

## RESUMEN

El presente trabajo nace de la inquietud de investigar y realizar un análisis del horario y carga horaria de la actividad física con relación al desempeño eficiente de los cadetes de Segundo Curso Militar, pelotones 3 y 4 de la Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro” en el periodo 2010-2011, buscando con ello contribuir a un mejor rendimiento en el desempeño y en el desenvolvimiento físico y académico de los cadetes. El principal objetivo del trabajo es el de analizar y mejorar el actual programa de actividad física de Segundo Curso Militar, pelotones 3 y 4 de la Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro”, mostrando un cronograma abierto para los cadetes, el mismo que nos permitirá mejorar el desempeño de todos los cadetes en su rendimiento académico y físico dentro de su carga horaria. La fase inicial del estudio consistió en investigar y acceder a todo tipo de información ya sea de carácter empírico o conceptual y que esté relacionada con el tema de varios aspectos como son la nutrición, la hidratación, primeramente como factores incidentes en la actividad física y luego la actividad física como tal, dentro de las actividades que cumplen diariamente los cadetes. Esta información fue posteriormente analizada con el fin de definir un esquema de actividades que permitan mejorar el rendimiento físico de los cadetes y para su posterior aplicación e implantación dentro del programa de actividad física de la Escuela Superior Militar Eloy Alfaro. Dentro de las actividades de investigación de campo se pueden mencionar la aplicación de encuestas y estudios pormenorizados del material bibliográfico, y web relacionado y captado por los responsables del estudio. El presente trabajo está dividido en cinco capítulos de cada uno de los cuales tiene un contenido específico, para que mediante su estudio, logramos una mejor comprensión sobre el tema ya que se analizan aspectos diferentes de la Cultura Física durante el periodo de formación del cadete militar.