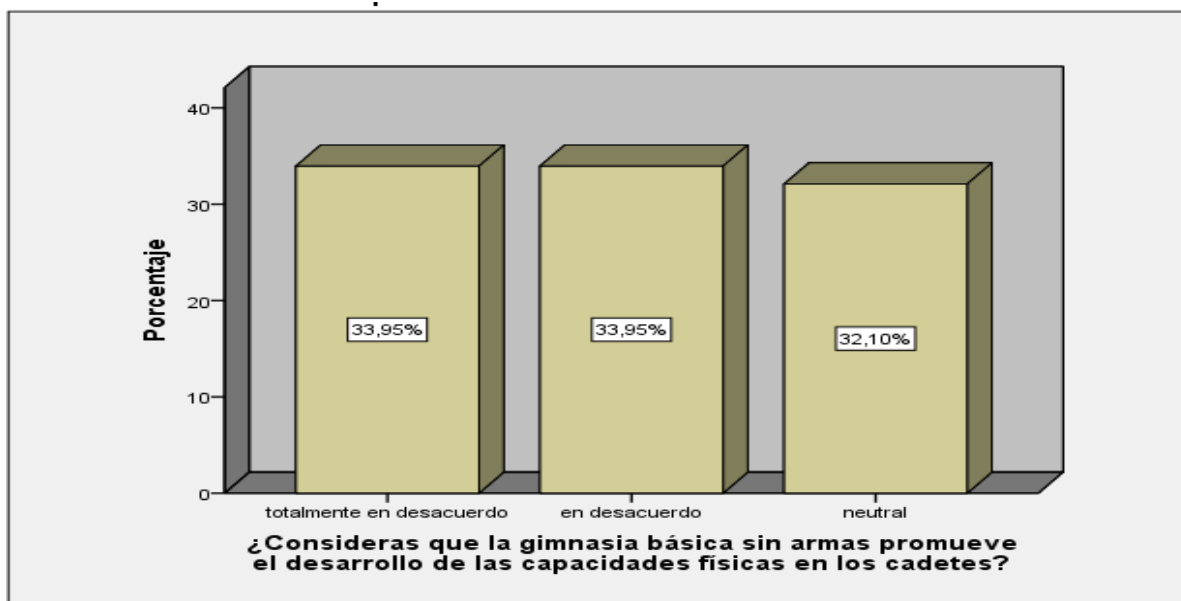


Figura 12 *La gimnasia básica sin armas promueve el desarrollo de capacidades físicas*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 12, el 32% que tiene una posición neutral y el 34% se muestra en desacuerdo. Y solo el 34% se encuentra en total desacuerdo. La gran mayoría se encuentra en desacuerdo con respecto a que el desarrollo de la gimnasia básica sin armas promueve el desarrollo de capacidades físicas.

Pregunta 13. ¿Crees que el desarrollo de la gimnasia básica con armas se desarrolla con una frecuencia adecuada?

Tabla 13

El desarrollo de la gimnasia básica con armas se desarrolla con una frecuencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	39	24,1	24,1	24,1
	en desacuerdo	73	45,1	45,1	69,1
	Neutral	50	30,9	30,9	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

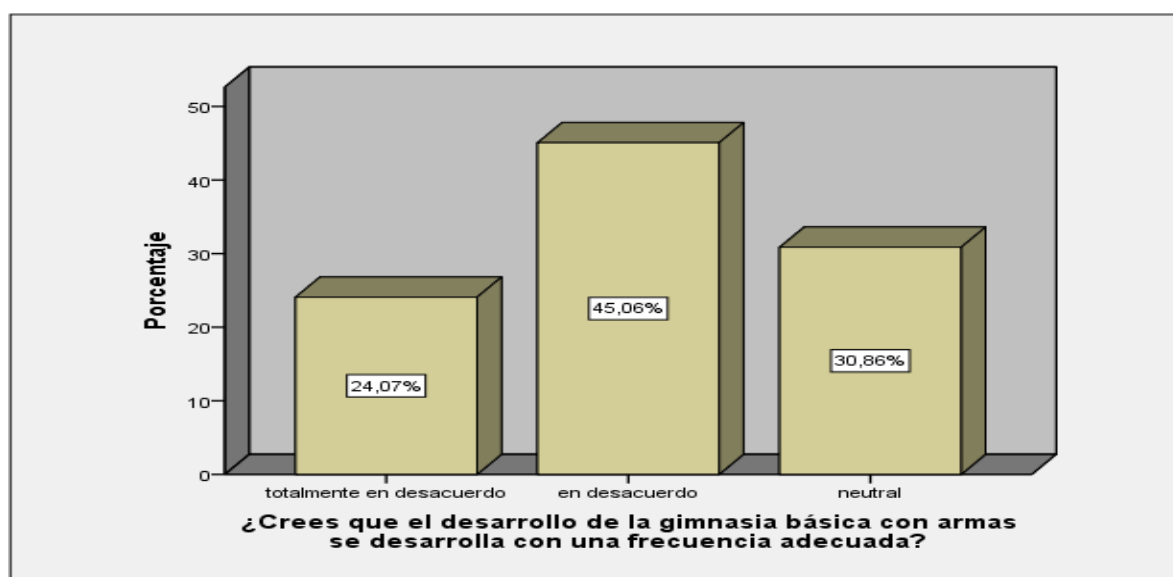


Figura 13 *El desarrollo de la gimnasia básica con armas*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 13, el 30.9% tiene una posición neutral y el 45 % se muestra en desacuerdo. Y solo el 24% se encuentra en total desacuerdo. La gran mayoría de los cadetes encuestados opina que el desarrollo de la gimnasia básica con armas no se desarrolla con una frecuencia adecuada.

Pregunta 14. ¿Consideras que la gimnasia básica con armas promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes?

Tabla 14

La gimnasia básica con armas promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	51	31,5	31,5	31,5
	en desacuerdo	51	31,5	31,5	63,0
	neutral	60	37,0	37,0	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

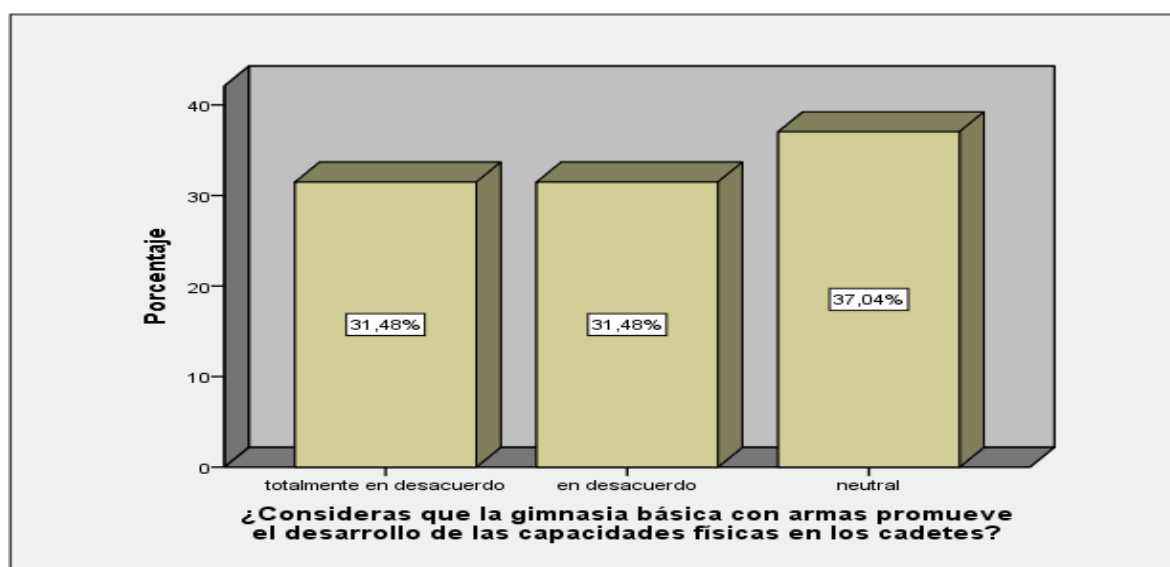


Figura 14 *Gimnasia básica con armas promueve el desarrollo de las capacidades físicas*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 14, el 37% tiene una posición neutral y el 31.5% se muestra en desacuerdo. Y solo el 31.5% se encuentra en total desacuerdo. La gran mayoría de los cadetes encuestados opina que la gimnasia básica con armas no promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes.

Pregunta 15. ¿Crees que el entrenamiento para el pasaje de pista de combate se desarrolla con una frecuencia adecuada?

Tabla 15

El entrenamiento para el pasaje de pista de combate se desarrolla con una frecuencia adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	50	30,9	30,9	30,9
	en desacuerdo	55	34,0	34,0	64,8
	neutral	57	35,2	35,2	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

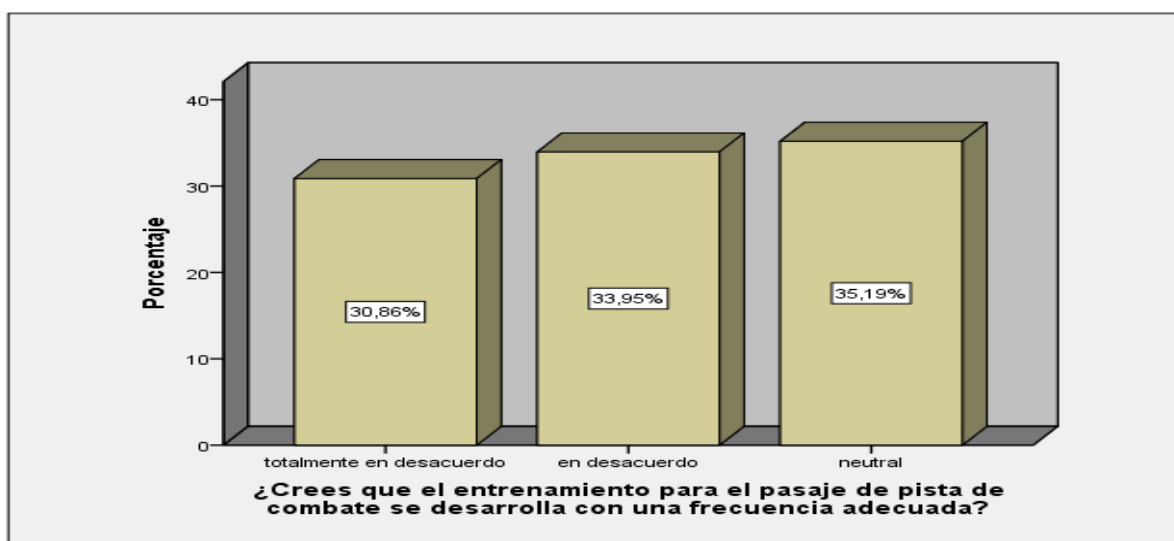


Figura 15 *El entrenamiento para el pasaje de pista de combate*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 15, el 35.2% tiene una posición neutral y el 34% se muestra en desacuerdo. Y solo el 30.9% se encuentra en total desacuerdo. La gran mayoría de los cadetes encuestados opina que el entrenamiento para el pasaje de pista de combate no se desarrolla con una frecuencia adecuada.

Pregunta 16. ¿Consideras que el entrenamiento para el pasaje de pista de combate promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes?

Tabla 16

El entrenamiento para el pasaje de pista de combate promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	neutral	60	37,0	37,0	37,0
	de acuerdo	49	30,2	30,2	67,3
	totalmente de acuerdo	53	32,7	32,7	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

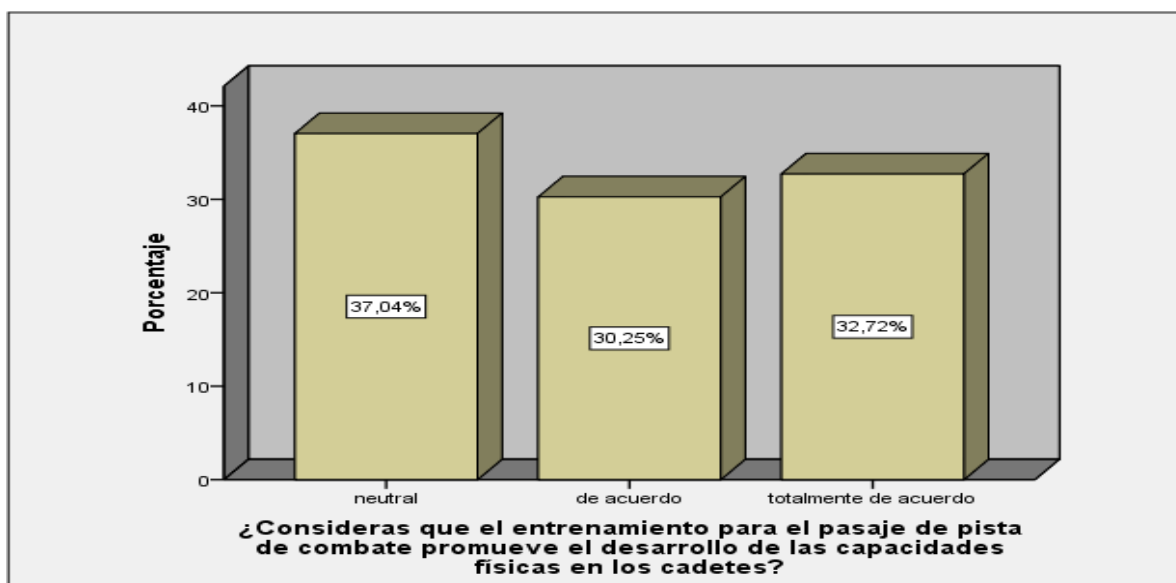


Figura 16 *El entrenamiento para el pasaje de pista de combate promueve el desarrollo de capacidades físicas*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 16, el 32.7% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que el entrenamiento para el pasaje de pista de combate promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes. El 30.3% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 37.% que tiene una posición neutral. La mayoría de los encuestados afirma que el entrenamiento para el pasaje de pista de combate promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes.

Pregunta 17. ¿Crees que el entrenamiento para el pasaje de pista de aparatos se desarrolla con una frecuencia adecuada?

Tabla 17

El entrenamiento para el pasaje de pista de aparatos se desarrolla con una frecuencia adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	58	35,8	35,8	35,8
	en desacuerdo	53	32,7	32,7	68,5
	neutral	51	31,5	31,5	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

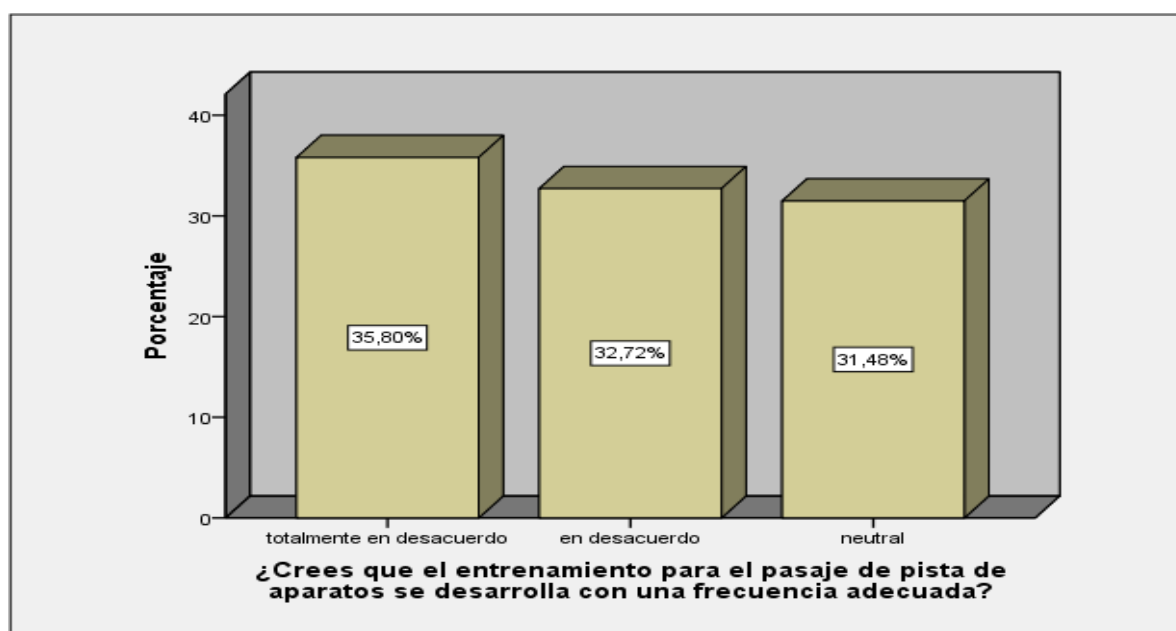


Figura 17 *Entrenamiento para el pasaje de pista de aparatos*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 17, el 31.5% de los encuestados se muestra neutral con que el entrenamiento para el pasaje de pista de aparatos se desarrolla con una frecuencia adecuada. El 32.7% se muestra en desacuerdo. Y el 35.8% se encuentra en total desacuerdo. La gran mayoría afirma que el entrenamiento para el pasaje de pista de aparatos no se desarrolla con una frecuencia adecuada.

Pregunta 18. ¿Crees que el entrenamiento de combate con puñal se desarrolla con una frecuencia adecuada?

Tabla 18

El entrenamiento de combate con puñal se desarrolla con una frecuencia adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	neutral	52	32,1	32,1	32,1
	de acuerdo	51	31,5	31,5	63,6
	totalmente de acuerdo	59	36,4	36,4	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

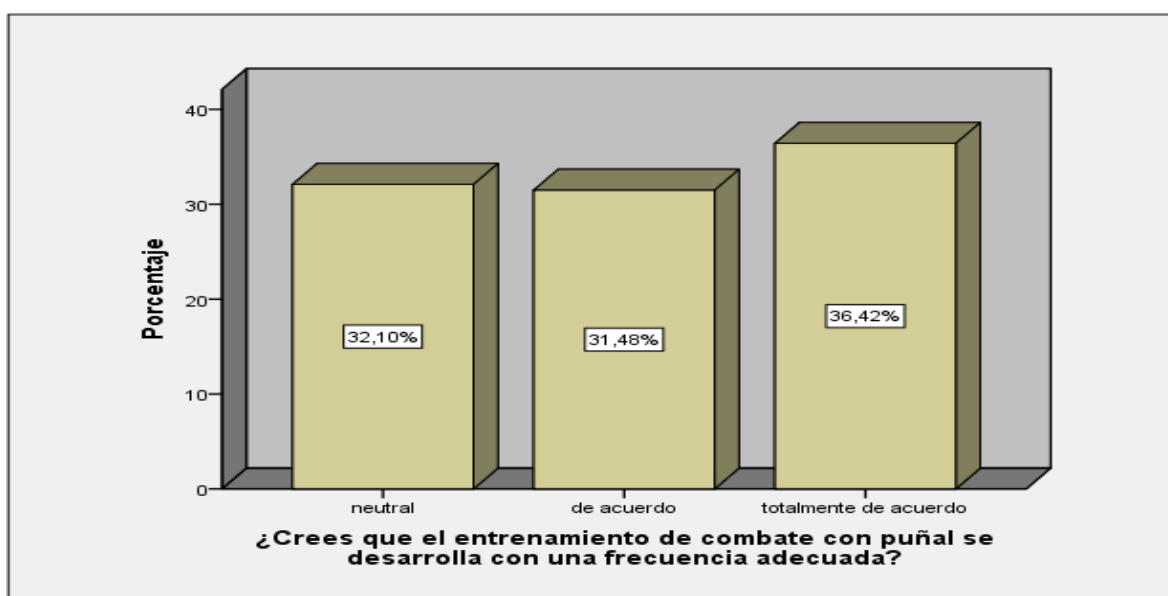


Figura 18 *Entrenamiento de combate con puñal*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 18, el 36.4% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que el entrenamiento de combate con puñal se desarrolla con una frecuencia adecuada. El 31.5% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 32% que tiene una posición neutral. La gran mayoría de encuestados afirma que el entrenamiento de combate con puñal se desarrolla con una frecuencia adecuada.

Pregunta 19. ¿Crees que el entrenamiento de combate a la bayoneta se desarrolla con una frecuencia adecuada?

Tabla 19

El entrenamiento de combate a la bayoneta se desarrolla con una frecuencia adecuada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	49	30,2	30,2	30,2
	en desacuerdo	53	32,7	32,7	63,0
	neutral	60	37,0	37,0	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

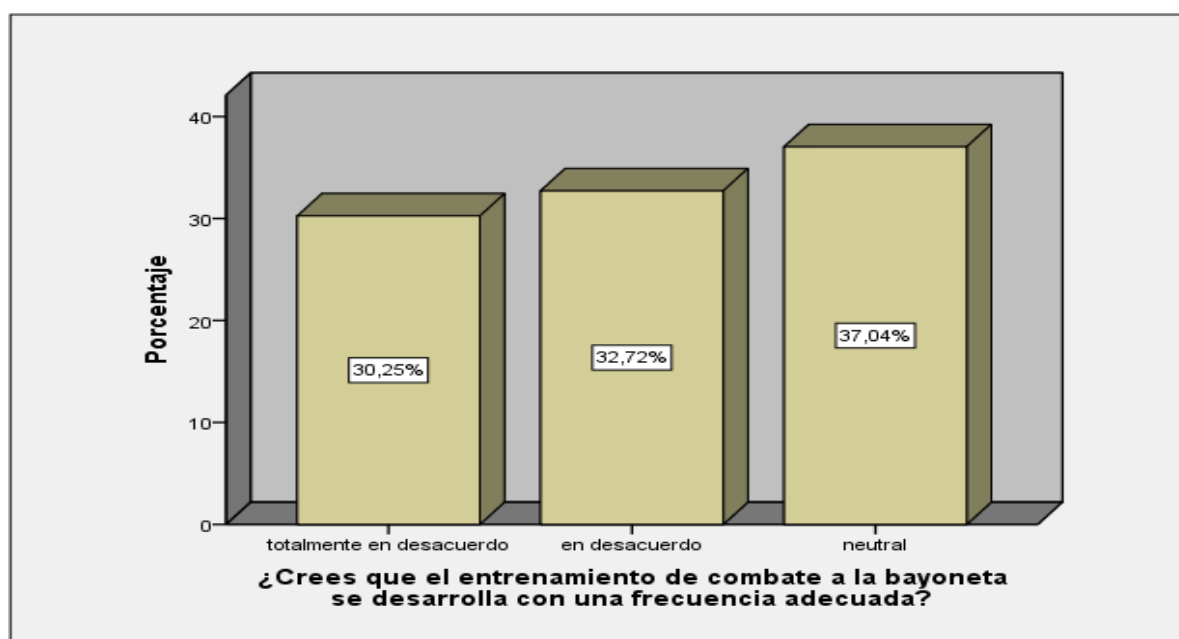


Figura 19 *Entrenamiento de combate a la bayoneta*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 19, el 37% de los encuestados se muestra neutral con que el entrenamiento de combate a la bayoneta se desarrolla con una frecuencia adecuada. El 32.7% se muestra en desacuerdo. Y el 30.3% se encuentra en total desacuerdo. La gran mayoría afirma que el entrenamiento de combate a la bayoneta se desarrolla no con una frecuencia adecuada.

Pregunta 20. ¿Consideras que la prueba de carrera de 2.4 km evalúa tu capacidad aeróbica?

Tabla 20

La prueba de carrera de 2.4 km. permite el desarrollo de tu capacidad aeróbica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	43	26,5	26,5	26,5
	neutral	40	24,7	24,7	51,2
	de acuerdo	43	26,5	26,5	77,8
	totalmente de acuerdo	36	22,2	22,2	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

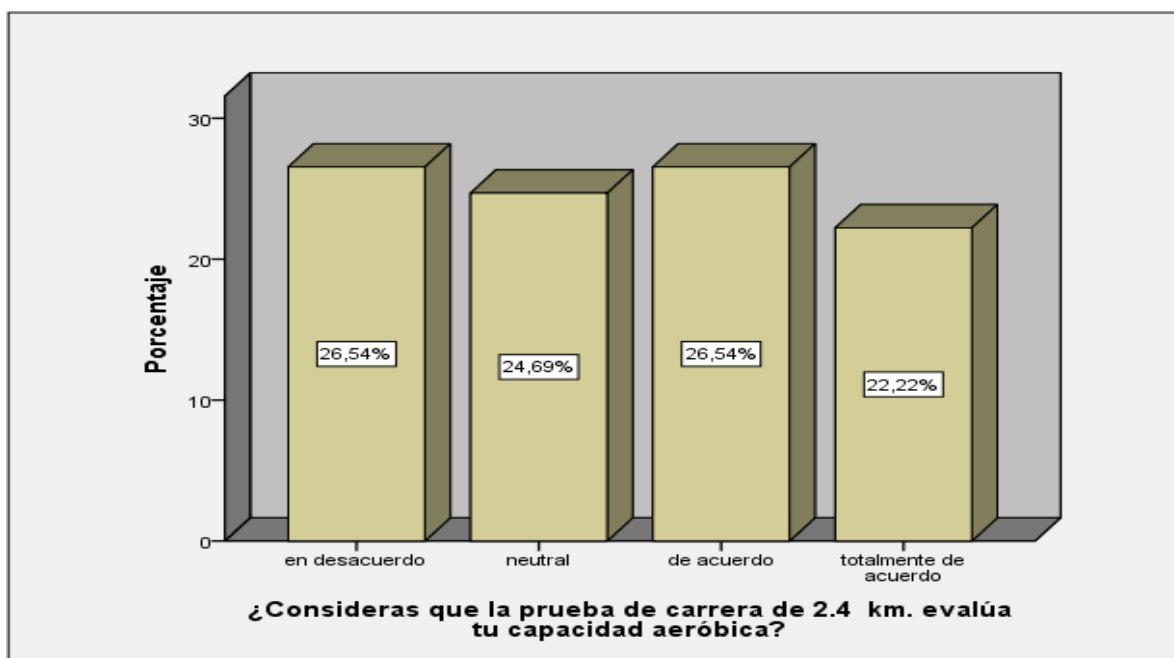


Figura 20 Prueba de carrera de 2.4 km

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 20, el 22.2% de los encuestados se muestran totalmente de acuerdo con que la prueba de carrera de 2.4 km evalúa su capacidad aeróbica. El 26.5% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 24.7% que tiene una posición neutral y el 26.5% se muestra en desacuerdo. La gran mayoría de cadetes encuestados afirma que la prueba de carrera de 2.4 km evalúa su capacidad aeróbica.

Pregunta 21. ¿Consideras que las pruebas de barras y abdominales evalúan tu capacidad neuromuscular?

Tabla 21

Las pruebas de barras y abdominales evalúa tu capacidad neuromuscular

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	38	23,5	23,5	23,5
	neutral	28	17,3	17,3	40,7
	de acuerdo	49	30,2	30,2	71,0
	totalmente de acuerdo	47	29,0	29,0	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

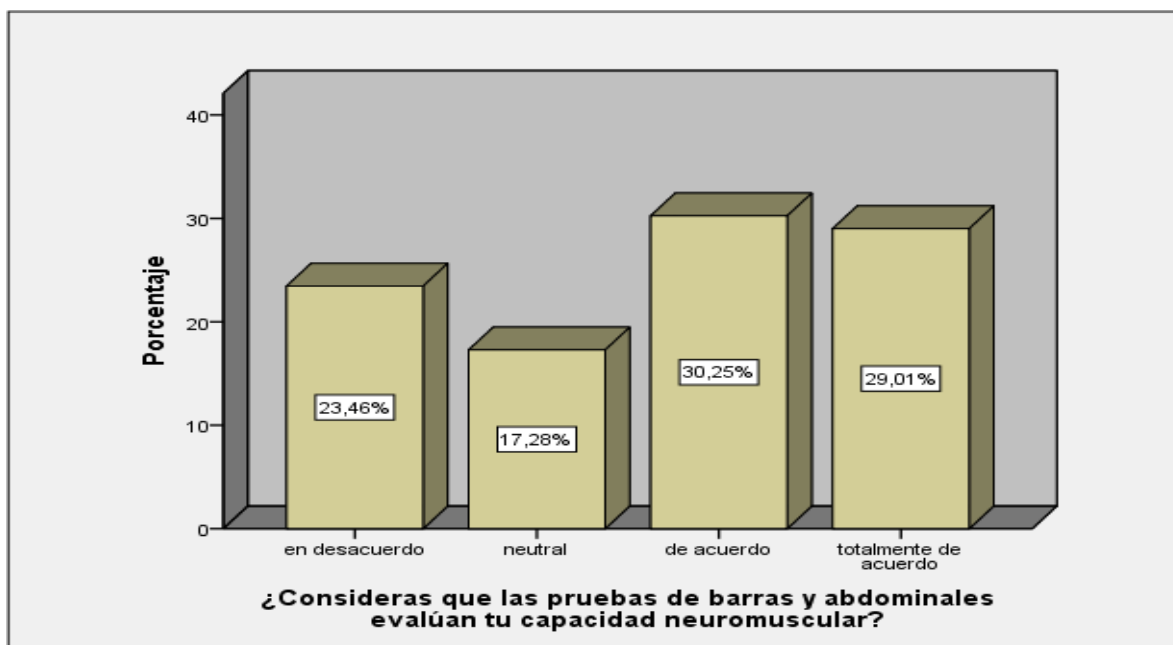


Figura 21 *Pruebas de barras y abdominales*

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 21, el 29% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que las pruebas de barras y abdominales evalúa su capacidad neuromuscular. El 30.3% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 17.3 % que tiene una posición neutral y el 23.5% se muestra en desacuerdo. La gran mayoría de encuestados afirma que las pruebas de barras y abdominales evalúa su capacidad neuromuscular.

Pregunta22. ¿Consideras que las pruebas de natación y pasaje de pista de combate evalúan tu habilidad y destreza?

Tabla 22

Las pruebas de natación y pasaje de pista de combate permite el desarrollo de tu habilidad y destreza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	en desacuerdo	37	22,8	22,8	22,8
	Neutral	37	22,8	22,8	45,7
	de acuerdo	44	27,2	27,2	72,8
	totalmente de acuerdo	44	27,2	27,2	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

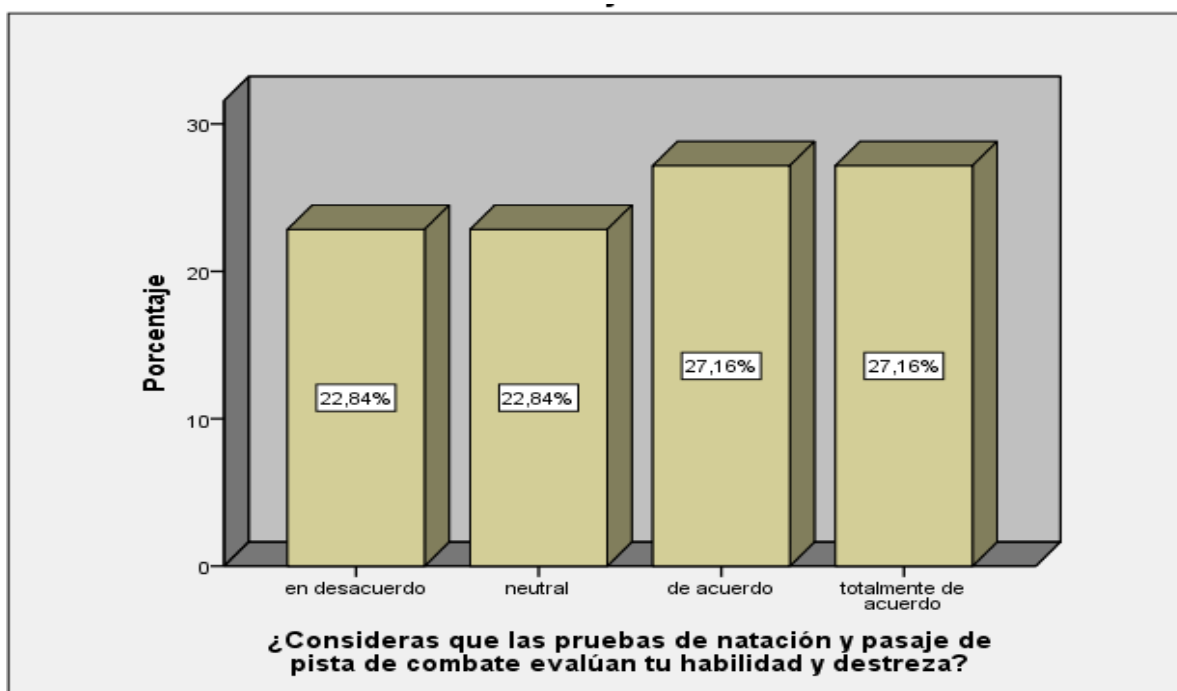


Figura 22 Prueba de natación y pasaje de pista de combate

Fuente: Elaborado con los datos del cuestionario.

Interpretación: Según la figura 22, el 27.2% de los encuestados se muestra totalmente de acuerdo con que las pruebas de natación y pasaje de pista de combate evalúan su habilidad y destreza. El 27.2% de los encuestados se muestra de acuerdo. Existe un 22.8% que tiene una posición neutral y el 22.8% se muestra en desacuerdo. La gran mayoría de cadetes encuestados opina que las pruebas de natación y pasaje de pista de combate evalúan sus habilidades y destrezas.

4.2 Discusión

El entrenamiento físico militar es un aspecto fundamental para los cadetes y su vida militar, ya que éstos les otorgan las capacidades necesarias para cumplir sus funciones en las operaciones y acciones militares, es así que este programa de entrenamiento con el que debe contar la EMCH debe estar alineado a las exigencias del Ejército, tal y como lo estableció Chahua y Cosío (2018) en su investigación tituladas “La preparación física y el desempeño como combatiente de los cadetes del arma de infantería de la EMCH”, cuyos resultados evidenciaron una relación directa entre las preparación física y el desempeño como combatiente.

En función a lo expuesto en el párrafo precedente, en la presente investigación se aprecia una visión integral del programa de entrenamiento físico militar de los cadetes, para lo cual se estableció como dimensiones al planeamiento, la preparación física/deportiva, el entrenamiento físico militar y la evaluación del rendimiento físico. Sobre esta dimensiones se logró apreciar que existen limitaciones en cuanto al desarrollo de las actividades planificadas para el entrenamiento físico, ya que los resultados muestran que las horas asignadas en la progresión difieren de las horas que se llevan a cabo. Por otro lado, en cuando a la preparación física/deportiva de los cadetes, estos consideran que los ejercicios se llevan a cabo en la frecuencia adecuada y contribuyen con el fortalecimiento de sus capacidades físicas. Esto último, se encuentra alineado con lo propuesto por Tipán (2015) en su investigación titulada “el entrenamiento militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de fuerzas especiales”, ya que el resultado evidenció que el entrenamiento militar aporta a la mejora del rendimiento físico.

Auando a lo expuesto, en cuanto a la dimensión de entrenamiento físico militar se ha mostrado que existen gimnasias que no se llevan con una frecuencia adecuada, además de los ejercicios de combate con puñal y bayoneta que no se llevan a cabo dentro de la programación de los cadetes pese a encontrarse dentro del reglamento de entrenamiento físico militar. Por último, la evaluación del rendimiento físico es un aspecto de control para evaluar las capacidades físicas que han desarrollado los cadetes, luego del respectivo entrenamiento, lo que se puede apreciar es que esta evaluación se lleva a cabo con la frecuencia adecuada y que, efectivamente evalúa las capacidades que los cadetes vienen desarrollando como parte de su entrenamiento en la escuela.

CONCLUSIONES

Primera conclusión:

En relación con los resultados obtenidos en esta investigación, se concluye que el programa de entrenamiento físico militar de los cadetes de 3er año de la EMCH se lleva a cabo con limitaciones, dado que no se cumple lo establecido dentro del planeamiento, además de no llevarse a cabo en forma completa, impidiendo el cumplimiento de los objetivos.

Segunda conclusión:

En relación con los resultados obtenidos en esta investigación, se concluye que el planeamiento del programa de entrenamiento físico se desarrolla en forma adecuada con objetivos concretos y asignando el contenido correspondiente, sin embargo, no verifica el cumplimiento de la ejecución de lo planeado.

Tercera conclusión:

En relación con los resultados obtenidos en esta investigación, se concluye que la preparación física/deportiva de los cadetes de 3er año de la EMCH se lleva a cabo en forma adecuada, desarrollando las capacidades aeróbicas, neuromusculares y de habilidad y destreza, dado que cuentan con instructores adecuados.

Cuarta conclusión:

En relación con los datos estadísticos de la investigación, se concluye que el entrenamiento físico militar se desarrolla con limitaciones, dado que existen ejercicios y gimnasias que no se llevan a cabo o no cuentan con una frecuencia adecuada.

Quinta conclusión:

En relación con los datos estadísticos de la investigación, se concluye que el la evaluación del rendimiento físico se desarrolla en forma adecuada y alineada a las capacidades que se requieren desarrollas en los cadetes de 3er año de la EMCH.

RECOMENDACIONES

Primera recomendación:

En relación con lo expuesto , los cadetes autores recomiendan que la Escuela Militar de Chorrillos, a través del departamento de educación física, diseñe programa para el entrenamiento físico militar que identifiique el proceso para la mejora de las capacidades físicas de los cadetes, de tal manera que se cumplan con las actividades previstas en el determinado programa.

Segunda recomendación:

Los cadetes autores recomiendan a la Escuela Militar de Chorrillos, a través del departamento de educación física se verifique el cumplimiento de la progesión semanal, con la finalidad de desarrollar adecuadamente las capacidades físicas.

Tercera recomendación:

Los cadetes autores recomiendan que la Escuela Militar de Chorrillos, a través de su departamento de educación física, mantener el desarrollo de las actividades físico deportivas con la finalidad de desarrollar las capacidades físicas de los cadetes de 3er año.

Cuarta recomendación:

Los cadetes autores recomiendan que la Escuela Militar de Chorrillos, a través de su departamento de educación física, evalúe el impacto de las gimnasias existentes y de los combates que no son utilizados con frecuencia, caso contrario se debería evaluar la generación de nuevos ejercicios que aporten al desarrollo de las capacidades de los cadetes.

Quinta recomendación:

Los cadetes autores recomiendan que la Escuela Militar de Chorrillos, a través de su departamento de educación física, mantener la frecuencia y tipo de ejercicios que se realizan en la evaluación del rendimiento físico.

Referencias

- Amaro Deudor, L., & Agudo Iglesia, J. (2019). *Análisis del método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico en los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"*. Peru.
- Armijo Salinas, P. (2015). *Las actividades físicas recreativas en la condición física y la motivación del personal de la Estación Naval Quito*. Ecuador.
- Carrasco Díaz, S. (2006). *Metodología de la Investigación Científica*. Lima: San Marcos.
- Chahua Enciso, H., & Cosio Paucar, B. (2018). *La preparación física y el desempeño como combatiente de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"*. Peru.
- Delgado Barrientos, J. P. (2018). *Entrenamiento Físico Militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH CFB - 2018*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Díaz, S. (5 de Agosto de 2019). *Musculación Total*. Obtenido de <https://www.musculaciontotal.com/principios-de-entrenamiento/frecuencia-entrenamiento/>
- Ejército del Perú. (2015). *Entrenamiento Físico Militar*. Lima: RE 34 - 37.
- Estela Vasquez, A., & Diaz Arevalo, L. (2019). *La preparación física y las capacidades de ejercer el don de mando de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"*. Peru.
- Falcón, V. (18 de Octubre de 2017). *Vitónica*. Obtenido de <https://www.vitonica.com/entrenamiento/volumen-intensidad-e-frecuencia-entrenamiento-gimnasio-que-como-sacarles-partido>
- Flores Cruz, O. (2013). *Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de formación militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la Ciudad de Guayaquil de la Provinc*. Ecuador.
- Fuertes Diaz, J., & Vega Pazmiño, D. (2018). *Implementación de un sistema de procesos en la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana del Comando Conjunto de las FF.AA*. Ecuador.
- García, A. (05 de Enero de 2015). *WordPress*. Obtenido de <https://agarciasantos.wordpress.com/2015/01/05/que-es-el-ejercicio-fisico-definicion-tipos-y-ventajas/>
- Gomez Quispe, Y., & Garcia Vergara, N. (2019). *La preparación física y el desempeño en los ejercicios tácticos de los cadetes del arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi*. Peru.
- López Roldán , P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona : Universidad Autonoma de Barcelona .
- Navarro, J. (Diciembre de 2016). *Definicion ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/historia/programa.php>

- Pachas, C. E. (2017). *El Programa de Entrenamiento Físico- Militar y el Rendimiento de los Cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016*. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Parco, Á. (2013). *Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Pérez, J., & Merino, M. (2019). *Definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/ejercicio-fisico/>
- Tipan Yugcha, P. (2015). El entrenamiento militas en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de fuerzas especiales. Ambato, Ecuador.
- Vega, T. C. (2010). *Incidencia del entrenamiento físico militar en el peso corporal de las cadetes mujeres de primer año de la Escuela Superior Militar "Eloy Alfaro" en el periodo de reclutamiento Octubre - Diciembre 2009 Propuesta Alternativa*. Sangolqui: Escuela Politecnica del Ejército.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumento de recolección

Anexo 3: Base de datos

Anexo 4: Validación de instrumento por experto

Anexo 5: Constancia de entidad donde se efectuó la investigación

Anexo 6: Compromiso de autenticidad del instrumento

Anexo 7: Asesor y miembros del Jurado

Anexo 8: Compromiso ético, declaración jurada de autoría autenticidad y no plagio

Anexo 9: Certificado Turnitin

Anexo 10: Acta de sustentación de tesis

Anexo 1



Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	DISEÑO METODOLÓGICO E INSTRUMENTOS
<p>Problema General</p> <p>¿Cual es el programa de educación físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Describir el programa de educación físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019</p>	<p>Variable 1</p> <p>Programa de educación físico militar</p>	Planeamiento	<p>1.1 Objetivos</p> <p>1.2 Contenido</p> <p>1.3 Horas de entrenamiento</p>	<p>Tipo / Nivel investigación Básica/ descriptiva</p> <p>Diseño de investigación No experimental</p> <p>Enfoque de investigación Cuantitativo</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumentos Cuestionario</p> <p>Población 279 cadetes de 3er año de la EMCH</p> <p>Muestra 162 cadetes de 3er año</p> <p>Métodos de Análisis de Datos Programa SPSS</p>
<p>Problema Especifico 1</p> <p>¿Cómo es el planeamiento del entrenamiento físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?</p>	<p>Objetivo Especifico 1</p> <p>Describir el planeamiento del entrenamiento físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019.</p>			Preparación Física/Deportiva	
<p>Problema Especifico 2</p> <p>¿Cómo se viene desarrollando la preparación físico/deportiva de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?</p>	<p>Objetivo Especifico 2</p> <p>Describir la preparación física/deportiva de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019.</p>		Entrenamiento Físico Militar		
<p>Problema Especifico 3</p> <p>¿Cómo se viene ejecutado el entrenamiento físico militar de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?</p>	<p>Objetivo Especifico 3</p> <p>Describir el entrenamiento físico militar de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019.</p>				

<p>Problema Especifico 4</p> <p>¿Cómo es la evaluación del rendimiento físico de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “¿Coronel Francisco Bolognesi”, 2019?</p>	<p>Objetivo Especifico 4</p> <p>Describir la evaluación del rendimiento físico de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019.</p>		<p>Evaluación del rendimiento físico</p>	<p>3.1. Pruebas de capacidad aeróbica 3.2. Pruebas de desarrollo neuromuscular 3.3. Pruebas de habilidad y destreza</p>	
--	--	--	--	---	--

Anexo 2



Instrumento de recolección

Título del trabajo de investigación: El programa de educación físico militar de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

Instrucciones: El presente cuestionario recabará tu opinión respecto al entrenamiento físico militar que se realiza en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”. Tienes que tener en cuenta que no existen respuestas malas ni respuestas buenas. Tendrás 5 alternativas, en donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo. Solo tendrás que responder 22 preguntas.

PREGUNTAS	ESCALA DE LIKERT				
VARIABLE 1: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR					
DIMENSION 1: PLANEAMIENTO	1	2	3	4	5
1. ¿Consideras que el departamento de educación física de la EMCH tiene objetivos específicos para el entrenamiento físico de los cadetes?					
2. ¿Consideras que el departamento de educación física de la EMCH ha establecido contenidos adecuados para el entrenamiento físico de los cadetes?					
3. ¿Consideras que la cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico de los cadetes es la adecuada?					
4. ¿Crees que la cantidad de horas asignadas al entrenamiento físico de los cadetes se hace efectiva?					
DIMENSIÓN 2: PREPARACIÓN FÍSICA/ DEPORTIVA	1	2	3	4	5
5. ¿Consideras que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de capacidad aeróbica?					
6. ¿Crees que los ejercicios para el desarrollo de la capacidad aeróbica se llevan a cabo en forma adecuada?					
7. ¿Consideras que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de desarrollo neuromuscular?					
8. ¿Crees que los ejercicios para el desarrollo neuromuscular se llevan a cabo en forma adecuada?					

9. ¿Consideras que el instructor posee los conocimientos para desarrollar ejercicios de habilidad y destreza?					
10. ¿Crees que los ejercicios para el desarrollo de habilidad y destreza se llevan a cabo en forma adecuada?					
DIMENSIÓN 3: ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR	1	2	3	4	5
11. ¿Crees que el desarrollo de la gimnasia básica sin armas se desarrolla con una frecuencia adecuada?					
12. ¿Consideras que la gimnasia básica sin armas promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes?					
13. ¿Crees que el desarrollo de la gimnasia básica con armas se desarrolla con una frecuencia adecuada?					
14. ¿Consideras que la gimnasia básica con armas promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes?					
15. ¿Crees que el entrenamiento para el pasaje de pista de combate se desarrolla con una frecuencia adecuada?					
16. ¿Consideras que el entrenamiento para el pasaje de pista de combate promueve el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes?					
17. ¿Crees que el entrenamiento para el pasaje de pista de aparatos se desarrolla con una frecuencia adecuada?					
18. ¿Crees que el entrenamiento de combate con puñal se desarrolla con una frecuencia adecuada?					
19. ¿Crees que el entrenamiento de combate a la bayoneta se desarrolla con una frecuencia adecuada?					
DIMENSIÓN 3: EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO	1	2	3	4	5
20. ¿Consideras que la prueba de carrera de 2.4 km evalúa tu capacidad aeróbica?					
21. ¿Consideras que las pruebas de barras y abdominales evalúa tu capacidad neuromuscular?					
22. ¿Consideras que las pruebas de natación y pasaje de pista de combate evalúa tu habilidad y destreza?					

Anexo 3



Base de datos

*DATOS TIRADO 3RO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

11:

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
1	5	2	4	4	4	3	4	5	5	2	3	1	1	2	1	4	3	5	3	2	4	5
2	3	5	5	3	5	5	3	3	2	2	4	2	1	2	2	3	2	5	2	2	5	4
3	3	3	3	2	4	4	5	5	5	2	1	1	1	3	3	3	2	4	3	5	5	3
4	5	3	2	4	3	3	5	5	5	5	3	3	1	3	3	3	2	5	1	3	4	5
5	4	5	2	1	5	4	3	3	3	4	1	1	1	2	1	4	1	4	3	5	3	4
6	4	5	4	4	5	3	5	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	1	5	2	3
7	4	2	5	3	5	2	5	2	4	1	1	2	2	2	3	4	3	5	1	2	5	3
8	2	4	5	2	5	4	5	3	4	2	3	2	3	1	3	3	1	4	2	4	2	4
9	5	5	2	1	2	3	5	2	3	2	2	3	3	2	1	5	2	4	1	5	3	5
10	4	2	2	1	4	4	3	4	2	5	4	1	1	2	1	3	3	5	3	5	5	4
11	4	4	3	3	4	5	4	5	4	3	2	3	2	1	1	4	2	3	1	4	5	5
12	3	3	5	2	5	4	4	4	4	5	2	1	2	1	1	3	1	3	2	2	3	4
13	3	5	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	5	3	2	4	5
14	3	3	2	4	4	3	2	4	2	4	4	1	1	2	2	3	1	5	3	4	4	3
15	5	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	5	3	3	3	4	4	2
16	3	3	5	1	2	2	3	2	4	4	1	1	1	3	1	3	1	5	1	4	4	2
17	2	3	2	3	2	3	4	2	5	5	1	3	2	1	1	3	1	3	1	2	2	3
18	4	4	5	4	4	3	3	5	4	1	3	2	1	1	3	4	3	4	3	2	5	3
19	5	4	3	2	3	3	2	5	2	2	4	2	2	3	1	5	2	3	2	2	4	5
20	4	3	5	4	2	5	3	3	3	2	1	2	2	3	3	4	2	3	3	5	2	5
21	2	3	2	1	2	4	3	5	5	4	2	1	1	1	1	4	2	4	3	4	5	4
22	2	3	3	2	5	2	4	2	2	4	1	2	1	3	1	4	2	4	1	2	2	2
23	5	5	5	4	3	4	2	5	5	3	4	2	1	2	2	4	2	3	3	4	5	3
24	3	5	5	4	2	4	5	2	2	3	1	2	3	3	3	1	5	2	2	2	5	2
25	3	5	4	1	3	5	5	4	4	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	5	5	3
26	5	3	3	2	5	4	4	4	4	1	1	2	2	2	3	5	2	4	3	5	4	2
27	2	3	4	3	3	4	3	3	4	1	2	3	2	1	2	3	1	3	2	4	3	2
28	2	3	4	3	2	5	2	4	2	5	2	1	3	2	2	4	1	2	4	4	2	5
29	3	3	2	1	2	4	5	5	4	5	4	2	3	1	2	4	1	5	2	3	5	2
30	5	2	5	4	5	4	3	2	3	4	3	2	3	2	1	4	3	3	1	3	5	4
31	5	4	2	1	4	2	3	4	2	1	1	1	2	1	2	5	3	3	3	3	2	
32	3	4	3	1	4	5	3	4	5	2	2	3	3	2	3	5	2	5	1	4	4	3
33	5	4	5	2	5	5	3	4	2	3	1	1	3	2	3	3	1	5	3	4	4	4
34	3	2	5	1	3	3	5	4	5	3	3	2	3	1	3	3	2	4	1	5	2	3
35	4	3	5	4	3	5	5	3	2	4	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	5
36	2	4	5	1	5	2	2	4	4	3	3	1	3	1	3	3	2	5	3	3	5	4
37	2	4	2	1	3	2	4	4	3	2	1	1	2	3	1	3	3	4	3	3	5	5
38	5	4	2	1	4	5	5	2	5	4	4	3	1	1	3	5	3	4	1	5	2	5
39	4	5	2	1	3	5	5	3	3	3	1	1	2	1	3	4	3	5	3	2	2	3
40	4	2	5	2	5	5	4	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2
41	5	2	2	4	5	2	5	3	4	1	3	3	2	2	1	4	2	4	3	5	3	5
42	3	2	3	2	3	4	5	3	2	2	4	3	2	3	1	5	2	5	2	3	3	3
43	2	2	4	2	5	4	3	2	3	2	1	3	1	1	1	5	2	3	2	4	5	4
44	5	5	5	2	2	5	3	3	5	1	3	2	2	1	2	5	1	3	2	3	3	4
45	3	5	3	3	3	3	5	5	2	2	4	1	2	3	3	4	1	3	2	5	5	5
46	2	4	3	1	5	4	4	5	4	1	1	1	3	1	2	5	3	5	2	2	5	2
47	4	2	3	4	5	3	3	5	4	2	4	1	3	3	2	4	3	4	1	2	4	5
48	3	5	4	1	2	4	4	5	5	3	1	1	3	2	1	5	2	5	1	4	5	2
49	5	2	5	3	5	5	4	2	2	1	3	3	2	3	3	3	1	3	2	5	4	5
50	4	2	4	3	2	3	5	5	3	3	3	2	2	1	1	3	1	3	1	5	2	2
51	2	5	5	3	5	2	5	2	5	3	3	3	2	3	3	3	2	5	3	4	4	4
52	3	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	5	2	3	5	4
53	5	3	2	2	3	5	4	3	3	2	4	2	1	2	3	3	1	3	1	2	2	4
54	4	2	4	4	4	4	3	3	4	1	3	1	2	2	3	5	3	4	3	3	2	4
55	5	4	2	4	4	2	4	2	5	2	4	1	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4

Vista de datos Vista de variables

*DATOS TIRADO 3RO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

11:

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
28	2	2	4	3	2	5	2	4	2	5	2	1	3	2	2	4	1	3	1	4	2	5
29	3	3	2	1	2	4	5	5	4	5	4	2	3	1	2	4	1	5	2	3	5	2
30	5	2	5	4	5	4	3	2	3	4	3	2	3	2	1	4	3	3	1	3	5	4
31	5	4	2	1	4	2	3	4	2	1	1	1	2	1	2	5	3	3	3	3	2	
32	3	4	3	1	4	5	3	4	5	2	2	3	3	2	3	5	2	5	1	4	4	3
33	5	4	5	2	5	5	3	4	2	3	1	1	3	2	3	3	1	5	3	4	4	4
34	3	2	5	1	3	3	5	4	5	3	3	2	3	1	3	3	2	4	1	5	2	3
35	4	3	5	4	3	5	5	3	2	4	1	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	5
36	2	4	5	1	5	2	2	4	4	3	3	1	3	1	3	3	2	5	3	3	5	4
37	2	4	2	1	3	2	4	4	3	2	1	1	2	3	1	3	3	4	3	3	5	5
38	5	4	2	1	4	5	5	2	5	4	4	3	1	1	3	5	3	4	1	5	2	5
39	4	5	2	1	3	5	5	3	3	3	1	1	2	1	3	4	3	5	3	2	2	3
40	4	2	5	2	5	5	4	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2
41	5	2	2	4	5	2	5	3	4	1	3	3	2	2	1	4	2	4	3	5	3	5
42	3	2	3	2	3	4	5	3	2	2	4	3	2	3	1	5	2	5	2	3	3	3
43	2	2	4	2	5	4	3	2	3	2	1	3	1	1	1	5	2	3	2	4	5	4
44	5	5	5	2	2	5	3	3	5	1	3	2	2	1	2	5	1	3	2	3	3	4
45	3	5	3	3	3	3	5	5	2	2	4	1	2	3	3	4	1	3	2	5	5	5
46	2	4	3	1	5	4	4	5	4	1	1	1	3	1	2	5	3	5	2	2	5	2
47	4	2	3	4	5	3	3	5	4	2	4	1	3	3	2	4	3	4	1	2	4	5
48	3	5	4	1	2	4	4	5	5	3	1	1	3	2	1	5	2	5	1	4	5	2
49	5	2	5	3	5	5	4	2	2	1	3	3	2	3	3	3	1	3	2	5	4	5
50	4	2	4	3	2	3	5	5	3	3	3	2	2	1	1	3	1	3	1	5	2	2
51	2	5	5	3	5	2	5	2	5	3	3	3	2	3	3	3	2	5	3	4	4	4
52	3	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	5	2	3	5	4
53	5	3	2	2	3	5	4	3	3	2	4	2	1	2	3	3	1	3	1	2	2	4
54	4	2	4	4	4	4	3	3	4	1	3	1	2	2	3							

*DATOS_TIRADO 3RO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

11:

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
54	4	2	4	4	4	4	3	3	4	1	3	1	2	2	3	5	3	4	3	3	2	4
55	5	4	3	4	2	2	2	5	2	2	4	1	1	1	1	3	3	5	2	2	3	4
56	3	4	5	1	3	3	3	3	2	4	3	2	3	1	2	4	2	3	1	5	4	5
57	3	5	4	3	4	3	3	2	2	5	1	2	2	3	2	4	1	3	1	2	2	5
58	4	3	5	3	2	5	2	4	4	5	3	3	1	3	2	4	2	3	3	2	2	2
59	2	2	5	3	5	4	2	4	3	3	2	1	3	3	2	4	1	5	2	5	3	4
60	4	5	5	3	4	2	3	5	3	3	4	2	3	3	2	5	1	5	3	2	5	4
61	3	4	3	2	4	2	5	4	3	1	3	1	3	1	2	3	2	4	3	2	3	4
62	2	3	3	2	5	4	2	2	3	2	3	3	1	1	3	5	1	4	2	3	4	2
63	3	2	3	1	2	4	4	3	5	4	3	1	2	3	2	5	2	4	2	4	4	3
64	3	5	4	4	5	5	3	4	4	5	2	2	3	2	1	3	1	3	2	4	2	2
65	5	5	5	1	3	4	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3	1	5	3	4	2	4
66	5	3	3	4	4	5	4	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	4	2	4	3	4
67	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	1	3	2	2	3	1	4	1	2	2	4
68	3	5	5	4	5	5	2	2	2	5	1	2	1	2	3	5	3	4	3	5	2	5
69	3	3	3	3	2	2	4	5	4	2	3	1	1	1	3	5	1	5	2	3	4	3
70	5	3	3	3	4	2	3	4	3	3	1	3	3	3	3	4	1	3	2	2	4	5
71	3	4	2	4	3	5	4	5	4	5	1	3	1	2	1	5	3	4	3	3	4	5
72	5	2	5	4	2	5	5	4	4	2	3	1	3	1	5	3	4	3	5	4	2	2
73	2	4	5	3	4	2	3	5	5	5	1	3	3	3	3	5	1	5	1	3	5	5
74	5	5	3	3	3	4	4	5	5	3	2	2	2	2	3	4	3	5	2	4	4	3
75	4	2	3	4	4	4	3	5	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	4	4	5
76	5	3	3	1	3	5	4	4	2	4	1	2	2	1	2	3	3	5	1	3	3	3
77	4	4	4	2	5	3	4	5	4	4	4	3	2	1	1	3	3	4	2	3	4	5
78	4	3	3	3	3	4	5	2	4	5	4	1	1	3	1	4	3	5	2	3	4	2
79	2	5	4	1	3	2	4	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	4	1	3	5	2
80	2	4	3	1	2	3	3	2	3	4	1	1	2	1	1	5	2	3	2	5	2	2

Vista de datos Vista de variables

*DATOS_TIRADO 3RO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

11:

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
91	4	3	2	1	2	3	5	4	4	2	2	3	2	2	3	5	3	4	1	3	2	4
92	3	4	5	4	3	2	5	5	4	4	3	1	3	1	2	5	2	3	1	4	5	3
93	3	5	2	4	2	4	3	3	3	5	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	4	5
94	5	4	4	1	2	4	4	5	5	2	1	2	2	1	2	3	1	4	3	4	2	5
95	5	5	4	4	2	5	3	4	4	5	4	3	3	1	3	3	1	3	3	3	4	2
96	4	4	3	4	5	4	3	5	5	1	1	3	3	2	1	4	1	3	1	4	3	2
97	3	5	3	1	2	3	4	5	4	1	4	1	2	2	1	3	1	5	1	2	2	4
98	5	5	2	3	4	3	2	4	4	1	3	3	3	2	3	4	1	3	3	5	3	3
99	4	2	5	3	2	3	3	5	3	3	3	2	1	2	3	4	2	4	3	4	5	2
100	3	3	4	1	2	2	2	2	3	3	4	1	3	3	1	4	3	3	1	5	5	5
101	3	2	2	2	3	3	5	2	3	5	3	3	1	1	2	5	3	5	3	3	2	3
102	2	3	3	4	4	3	3	4	2	1	2	3	3	3	3	5	2	4	1	5	4	3
103	5	3	3	3	4	2	5	3	4	5	4	2	2	2	2	3	3	3	3	5	3	2
104	3	4	2	4	2	4	2	2	5	4	1	3	2	2	1	3	2	4	2	2	5	3
105	2	5	5	1	4	5	4	3	5	2	4	2	2	1	4	2	4	3	3	4	4	4
106	4	5	2	3	4	3	3	5	2	1	3	1	2	2	1	4	1	4	2	4	2	4
107	3	2	2	1	5	2	4	5	5	4	3	1	3	3	2	3	1	4	2	3	5	4
108	5	5	2	3	2	3	4	3	5	2	2	3	2	1	1	4	3	5	1	4	5	2
109	3	4	2	4	4	5	4	5	5	4	3	3	3	1	2	5	1	3	2	4	3	4
110	5	5	4	1	2	2	4	5	2	1	1	1	1	3	2	5	1	4	2	3	5	4
111	4	3	4	2	3	4	5	4	2	3	2	1	2	2	2	5	1	5	3	3	5	5
112	2	3	4	2	2	5	2	5	3	1	3	3	3	3	5	1	3	2	4	4	4	4
113	2	5	5	2	3	4	5	5	5	5	2	3	2	1	3	3	1	4	1	3	4	3
114	2	4	3	3	3	3	4	4	2	5	4	2	2	1	3	5	1	3	1	5	3	4
115	2	3	5	2	4	4	5	2	3	3	1	2	1	3	2	5	2	3	1	3	4	2
116	5	4	5	4	5	3	5	2	2	4	4	2	2	2	3	3	2	4	1	4	4	2
117	4	3	3	1	2	3	4	3	4	1	2	2	2	3	2	5	3	5	2	3	5	2

Vista de datos Vista de variables

*DATOS_TIRADO3RO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

11:

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
121	3	5	4	4	4	3	2	4	5	5	2	2	2	2	1	5	3	5	3	5	4	2
122	3	3	4	1	3	5	5	3	5	4	4	3	2	1	3	3	3	5	3	4	4	2
123	3	4	4	1	3	3	2	5	5	2	1	1	1	3	2	3	2	5	2	2	3	3
124	5	4	2	3	3	5	5	5	2	2	4	2	3	1	2	4	1	5	1	4	3	3
125	4	2	4	1	4	4	3	3	5	5	2	3	2	3	3	3	1	4	1	2	3	2
126	4	2	3	3	3	2	5	4	2	5	4	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3
127	2	5	3	1	5	4	5	2	5	1	4	3	2	1	2	5	2	4	2	3	5	5
128	2	4	5	3	5	5	2	2	4	3	4	1	3	3	2	4	2	3	2	3	5	5
129	2	3	3	3	2	3	5	3	4	2	4	2	2	3	2	5	1	4	3	3	3	5
130	4	5	4	4	5	5	2	3	5	4	3	3	2	3	1	4	3	5	2	4	5	5
131	3	4	2	4	2	5	4	4	4	1	2	3	3	3	2	4	2	5	3	3	4	3
132	2	4	4	1	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	1	5	3	3	3	2	3	4
133	2	3	4	2	3	4	5	3	4	4	4	1	3	3	1	5	3	4	3	5	2	2
134	3	3	3	3	5	5	5	5	2	4	1	1	3	3	3	5	1	4	3	2	5	2
135	4	4	5	1	5	2	3	2	3	5	1	2	2	1	2	4	3	5	1	2	2	5
136	5	2	3	1	2	4	5	4	4	4	1	1	2	2	1	5	3	5	2	5	4	5
137	4	3	5	4	2	3	3	5	2	5	2	1	1	3	3	3	1	5	3	4	2	3
138	5	4	4	2	3	4	5	4	2	3	1	1	2	2	1	4	3	4	1	4	5	3
139	3	5	3	3	3	5	5	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	5	2	2	3	4
140	5	2	5	2	5	5	5	5	2	3	3	1	2	2	3	4	1	3	1	4	2	3
141	5	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	3	2	1	1	3	3	5	2	2	2	4
142	4	3	4	4	2	4	4	3	2	1	4	3	2	3	1	4	1	3	2	5	5	2
143	3	5	4	4	5	3	4	4	3	3	2	3	3	1	1	5	3	5	1	4	5	4
144	5	3	4	4	3	5	4	3	3	5	1	2	2	1	1	4	3	3	1	5	2	2
145	3	2	3	1	2	4	5	4	5	1	3	1	2	2	3	4	2	3	3	4	4	3
146	2	5	2	1	3	3	5	5	2	5	3	3	2	3	3	3	1	5	3	5	2	5
147	2	4	5	3	2	3	4	2	3	5	1	3	1	2	3	3	2	3	1	5	2	5
148	3	3	3	2	3	4	2	2	2	1	1	2	2	2	3	5	2	3	3	2	5	4
149	2	2	4	1	5	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	5	1	5	3	4	5	4
150	5	3	2	4	4	4	3	5	5	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	5	5
151	4	4	4	1	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	1	5	1	5	1	3	2	5
152	2	3	4	3	5	2	4	5	3	4	2	2	1	3	2	4	1	5	3	4	5	5
153	3	3	5	4	4	4	3	4	4	5	3	3	1	2	3	4	1	4	3	3	4	5
154	2	2	3	2	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	1	3	1	3	1	2	4	4
155	4	3	5	3	5	2	2	4	5	3	4	2	2	1	2	4	1	4	1	2	5	3
156	3	5	2	3	5	4	5	2	5	1	2	1	2	3	2	5	2	3	1	3	5	4
157	4	5	3	1	4	3	4	5	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4
158	4	3	2	3	3	2	3	4	2	5	2	2	1	3	3	5	3	5	2	3	4	3
159	5	4	2	2	5	2	3	3	4	1	2	1	1	3	4	3	5	2	2	2	5	5
160	5	4	4	3	4	5	5	4	2	5	4	3	1	3	3	5	2	5	2	3	4	4
161	5	5	2	4	3	5	5	5	4	5	1	3	1	3	2	4	3	5	3	5	5	4
162	3	2	5	4	4	5	2	5	5	3	4	2	1	1	2	5	1	4	3	2	3	5

Vista de datos Vista de variables

*DATOS_TIRADO3RO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

11:

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22
136	5	2	3	1	2	4	5	4	4	4	1	1	2	2	1	5	3	5	2	5	4	5
137	4	3	5	4	2	3	3	5	2	5	2	1	1	3	3	3	1	5	3	4	2	3
138	5	4	4	2	3	4	5	4	2	3	1	1	2	2	1	4	3	4	1	4	5	3
139	3	5	3	3	3	5	5	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	5	2	2	3	4
140	5	2	5	2	5	5	5	5	2	3	3	1	2	2	3	4	1	3	1	4	2	3
141	5	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	3	2	1	1	3	3	5	2	2	2	4
142	4	3	4	4	2	4	4	3	2	1	4	3	2	3	1	4	1	3	2	5	5	2
143	3	5	4	4	5	3	4	4	3	3	2	3	3	1	1	5	3	5	1	4	5	4
144	5	3	4	4	3	5	4	3	3	5	1	2	2	1	1	4	3	3	1	5	2	2
145	3	2	3	1	2	4	5	4	5	1	3	1	2	2	3	4	2	3	3	4	4	3
146	2	5	2	1	3	3	5	5	2	5	3	3	2	3	3	3	1	5	3	5	2	5
147	2	4	5	3	2	3	4	2	3	5	1	3	1	2	3	3	2	3	1	5	2	5
148	3	3	3	2	3	4	2	2	2	1	1	2	2	2	3	5	2	3	3	2	5	4
149	2	2	4	1	5	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	5	1	5	3	4	5	4
150	5	3	2	4	4	4	3	5	5	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	5	5
151	4	4	4	1	4	4	2	3	3	2	3	1	3	2	1	5	1	5	1	3	2	5
152	2	3	4	3	5	2	4	5	3	4	2	2	1	3	2	4	1	5	3	4	5	5
153	3	3	5	4	4	4	3	4	4	5	3	3	1	2	3	4	1	4	3	3	4	5
154	2	2	3	2	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	1	3	1	3	1	2	4	4
155	4	3	5	3	5	2	2	4	5	3	4	2	2	1	2	4	1	4	1	2	5	3
156	3	5	2	3	5	4	5	2	5	1	2	1	2	3	2	5	2	3	1	3	5	4
157	4	5	3	1	4	3	4	5	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4
158	4	3	2	3	3	2	3	4	2	5	2	2	1	3	3	5	3	5	2	3	4	3
159	5	4	2	2	5	2	3	3	4	1	2	1	1	3	4	3	5	2	2	2	5	5
160	5	4	4	3	4	5	5	4	2	5	4	3	1	3	3	5	2	5	2	3	4	4
161	5	5	2	4	3	5	5	5	4	5	1	3	1	3	2	4	3	5	3	5	5	4
162	3	2	5	4	4	5	2	5	5	3	4	2	1	1	2	5	1	4	3	2	3	5

Vista de datos Vista de variables

Anexo 4



**Validación del instrumento por
expertos**

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICO MILITAR PARA LOS CADETES DE 3ER AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2019

AUTORES:

- CAD IV INTG Soria Álvarez Joe
- CAD IV INTG Tirado Silva Milton

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

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: 75%

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: Magistes

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Ronal Jesús Medina Díaz

FIRMA:

DNI:

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICO MILITAR PARA LOS CADETES DE 3ER AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2019

AUTORES:

- CAD IV INTG Soria Álvarez Joe
- CAD IV INTG Tirado Silva Milton

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

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: 75%

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: Magister

.....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Ricardo Basauri Romero

FIRMA:

DNI: 46021254

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICO MILITAR PARA LOS CADETES DE 3ER AÑO DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2019

AUTORES:

- CAD IV INTG Soria Álvarez Joe
- CAD IV INTG Tirado Silva Milton

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

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: 75%

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: Magister

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: José Augusto Rivadeneyra Bazan

FIRMA:

DNI: 46589617

Anexo 5



**Constancia de entidad donde se
efectuó la investigación**

Constancia de la entidad donde se efectuó la investigación
ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

CONSTANCIA

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

HACE CONSTAR

Que los Cadetes que se mencionan han realizado la investigación en esta
dependencia militar sobre el tema titulado: Programa de educación físico militar para
los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos Crnl “Francisco Bolognesi”

Investigadores:

- Bach Soria Álvares Joe
- Bach Tirado Silva Milton

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

Chorrillos,..... de.....del 2019

.....

Anexo 6



**Compromiso de autenticidad del
instrumento**

Compromiso de autenticidad del instrumento

Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado: Programa de educación físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos Crnl “Francisco Bolognesi”

HACEN CONSTAR:

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

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

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

Chorrillos,..... de..... del 2019

.....
Bach. Tirado Silva Milton

.....
Bach. Soria Álvarez Joe

Anexo 7



Asesor y miembro del jurado

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

TEMÁTICO:

METODOLÓGICO:

PRESIDENTE DEL JURADO:

.....

MIEMBROS DEL JURADO:

.....

MIEMBROS DEL JURADO:

.....

Anexo 8



**Compromiso ético, declaración
jurada de autoría, autenticidad y
no plagio**

COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

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

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

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

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



Apellidos y nombres

DNI

COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

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

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

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

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



 Apellidos y nombres

DNI

Anexo 9



Certificado turniting

Anexo 10



Acta de sustentación de tesis

Escuela Militar de Chorrillos
“Coronel Francisco Bolognesi”

ACTA DE **SUSTENTACIÓN** DE TESIS

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

.....
e

el jurado evaluador confirmado por:

- PRESIDENTE :
- SECRETARÍO :
- VOCAL :

Concluida la sustentación, los miembros del jurado dictaminan:

 APROBADO POR UNANIMIDAD

APROBADO POR MAYORIA

DESAPROBADO

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

 VOCAL

 SECRETARIO

 PRESIDENTE