

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



**Los estilos de vida y su aplicación en el rendimiento académico de  
los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”,  
2025**

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

**Autores:**

**Alfred Piero Gutierrez Vasquez (0009-0009-5984-3161)**

**Gerardo Elias León Sanchez (0009-0006-1076-4356)**

**Asesor:**

**Mg. Rodolfo Zea Melodias (0000-0002-7112-1155)**

**Lima – Perú**

**2025**

## Reporte de turnitin



Página 2 de 137 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::12350:533484956




# 15% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

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

## Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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



**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS  
CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI**

**DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA**

Los bachilleres Alfred Piero Gutierrez Vasquez y Gerardo Elias León Sanchez del Arma de Infantería, de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, (EMCH “CFB”) identificados con DNI N° 76343200 y N° 73662825 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

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

En honor de lo afirmado y ratificado, firmamos la presente declaración jurada de autenticidad.

Chorrillos, 31 de octubre del 2025.

---

**Alfred Piero Gutierrez Vasquez**  
**DNI:76343200**

---

**Gerardo Elias León Sanchez**  
**DNI:73662825**

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

La autorización para la publicación electrónica en la plataforma del Repositorio Institucional Digital de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" se otorga en conformidad con el Decreto Legislativo N° 822, relativo a la Ley de los Derechos de Autor, la Ley N° 30035 del Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para la obtención de grados académicos y títulos profesionales RENATI.

### 1. Datos personales

Autor 1: Alfred Piero Gutierrez Vasquez	Autor 2: Gerardo Elias León Sanchez
N° DNI: 76343200	N° DNI: 73662825
Teléfono: 989678351	Teléfono: 924785901
Correo-e: agutierrezv@escuelamilitar.edu.pe	Correo-e: gleons@escuelamilitar.edu.pe
ORCID: 0009-0009-5984-3161	ORCID: 0009-0006-1076-4356

### 2. Datos de la obra

Título: Los Estilos de Vida y su Aplicación en el Rendimiento Académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025	
Tipo de obra: Tesis	
Asesor Mg. (R) Zea Melodias Rodolfo	
N° DNI: 29388850	
ORCID: 0000-0002-7112-1155	
Año de publicación: 2025	

### 3. Declaraciones

El autor declara que:

- La obra constituye una creación original y de mi propia y exclusiva creación, ejecutada sin infringir ni usurpar los derechos de autor de terceros.
- La obra no ha transgredido ningún derecho moral ni patrimonial de los autores.
- No incluye afirmaciones difamatorias en contra de terceros y respeta el derecho a la imagen, la privacidad, el buen nombre y otros derechos constitucionales de los individuos.

- Correspondo a la titularidad de los derechos patrimoniales sobre la obra y no recae ninguna obligación sobre ella.

Por consiguiente, todo lo especificado en el presente formato, particularmente lo detallado en el numeral dos, se caracteriza como Declaración Jurada. Por consiguiente, me comprometo a actuar en defensa de LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" frente a cualquier reclamación de terceros que pueda surgir en relación con este asunto. Para todas las circunstancias, la ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" desempeña el papel de tercero de buena fe.

Publicación de su investigación en el Repositorio Institucional de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"

#### TIPO DE ACCESO A SU INVESTIGACIÓN

Acceso abierto

Acceso restringido

(12 a 24 meses)

#### JUSTIFICACIÓN (de acceso restringido)

Contiene información militar



Alfred Piero Gutierrez Vasquez  
DNI:76343200



Gerardo Elias León Sanchez  
DNI:73662825

## **Agradecimiento**

Agradecemos a Dios por guiarnos y darnos fuerzas en cada etapa de este camino en nuestras vidas, a nuestras familias, por su amor y apoyo incondicional, en especial a nuestros padres, por ser nuestro motor y guía, así mismo agradecemos a nuestros asesores, por su orientación y compromiso durante el proceso de investigación.

.

### **Dedicatoria**

Dedicamos esta tesis a nuestras familias, por su constante apoyo, comprensión y fortaleza que nos han acompañado a lo largo de este camino. A quienes, con su ejemplo y palabras de aliento, nos motivaron a seguir adelante pese a los desafíos encontrados.

## ÌNDICE

Reporte de turnitin .....	ii
DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA .....	iii
AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA EMCH “CFB” .....	iv
Agradecimiento .....	vi
Dedicatoria.....	vii
ÌNDICE.....	viii
ÌNDICE DE TABLAS .....	xi
ÌNDICE DE FIGURAS .....	xii
Resumen .....	xiii
Abstract.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I.....	17
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
1.1 Descripción problemática.....	17
1.2.1 Delimitación temática.....	20
1.2.2 Delimitación espacial .....	20
1.2.3 Delimitación temporal .....	21
1.2.4 Delimitación teórica .....	21
1.3 Formulación del Problema.....	22
1.3.1. Problema General .....	22
1.3.2. Problemas Específicos.....	22
1.4 Objetivos de la Investigación .....	22
1.4.1 Objetivo General.....	22
1.4.2 Objetivo Específicos.....	22
1.5 Justificación e Importancia de la Investigación.....	22
1.5.1 Justificación Teórica.....	22
1.5.2 Justificación Metodológica.....	23
1.5.3 Justificación Práctica .....	23
1.5.4 Justificación Responsabilidad social .....	24
1.5.5 Importancia de la Investigación.....	24

1.6	Limitaciones de la investigación .....	25
CAPÍTULO II.....		27
MARCO TEÓRICO .....		27
2.1	Antecedentes de la investigación.....	27
2.1.1	Antecedentes internacionales .....	27
2.1.2	Antecedentes nacionales.....	32
2.2	Bases Teóricas .....	36
2.2.1	Variable 1: Estilos de vida.....	36
2.2.2	Variable 2: Rendimiento académico.....	44
2.3	Marco Conceptual.....	51
2.4	Operacionalización de las variables .....	53
2.5	Formulación de hipótesis.....	54
2.5.1	Hipótesis general .....	54
2.5.2	Hipótesis específicas.....	54
CAPÍTULO III .....		55
MARCO METODOLÓGICO .....		55
3.1	Enfoque de investigación.....	55
3.2	Tipo de investigación.....	55
3.3	Método de investigación.....	55
3.4	Nivel de investigación .....	55
3.5	Diseño de investigación.....	56
3.6	Población, muestra, unidad de estudio .....	56
3.6.1	Población de estudio.....	56
3.6.2	Muestra .....	57
3.6.3	Unidad de estudio .....	58
3.6	Técnica e Instrumento para la recolección de datos .....	58
3.7.1	Técnica de recolección de datos .....	58
3.7.2	Instrumento de recolección de datos .....	59
3.7.3	Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición .....	59
3.8	Procesamiento y método de análisis de datos.....	63
3.8.1	Técnica para el procesamiento de datos .....	63
3.8.2	Método de análisis de datos.....	63
3.9	Aspectos éticos .....	64

CAPITULO IV .....	65
RESULTADOS .....	65
4.1. Análisis descriptivo .....	65
4.2. Contrastación de hipótesis .....	78
4.2.1 Prueba de bondad de ajuste .....	78
4.2.2 Pruebas de hipótesis.....	79
CAPITULO V.....	86
CONCLUSIONES.....	89
RECOMENDACIONES .....	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	92
ANEXOS .....	99
Anexo 1 Matriz de consistencia.....	100
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos.....	101
Anexo 3. Autorización para la recolección de datos .....	103
Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto).....	104
Anexo 5. Base de datos (origen de resultados).....	105
Anexo 6. Propuesta de mejora.....	112
Anexo 7. validación por juicio de expertos .....	114
Anexo 8. Dictamen docente revisor .....	117
Anexo 9. Acta de sustentación .....	118
Anexo 10. Otros.....	119

## ÌNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de las variables .....	53
<b>Tabla 2</b> Juicio de expertos .....	60
<b>Tabla 3</b> Criterio de confiabilidad valores .....	61
<b>Tabla 4</b> Resultados de análisis.....	62
<b>Tabla 5</b> Relaciones Interpersonales .....	65
<b>Tabla 6</b> Hábitos cotidianos .....	66
<b>Tabla 7</b> Rendimiento físico.....	68
<b>Tabla 8</b> Estilos de vida.....	70
<b>Tabla 9</b> Logro académico .....	72
<b>Tabla 10</b> Desempeño conductual.....	73
<b>Tabla 11</b> Dificultades académicas .....	75
<b>Tabla 12</b> Rendimiento académico .....	76
<b>Tabla 13</b> Prueba de bondad de ajuste .....	78
<b>Tabla 14</b> Prueba de Spearman en la hipótesis general.....	80
<b>Tabla 15</b> Prueba de Spearman en la hipótesis específica 1 .....	81
<b>Tabla 16</b> Prueba de Spearman en la hipótesis específica 2 .....	83
<b>Tabla 17</b> Prueba de Spearman en la hipótesis específica 3 .....	84
<b>Tabla 18</b> Matriz de consistencia .....	100

**ÌNDICE DE FIGURAS**

Figura 1 Esquema de correlacion .....	56
Figura 2 Alpha de Cronbach .....	62
Figura 3 Relaciones Interpersonales .....	66
Figura 4 Hábitos cotidianos.....	67
Figura 5 Rendimiento físico .....	68
Figura 6 Estilos de vida .....	70
Figura 7 Logro académico.....	72
Figura 8 Desempeño conductual .....	74
Figura 9 Dificultades académicas.....	75
Figura 10 Rendimiento académico .....	77
Figura 11 Dispersión entre rendimiento académico y estilos de vida .....	80
Figura 12 Dispersión entre rendimiento académico y relaciones interpersonales.....	82
Figura 13 Dispersión entre rendimiento académico y hábitos cotidianos .....	83
Figura 14 Dispersión entre rendimiento académico y rendimiento físico.....	85

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025. La metodología de la investigación es de tipo básica, con un nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y con un enfoque cuantitativo. El método aplicado fue hipotético-deductivo, con un diseño no experimental y de corte transversal. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta, mediante un cuestionario estructurado validado por expertos. La población estuvo conformada por 324 cadetes del Arma de Infantería, tomando una muestra representativa de 170 cadetes que permitió analizar las dimensiones del estilo de vida como las relaciones interpersonales, los hábitos cotidianos y el rendimiento físico en su influencia sobre el rendimiento académico, evaluado a través del logro académico, el comportamiento y las dificultades académicas. Mediante el coeficiente rho de Spearman se evaluó la correlación de las variables obteniendo un valor de  $r = 0,428$  el cual indica una correlación positiva moderada. Dando como conclusión que a mayor calidad de los estilos de vida tiende a asociarse un mejor rendimiento académico de los cadetes.

*Palabras clave:* Estilos de vida, rendimiento académico, relaciones interpersonales, hábitos cotidianos, rendimiento físico.

## Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between lifestyle and academic performance among Infantry cadets at the Chorrillos Military School "Coronel Francisco Bolognesi," 2025. The research methodology is basic in type, with a descriptive-correlational level, a non-experimental design, and a quantitative approach. The applied method was hypothetical-deductive, with a non-experimental, cross-sectional design. Data collection was carried out using a survey technique through a structured questionnaire validated by experts. The population consisted of 324 Infantry cadets, with a representative sample of 170 cadets, which allowed for the analysis of lifestyle dimensions such as interpersonal relationships, daily habits, and physical performance, in relation to academic performance—measured through academic achievement, behavior, and academic difficulties. The correlation between the variables was evaluated using Spearman's rho coefficient, resulting in a value of  $r = 0.428$ , which indicates a moderate positive correlation. It is concluded that a higher quality of lifestyle tends to be associated with better academic performance among the cadets.

*Key words:* Lifestyles, academic performance, interpersonal relationships, daily habits, physical performance.

## INTRODUCCIÓN

La formación en las escuelas militares exige que los cadetes adopten estilos de vida disciplinados, equilibrados y orientados al fortalecimiento físico, mental y emocional, a fin de responder adecuadamente a las exigencias propias del servicio profesional. En este contexto, los estilos de vida que incluyen hábitos cotidianos, relaciones interpersonales y bienestar físico se convierten en factores determinantes para el rendimiento académico y el desarrollo integral del futuro oficial. En especial, la calidad de vida relacionada con la salud y la organización personal influye en el nivel de compromiso, la motivación para el estudio y la capacidad de concentración de los cadetes (Flores & Vásquez, 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), el estilo de vida se define como “una forma general de vida basada en la interacción entre condiciones de vida y patrones de conducta personales, determinados por factores socioculturales y características individuales”, lo cual destaca su impacto en el bienestar integral del individuo.

En el ámbito militar, adoptar un estilo de vida saludable es clave para sostener la exigente rutina académica y física a la que están sometidos los cadetes. Por consecuencia, es importante identificar como los diferentes aspectos del estilo de vida influyen de manera significativa en el desempeño académico y profesional (Valenzuela & Ríos, 2020). La EMCH CFB la cual se encuentra comprometida con la formación de oficiales altamente capacitados e íntegros. Es por ello, que al estudiar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico, permite obtener información útil para fortalecer los procesos formativos y optimizar la calidad de la educación militar, esta investigación está enfocada en los cadetes de Infantería, especialidad que demanda niveles de resistencia, compromiso y responsabilidad.

Esta investigación tiene la importancia para poder mejorar las estrategias pedagógicas y administrativas dentro del entorno militar, contribuyendo así a la formación de los oficiales con un equilibrio adecuado entre lo físico, lo mental y lo académico. así como comprender como los estilos de vida afectan significativamente en el bienestar integral de los futuros líderes del Ejército del Perú (García & Tello, 2022).

El capítulo I, Planteamiento del problema aborda la problemática relacionada a los estilos de vida los cuales fueron adoptados por los cadetes de Infantería y su impacto en el rendimiento académico. así mismo se expone la necesidad de promover hábitos saludables en un entorno militar exigente y se definen claramente en la delimitación espacial, temporal y teórica dentro de la investigación. De igual manera se formula el problema general, problemas específicos, los objetivos, la justificación e importancia del estudio, así como las limitaciones identificadas en el desarrollo del mismo.

En el capítulo II que corresponde al Marco Teórico presenta antecedentes nacionales e internacionales, las cuales respaldan la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico. De igual manera, se desarrolló una base teórica sólida para el análisis de las variables, considerando las dimensiones como las relaciones interpersonales, los hábitos cotidianos y el bienestar físico en relación con el logro académico, el comportamiento y las dificultades académicas. Se incluye el marco conceptual actualizado y se plantea la hipótesis general y específicas que orientan la investigación.

En el capítulo III, denominado Marco Metodológico se describe en el enfoque cuantitativo y el tipo de estudio básico no experimental y correlacional. Se especifican la población, la muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos. Así como los procedimientos para asegurar su validez y confiabilidad del estudio, de igual manera se establece el método para el análisis estadístico con el fin de poder interpretar adecuadamente la relación entre ambas variables,

En el capítulo IV se presenta los resultados de la investigación, con un análisis descriptivo de los datos recolectados, representados en tablas y figuras que muestran los niveles de estilos de vida y rendimiento académico en los cadetes. además, se desarrolla un análisis inferencial para verificar la existencia de las relaciones significativas entre las dimensiones de las variables.

Finalmente, en el capítulo V corresponde a la discusión de resultados, donde se interpretan los hallazgos a la luz de las investigaciones previas y del marco teórico. además, se identifican coincidencias y las diferencias relevantes, y se reflexiona sobre las implicancias de los resultados.

## **CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Descripción problemática**

La presente investigación tiene como tema principal los estilos de vida de los cadetes del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos y la relación que existe con el rendimiento académico.

Entrenar a los soldados en asuntos de paz resulta fundamental dentro de la formación militar contemporánea, pues establece las bases éticas, legales y prácticas necesarias para que el personal militar actúe con legalidad, profesionalismo y conforme a lo estipulado por el derecho internacional humanitario. Inicialmente, desde la perspectiva legal y ética, la instrucción relativa a la paz ayuda a que se comprendan a fondo las reglas del Derecho Internacional Humanitario, las cuales son imprescindibles para proteger a los civiles durante los enfrentamientos bélicos. La Cruz Roja Internacional señala que los militares deben conocer las normas de humanidad e integrarlas en su ser profesional y en su toma de decisiones en el campo; de no hacerlo, las reglas se implementan de forma automática y con poca trascendencia. (CICR, 2020).

Desde la teoría de la paz, Johan Galtung (1996) sostiene que educar para la paz implica desarrollar capacidades para transformar conflictos sin recurrir innecesariamente a la violencia, promoviendo la empatía, la reflexión moral y la toma de decisiones éticamente informadas. Esto es crucial en contextos militares, donde los efectivos deben distinguir constantemente entre el uso legítimo de la fuerza y el abuso, aplicando principios de necesidad, proporcionalidad y humanidad.

A nivel internacional, la manera en que viven los aspirantes a oficiales se ha vuelto crucial para su desempeño educativo en el ámbito castrense. Varias escuelas militares admiten que dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio, cuidar la mente y saber manejar las presiones influyen de forma directa en cómo piensan los estudiantes. Investigaciones hechas en lugares como West Point y la Academia Naval de EE. UU. indican que dormir poco, comer mal y exigirles demasiado físicamente dañan la memoria de trabajo, la capacidad de decidir y el enfoque durante el entrenamiento militar. (Miller et al., 2011). Varias

academias castrenses de la región latinoamericana han adoptado métodos completos con el fin de mejorar la salud y los resultados escolares de los aspirantes. Un caso es la Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova”, ubicada en Colombia, que ideó planes de apoyo psicológico y dietético pensados para reducir la tensión y mejorar la asimilación de conocimientos. (Castañeda & Peña, 2020) Asimismo, en Argentina, el Colegio Militar de la Nación ha identificado la salud emocional como un componente decisivo para prevenir dificultades académicas y mejorar la adaptación del cadete al entorno de formación.

Colombia ofrece un ejemplo de integración formal entre doctrina y pedagogía militar: el Manual de Educación Conjunto *MEC 6-27.2* (abril de 2024) incorpora Derechos Humanos, Derecho Internacional Humanitario y derecho operacional dentro de una formación basada en competencias para distintos niveles (cadetes, oficiales y mandos). Este enfoque demuestra que la educación para la paz, cuando se inserta en manuales doctrinales y en la malla formativa, contribuye a la internalización normativa y a la traducción de principios humanitarios en criterios operativos (por ejemplo, uso de la fuerza, protección de civiles). Por tanto, el caso colombiano avala la tesis de que la educación para la paz debe ser estructural y no episódica. (Comando General de las Fuerzas Militares / ESDEGUE, 2024).

El caso de Perú presenta un esquema donde tanto las entidades civiles como las militares colaboran para ofrecer entrenamientos constantes y muy buenos (como las charlas anuales sobre Derecho Internacional Humanitario llamadas “Miguel Grau”, que incluyen partes en línea y en persona). El método que combina lo virtual con lo real (por ejemplo, diez semanas en línea seguidas de talleres presenciales cortos) y el trabajo conjunto con el Ministerio de Justicia y el CICR demuestran que enseñar sobre la paz ayuda a estar mejor listos para problemas verdaderos (como cuándo usar la fuerza o cómo proteger a quienes no pelean), además de hacer que las instituciones se vean más serias al unir capacitación específica y conciencia moral. Esto apoya la noción de que instruir en DIH tiene que ser algo constante, útil y coordinado con grupos de la sociedad. (CICR; MINJUSDH, 2023–2025).

En el territorio mexicano, el trabajo conjunto entre la Defensa Nacional (SEDENA) y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) evidencia progresos en instruir al ejército y a la Guardia Nacional sobre derechos humanos. Pero, la verdadera dificultad reside en que esto siga sucediendo, se pueda medir y se convierta en algo permanente en

todas partes; documentos y dictámenes sobre derechos humanos indican que, si solo hay cursos ocasionales, esto no asegura que las denuncias bajen o que las costumbres cambien para siempre si no hay sistemas para vigilar y exigir responsabilidad. Esto confirma que la enseñanza orientada a la paz requiere tener metas claras, supervisión y análisis para que realmente logre generar un cambio. (CNDH; State Department; reportes 2022–2024).

Según la OMS, (2022) menciona que los estilos de vida saludable son también llamados de forma general una vida fundamentada en la relación de las condiciones de vida en un ámbito general y los patrones de comportamiento individuales que se ven determinados por diversos factores socioculturales. Es por ello por lo que, al desarrollar costumbres como una dieta balanceada, horas de sueño apropiado, rutinas de ejercicio y una vida social sana, aportan de manera positiva al bienestar mental, físico y social, siendo factores para obtener un rendimiento óptimo.

Así mismo la OMS tiene un papel relevante al momento de impulsar nuevas políticas y lineamientos que estén orientados a proteger la salud de las personas y de manera particular podemos señalar que buscan mejorar la salud de los jóvenes y particularmente en contextos formativos como es en el campo militar.

El objetivo es que los Cadetes como futuros líderes no solo velen por su propio bienestar, sino que también sean ejemplo para otros, generando una cadena de conciencia y responsabilidad colectiva que se fortalezca con el tiempo.

De acuerdo con Morales y Trujillo (2023), mencionan que el rendimiento académico se caracteriza como el logro obtenido en relación al tiempo para hacer dicha actividad, además del esfuerzo y los recursos para lograrlo. Se señala en el contexto educativo que el desempeño académico es la correlación que existe entre lo logrado y el esfuerzo puesto, teniendo como indicador el grado de aprendizaje logrado por el alumno. De esta manera podemos subrayar que el desempeño académico es un fenómeno que está relacionado a múltiples factores que no solo se basan en la habilidad intelectual, sino que se ven afectados por elementos socioemocionales.

La EMCH (Escuela Militar de Chorrillos “CFB”) tiene como objetivo fundamental el desarrollo de sus cadetes, fortaleciendo de manera integral tanto sus capacidades físicas como intelectuales. Un cadete con buenos hábitos saludables puede obtener un mejor

rendimiento académico y una mejor preparación a los diversos desafíos profesionales con los cuales se enfrentará en un futuro como Oficial del Ejército. Es por ello por lo que la institución enfatiza de manera importante una buena alimentación saludable, además del ejercicio físico, la disciplina y el compromiso con su formación académica.

Es así, que en el presente estudio se tiene como propósito analizar como los estilos de vida están relacionados con el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”. De igual manera, se busca explorar en qué medida factores como el buen descanso, la alimentación, el ejercicio físico, el uso de tecnología y la interacción social afectan en el desempeño académico. Es a través de esta investigación, que se pretende aportar evidencia útil para mejorar las estrategias educativas y de salud dentro del entorno militar formativo.

## **1.2 Delimitación de la investigación**

### **1.2.1 Delimitación temática**

La presente investigación se enmarca en la línea de investigación “Educación para la paz”, enfocándose en la temática de " Cultura de paz ". Este ámbito teórico se centra en analizar cómo los estilos de vida de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" influyen en su rendimiento académico, considerando que hábitos saludables, manejo del estrés y disciplina personal contribuyen a la formación integral requerida para el desempeño del cadete , Asimismo, esta delimitación temática se vincula con el ámbito teórico del "Desarrollo curricular en operaciones de paz ", debido a que la formación de los cadetes debe integrar hábitos de vida adecuados que fortalezcan su capacidad operativa, resiliencia, estabilidad emocional y toma de decisiones en entornos de conflicto o cooperación internacional. Entonces, se articula la formación militar con los principios modernos de educación para la paz, que requieren profesionales con un elevado rendimiento académico, equilibrio personal y habilidades socioemocionales.

### **1.2.2 Delimitación espacial**

Esta investigación tiene como objeto de estudio a los cadetes de la especialidad de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” quienes se encuentran en una etapa avanzada de formación militar y académica, lo que permite obtener datos representativos

respecto a sus hábitos de vida y desempeño académico. Así mismo la población de estudio está ubicada en el distrito de Chorrillos, región Lima, Perú.

### **1.2.3 Delimitación temporal**

La presente investigación se desarrollará durante el año académico 2024-2025, periodo en el cual se llevará a cabo el diseño metodológico, la aplicación del instrumento de recolección de datos y el análisis estadístico correspondiente.

### **1.2.4 Delimitación teórica**

En Esta investigación se fundamenta en teorías y enfoques asociados con los estilos de vida y su influencia en el rendimiento académico en particular en la formación profesional militar. Se considera como base teórica principal al enfoque de promoción de la salud propuesto por Nola Pender (1996), el cual apoya que los estilos de vida son patrones de comportamiento que se van aprendiendo a lo largo de la vida y que estos influyen significativamente en el bienestar emocional, físico y cognitivo en las personas.

El rendimiento académico tiene una perspectiva integradora que reconoce que no solo depende de factores cognitivos, sino que también de aspectos biopsicosociales, como el descanso adecuado, una alimentación equilibrada, actividad física y el buen manejo del estrés (Valdivia & López,2020).

Por tanto, este estudio se enfoca en las diversas dimensiones del estilo de vida para el contexto militar como la actividad física, buenos hábitos alimenticios, y el manejo de las emociones. Asimismo, el rendimiento académico se aborda como una variable cuantificable a través de sus dimensiones las cuales son; logro académico, desempeño conductual, y las dificultades académicas

Esta delimitación teórica permite analizar la interacción entre factores conductuales y el desempeño académico en una población sometida a una disciplina y exigencia particulares, como es el caso de los cadetes de Infantería de la EMCH.

### **1.3 Formulación del Problema**

#### **1.3.1. Problema General**

¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?

#### **1.3.2. Problemas Específicos**

¿Cuál es la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?

¿Cuál es la relación entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?

¿Cuál es la relación entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?

### **1.4 Objetivos de la Investigación**

#### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar la relación entre los Estilos de vida y el Rendimiento Académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”.

#### **1.4.2 Objetivo Específicos**

Determinar la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

Determinar la relación entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

Determinar la relación entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

### **1.5 Justificación e Importancia de la Investigación**

#### **1.5.1 Justificación Teórica**

Este estudio parte de la importancia de analizar cómo los estilos de vida y los hábitos conductuales vinculados a la alimentación, la actividad física, la gestión del estrés y las horas de descanso influyen en el desempeño académico de los cadetes de la especialidad de Infantería. De acuerdo con la teoría de la autodeterminación, tanto el bienestar físico como

el mental tienen un impacto directo en los procesos cognitivos y en la motivación para el aprendizaje.

Esta investigación contribuye al marco teórico actual al situar el análisis de los estilos de vida en un contexto militar, caracterizado por altas demandas físicas y cognitivas. Facilitando la comprensión de los comportamientos saludables que están relacionados con el rendimiento académico, permitiendo analizar con claridad esta interacción en un ambiente de exigencia continua.

### **1.5.2 Justificación Metodológica**

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, el cual permitirá poder identificar y analizar la relación que existe entre las variables estilos de vida y rendimiento académico. Es por ello, que en la recolección de datos se utilizara un cuestionario que previamente estará validado por profesionales expertos, garantizando la precisión y pertinencia de la información que se obtenga, esta metodología así mismo permitirá asegurar la objetividad en el análisis, así como la confiabilidad y valides de los resultados que se obtengan. De igual manera, con esta metodología se facilitará una interpretación fundamentada en la relación de las variables.

### **1.5.3 Justificación Práctica**

La presente investigación puede ser de gran utilidad a la EMCH y a otras instituciones mediante los hallazgos obtenidos, ya que permitirá optimizar el rendimiento académico en los cadetes mediante la promoción de los estilos de vida saludable. Estos resultados podrían favorecer de manera significativa al diseño e implementación de las políticas internas que estén relacionados a la alimentación, las horas de descanso, la promoción de diversos programas de deporte y gestión de emociones.

Es a través de esta investigación que se ofrecerá a las diversas instituciones militares tener una mejor visión acerca de la formación de sus cadetes, de igual forma se busca evidenciar que el desempeño académico no solo depende de la instrucción militar tradicional, sino que está relacionado al bienestar de los cadetes. De este modo se expondrá que los hábitos saludables contribuyen de manera significativa y positiva a la formación de los

oficiales, teniendo como consecuencia profesionales mejores preparados con capacidades de enfrentar diversos retos con resiliencia y fortaleza.

#### **1.5.4 Justificación Responsabilidad social**

La responsabilidad social que tiene esta investigación como objetivo principal es poder generar un impacto positivo en el ámbito de la formación militar, planteando una problemática que afecta de la manera significativa al desarrollo de los cadetes y a la calidad institucional del proceso educativo. De esta manera, se busca profundizar en los diversos factores que influyen en la cultura institucional que va centrada en el bienestar de los futuros oficiales del Ejército del Perú.

así mismo este estudio busca contribuir al fortalecimiento de la educación buscando la equidad y sostenibilidad dentro la Escuela Militar de Chorrillos, y es mediante estos resultados que se permitirá proponer mejoras en las rutinas de los cadetes, las cuales estarán orientadas a poder garantizar una formación respetuosa con los derechos humanos y al desarrollo de los cadetes.

Esta tesis se alinea a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente al ODS 3 “Salud y Bienestar” y el ODS 4 “Educación de calidad” generando conocimiento aplicable a los diferentes entornos de alta exigencia, este enfoque refuerza el compromiso de la escuela con la sociedad, formando oficiales preparados para ejercer con eficiencia, ética y responsabilidad al servicio del país.

#### **1.5.5 Importancia de la Investigación**

El presente estudio tiene como importancia la necesidad de promover los estilos de vida saludable entre los cadetes de Infantería de la EMCH, considerando su influencia en su rendimiento académico. Adoptando hábitos adecuados que no solo potenciaran las capacidades cognitivas y técnicas de los futuros oficiales, sino que también reforzaran sus valores y competencias para el cumplimiento eficaz de sus funciones, es en este sentido que la investigación contribuye a la obtención de una educación de calidad, orientada al desarrollo.

Este enfoque tiene relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular con el ODS 3: Salud y Bienestar, que promueve la adopción de hábitos saludables como una alimentación equilibrada, una rutina adecuada de sueño y programas de entrenamiento físico. además de estar vinculada con el ODS 4 (Educación de calidad) el cual busca incentivar la formación inclusiva, equitativa y continua, centrada en el desarrollo con el fin de enfrentar desafíos y adaptarse a los diversos contextos que se presenten y trabajar conjuntamente.

Este estudio al centrarse en el bienestar mental, físico y social del cadete ofrece una mayor visión sobre la educación militar, orientada no solo a la adquisición de conocimientos sino también al fortalecimiento de la disciplina y el trabajo colaborativo. De esta manera, la investigación se convierte en una herramienta útil para el mejoramiento de las políticas institucionales que van a favorecer de manera significativa a la formación de los oficiales que estarán preparados para responder a las exigencias de su entorno.

## **1.6 Limitaciones de la investigación**

Las principales limitaciones que se encontraron dentro de esta investigación son la dificultad de acceso a internet por parte de los cadetes, debido al corto tiempo con el que cuentan después de cumplir con sus actividades diarias dentro de la Escuela Militar de Chorrillos. Esta situación limitó la disponibilidad para responder los instrumentos de recolección de datos en momentos fuera del horario oficial.

Adicionalmente, se presentó una limitación en el acceso a bibliografía especializada, ya que el tiempo asignado para el proceso investigativo no siempre permitió una revisión amplia y profunda de fuentes académicas. Estas restricciones, si bien no comprometen la validez de los resultados, sí condicionaron el alcance del estudio y la profundidad del análisis teórico.

Además, la carga académica y las responsabilidades tanto civiles como militares implicaron una dificultad adicional para dedicar tiempo continuo a la elaboración del trabajo, situación que se manejó mediante la utilización de horarios nocturnos y fines de semana.

Por otro lado, la programación de diversas actividades institucionales limitó la disponibilidad de tiempo, aunque dicha dificultad fue superada a través de una adecuada redistribución de tareas entre los integrantes del equipo de investigación.

Finalmente, se detectó una carencia de bibliografía especializada en la biblioteca de la Escuela, especialmente para el desarrollo del marco teórico. Esta debilidad fue superada mediante la adquisición de libros en librerías externas y bibliotecas digitales internacionales.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### **2.1 Antecedentes de la investigación**

##### **2.1.1 Antecedentes internacionales**

Miller, Shattuck y Matsangas (2011) en su investigación titulada “*Sleep and academic performance in U.S. military training and education programs*”, tuvieron como objetivo determinar cómo los patrones de sueño influían en el rendimiento académico de cadetes de la United States Military Academy (USMA, West Point, NY) y reclutas de la United States Navy (USN RTC, Great Lakes, IL). Su meta fue establecer de qué manera las costumbres al dormir impactaban la forma en que les iba en los estudios a los aspirantes de la Academia Militar de Estados Unidos (USMA, en West Point, Nueva York) y a los nuevos ingresos de la Armada (USN RTC, en Great Lakes, Illinois). La investigación empleó un método numérico con un seguimiento de 4 años para los cadetes y un diseño meramente descriptivo y de contraste para los de la Marina. Se repartieron formularios sobre las rutinas de descanso y se usaron aparatos para medir el tiempo y lo bien que dormían en un grupo de 80 cadetes escogidos al azar. Asimismo, se juntaron las notas, el lugar que ocupaban en el grupo y cuántos abandonaban para ver cómo se conectaba el dormir con los resultados académicos. Los descubrimientos revelaron que los cadetes de West Point dormían unos 324 minutos cada noche (casi 5 horas), bastante menos de las 8 horas que se sugieren. La falta de sueño fue más notoria en el primer año, justo cuando más gente dejaba el programa, y se vieron variaciones entre sexos: las mujeres descansaban más que los varones. En el caso de los reclutas navales, al pasar de dormir 6 a 8 horas nocturnas, sus resultados en los exámenes oficiales mejoraron mucho, subiendo cerca de un 11% más respecto a quienes dormían menos. Estas observaciones prueban que no dormir lo suficiente perjudica directamente la

habilidad mental y el desempeño escolar, sobre todo en ambientes que demandan mucho esfuerzo físico y mental, como las formaciones militares. El estudio subraya cuán vitales son la cantidad y la calidad del reposo como un punto decisivo para triunfar en los estudios y adaptarse al medio de instrucción militar.

Según Esteban-Cornejo et al. (2015), en su artículo publicado en la *Journal of Science and Medicine in Sport* titulado “*Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review*”, Hacer ejercicio es visto como algo fundamental para cómo piensan y aprenden los chicos en la secundaria y la preparatoria. Se ha visto que afecta cosas como poder poner atención, recordar información, controlarse y cómo se portan en clase, todo eso que es súper importante para sacar buenas notas. Un repaso que juntó veinte investigaciones hechas entre el 2000 y el 2013 confirma que moverse más se conecta de buena manera con lo que uno sabe hacer y sus calificaciones. Hacer ejercicio fuerte tuvo una conexión más clara con el pensamiento, mientras que hacer ejercicio en general se relacionó con irle mejor en la escuela, sobre todo a las chicas adolescentes. También, cosas de la mente como sentirse bien con uno mismo o si uno está deprimido pueden ser el puente que cambie cómo el ejercicio impacta aprender y las destrezas mentales. De igual forma, si se hace deporte solo o en grupo, si se participa en la clase de educación física, y la hora del día en que se hace el ejercicio escolar, todo eso afecta los resultados. Estos descubrimientos hacen pensar que alentar a los jóvenes a hacer ejercicio no solo es bueno para su cuerpo, sino que también les ayuda a pensar mejor y a tener mejores notas. En resumen, estar activo es una parte principal para que los adolescentes desarrollen su mente y sus estudios, lo cual influye directamente en cómo se planean las clases y en fomentar costumbres de vida sanas.

Fernández et al. (2020) en su investigación titulada “*Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología*”, con el objetivo de determinar cómo los hábitos de vida influían en el rendimiento académico de los estudiantes de dicha carrera en la Facultad de Estomatología de La Habana, durante el curso 2018-2019. Utilizando un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y una muestra de 85 estudiantes, aplicaron encuestas para recolectar la información. Se aplicó un cuestionario de estilo de vida integrado por 20 ítems y 5 criterios de respuestas, y su interpretación se realizó por la sumatoria de las respuestas de cada ítem. El rendimiento académico en Farmacología se correspondió con la nota final en la asignatura. La relación entre las variables estilo de vida y rendimiento académico se determinó mediante prueba de Chi Cuadrado con un alfa de 0.05. El estilo de vida fue adecuado en 51,76 % de los estudiantes. Los resultados académicos en Farmacología fueron de excelente 37,64 %, bien 42,35 % y regular 20,01 %. No se encontró relación significativa entre estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología. Sin embargo, se encontró relación estadísticamente significativa entre el rendimiento académico en la asignatura con los ítems donde se indagó sobre el ejercicio físico y la respuesta emocional. La actividad física y la reacción emocional del estudiante influyen en su desarrollo académico y se deben interpretar de forma integradora para perfeccionar el proceso docente en el contexto universitario.

La nutrición desempeña un papel fundamental en la capacidad cognitiva y en la salud mental de los cadetes, constituyéndose como un componente esencial del estilo de vida dentro de la formación militar. Gómez-Pinilla (2008), en su artículo “*Brain foods: the effects of nutrients on brain function*” publicado en *Nature Reviews Neuroscience*, evidencia que ciertos nutrientes, como los ácidos grasos omega-3, los antioxidantes y la glucosa, influyen directamente en la plasticidad sináptica, la memoria, el aprendizaje y el estado de ánimo. Estos nutrientes no solo aportan energía, sino que actúan como moduladores metabólicos que

afectan procesos neurobiológicos críticos, incluyendo la regulación del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) y del factor de crecimiento similar a la insulina 1 (IGF-1), moléculas estrechamente vinculadas con la función cognitiva y la capacidad de adaptación a situaciones de estrés. En el contexto de la formación militar, donde los cadetes enfrentan exigencias académicas y físicas prolongadas, una dieta equilibrada se convierte en un elemento estratégico para mantener un rendimiento mental sostenido. La ingesta insuficiente de nutrientes esenciales puede generar déficit en la memoria, disminución de la atención y alteraciones en el estado de ánimo, lo que repercute directamente en el desempeño académico y en la capacidad de tomar decisiones bajo presión. Por el contrario, una alimentación adecuada fortalece la resiliencia cognitiva, facilita la concentración y optimiza el aprendizaje, contribuyendo a la formación integral del cadete. Además, este estudio proporciona un antecedente internacional, desarrollado en Estados Unidos, que evidencia cómo la investigación en neurociencia básica puede aplicarse a contextos educativos y formativos, ofreciendo bases científicas para la implementación de estrategias nutricionales que potencien la capacidad mental de los jóvenes. En este sentido, la alimentación no solo satisface necesidades energéticas, sino que se presenta como un pilar esencial para el desarrollo de competencias cognitivas y emocionales en entornos de alta exigencia, como la formación militar.

Por otro lado, Ocampo et al. (2020), en su estudio *“Estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios de Santander, Colombia”*, se propusieron determinar la relación entre los estilos de vida, los hábitos de lectura y el rendimiento académico en una población de estudiantes universitarios. Utilizaron un diseño cuantitativo, descriptivo y correlacional, con una muestra intencionada de 160 estudiantes (80 hombres y 80 mujeres) seleccionados de una población de 1.600. Aplicaron encuestas autoadministradas que recogían datos sociodemográficos y hábitos personales. Acorde a la conclusión, se verificó la correlación bajo análisis estadístico, a través de un trabajo sistemático, donde los resultados fueron heterogéneos predominantemente, concluyendo que la relación entre estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico no se correlacionaron en la mayoría de los casos. Consecuentemente, los límites de esta investigación son de orden particular, y los resultados no se pueden extrapolar, pero la metodología aplicada se puede utilizar con otros grupos de estudio.

La educación para la paz constituye un eje fundamental en la formación contemporánea del personal militar, especialmente en contextos donde la profesionalización de la fuerza debe articularse con los principios éticos, democráticos y de derechos humanos. Según Díaz (2017), la inclusión de la educación para la paz en el estamento militar no representa una contradicción respecto a la función castrense tradicional, sino una evolución necesaria hacia un modelo de oficial más completo, reflexivo y humanizado. Este enfoque busca integrar competencias cognitivas, emocionales y éticas que fortalezcan tanto el desempeño operativo como la convivencia institucional. Desde una perspectiva formativa, la educación para la paz promueve habilidades esenciales como el autocontrol, la tolerancia a la frustración, la comunicación asertiva, la empatía, y la resolución no violenta de conflictos, capacidades que resultan determinantes para el ejercicio profesional militar. Dichas competencias no solo favorecen una actuación responsable en escenarios complejos, sino que también contribuyen al mantenimiento de un clima organizacional saludable y al fortalecimiento de la cohesión interna dentro de las escuelas de formación y unidades militares. Asimismo, sostiene que la internalización de valores vinculados a la paz como el respeto a la dignidad humana, la protección de la población civil, la integridad moral y la búsqueda de estabilidad social conforma lo que denomina un “estilo de vida ético-castrense”. Este estilo se expresa en conductas habituales basadas en la moderación, la disciplina consciente, la cooperación y el pensamiento crítico, las cuales constituyen pilares esenciales de un militar profesional en sociedades democráticas. De este modo, la educación para la paz no solo aporta al desarrollo moral de los futuros oficiales, sino que también impacta en su rendimiento académico y en la reducción del estrés interno, al favorecer un ambiente de aprendizaje más equilibrado y orientado al diálogo. En síntesis, este enfoque constituye un componente estratégico para consolidar un estilo de vida ético-castrense, con implicaciones directas en la construcción de instituciones militares más humanas, eficientes y respetuosas de la normatividad nacional e internacional.

Ceballos et al. (2020), en su investigación “*Hábitos de vida saludable (prácticas y creencias) y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de odontología, Colombia*”, aplicaron un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo) a una muestra de 94 estudiantes de pregrado. El estudio utilizó el “Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida”, validado por Arrivillaga et al. (2002), con 116 preguntas divididas en

categorías de prácticas y creencias. Como resultados se obtuvo la suma de las medias aritméticas de prácticas y creencias identifica que el estilo de vida en general de los estudiantes de la facultad de odontología está en un nivel “SALUDABLE” con un puntaje de (293.2554). Frente a las prácticas de estilo saludable los resultados que resaltaron fueron: autocuidado y cuidado médico diagnosticado como “Poco saludable” puntaje de 49,4; Hábitos alimenticios “saludable” 44,1. En relación a las creencias los resultados fueron: La condición, actividad física y deporte diagnosticado como “alto” puntaje de 15,2; para sueño fue “bajo” con 18,8. Respecto al rendimiento académico de los estudiantes de la facultad, se encontró que hay significancia estadística: creencias en las dimensiones autocuidado y cuidado médico ( $p=0.044$ ), hábitos alimenticios ( $p=0,043$ ) y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ( $p=0,004$ ). Las conclusiones de la investigación es que las prácticas y creencias de estilos de vida saludable de los estudiantes de odontología está en un nivel “SALUDABLE”, no se encontró relacionan estadística con el rendimiento académico.

Asimismo, Rodríguez et al. (2021), en su artículo *“Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería, Cuba”*, exploraron la influencia de los hábitos de vida en épocas de exámenes sobre el rendimiento académico. Utilizaron un diseño observacional y descriptivo de corte transversal, con una población de 488 estudiantes. A través de cuestionarios específicos, encontraron que variables como el número de horas de sueño, especialmente durante la semana previa a los exámenes, tenían una relación directa con un mejor rendimiento académico. Se obtuvo como resultado que, el 53,30 % de la muestra realizaba ejercicio físico de forma regular, siendo similar en los cuatro cursos evaluados para los hombres mientras que en las mujeres aumentó de 31,11 % en 1º a 61,26 % en 4º curso. No diferencias relevantes en el rendimiento académico según variables de estilo de vida excepto sueño. La investigación concluyó que las horas de sueño dormidas, sobre todo la semana previa al examen se relacionan con mayor rendimiento académico. Nuestros resultados sugieren que los estilos de vida menos saludables conllevan a peor rendimiento académico.

### **2.1.2 Antecedentes nacionales**

Palomino et al. (2021), en su estudio titulado “Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, realizado con estudiantes de la Facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, se

propusieron identificar la relación entre los estilos de vida y el desempeño académico. Mediante un diseño descriptivo correlacional de tipo transversal, aplicaron un cuestionario sobre prácticas y creencias relacionadas con los estilos de vida a una muestra de 157 estudiantes. Los resultados indicaron que un 85.99 % de los participantes presentaban estilos de vida medianamente saludables, mientras que un 67.50 % obtenía un rendimiento académico promedio. El coeficiente de correlación de Spearman ( $r = 0.6529$ ) mostró una relación positiva entre ambas variables, lo que sugiere que cuanto más saludable es el estilo de vida, mejor es el desempeño académico. El estudio resalta que la mayoría de los estudiantes aún carecen de una conciencia plena sobre la importancia del autocuidado físico y mental, lo cual puede afectar negativamente su desarrollo académico.

Según Niño-Tezén et al. (2024), en su artículo publicado en la Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado titulado “Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología de Perú”, La fortaleza mental se entiende como una herramienta psicológica clave que afecta en forma directa las calificaciones de quienes cursan estudios superiores. Quienes escriben dicen que esta fortaleza actúa como un escudo ante las exigencias escolares, dejando que los alumnos mantengan buenos resultados estables aun cuando el agobio es mucho o si viven en entornos sociales complicados. En el trabajo que llevaron a cabo con alumnos de psicología en Perú, se vio que estos jóvenes con más capacidad de recuperación logran ajustarse mejor en lo emocional, son más constantes con las tareas difíciles y consiguen mantener sus ganas ante la presión de los exámenes y las exigencias normales de la vida en la universidad. Según lo que encontraron, los estudiantes fuertes usan más seguidos métodos para controlarse a sí mismos, ordenar su tiempo, manejar sus sentimientos y resolver líos, lo que ayuda mucho a sus resultados escolares. También se menciona que la capacidad de reponerse, desarrollada desde pequeños, ya sea en la infancia o juventud, ayuda a crear habilidades sociales y emocionales que se ven reflejables en la universidad. Esto abarca poder aguantar la decepción, tener aptitud para afrontar retos mentales, la voluntad de seguir, aunque haya problemas y mejorar cómo se ven a sí mismos en el estudio. Por lo tanto, la fortaleza aparece como algo fundamental para evitar dejar la carrera, reducir el efecto de la tensión de los estudios y fomentar resultados académicos excelentes. Para terminar, el estudio prueba que la resiliencia es un indicador importante de cómo les va a los universitarios peruanos en sus

notas, consolidándose como algo vital para entender cómo se manejan emocionalmente, su empuje y sus formas de lidiar con problemas en el ambiente de enseñanza. Estos descubrimientos apoyan la idea de crear planes en las instituciones dirigidos a potenciar esa fortaleza, buscando mejorar tanto lo aprendido como la salud mental de los alumnos en la educación de alto nivel.

Cure & Zegarra. (2023), en su investigación “Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huacho 2023”, tiene como objetivo analizar la influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huacho 2023. La metodología que se aplicó fue de enfoque cuantitativo, de diseño cuasi experimental de tipo aplicativo. Se aplicó dos cuestionarios de 52 preguntas, la primera encuesta de estilo de vida PEPSI de 48 ítems y el segundo cuestionario de 4 ítems para rendimiento académico, el cual estuvo dirigido a 222 estudiantes de Enfermería de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión, de lo cual se aplicó el muestreo estratificado y se obtuvo como estratos solo 141 estudiantes donde logramos los siguientes resultados. Los estilos de vida que presentaron los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huacho Saludable 52% (73) y No saludable 48% (68). En Rendimiento académico que presentaron los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huacho, es Muy bueno 5% (5), Bueno 39% (56), Aceptable 43% (70) y Deficiente 13% (10). Para la contratación de hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica R de Pearson donde obtuvo mediante la correlación de Pearson el valor de ( $r = 0.450$ ), donde nos mostró que ambas variables presentan una correlación significativa moderada. Se concluye, que los estudiantes que presentan un estilo de vida saludable obtuvieron un rendimiento académico aceptable y que existe una relación directa entre ambas variables.

Por su parte, Larrea et al. (2023), en su estudio que lleva por título “Estilos de vida y Rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao – 2023” tuvo como objetivo Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional del callao-2022. La Metodología que se aplicó fue el enfoque cuantitativo, descriptivo y aplicada, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. Se aplicó como instrumento un cuestionario con escala de Likert, en el cual participaron de forma voluntaria 51 estudiantes de 3er y 4to ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería matriculados en el semestre

académico 2022-B. Como prueba estadística se aplicó el  $r$  Rho de Spearman se encontró que existe relación moderada (0.481) entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes, también se encontró que existe relación buena ( $Rho = 0,549$ ) entre alimentación y rendimiento académico; existe relación buena ( $Rho = 0,627$ ) entre la responsabilidad en salud y el rendimiento académico de los estudiantes. Resultados se encontró que los estilos de vida de los estudiantes de enfermería son de nivel regular en un 74.5%, Bueno 13,7% y Malo el 11,8%. En cuanto a su rendimiento académico se encontró que es de nivel regular en un 68.6%, Bueno 17,6% y deficiente un 13,7%., en conclusión: Los estilos de vida en sus dimensiones de alimentación, actividad física, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud y manejo del estrés si tiene relación con el rendimiento académico de los estudiantes.

Gutierrez & Jimenez. (2024), en su tesis titulada “Estilos de vida saludables y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada, Lima – 2024” tuvo como objetivo determinar la relación entre los estilos de vida saludables y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada de Lima, durante el año 2024. Materiales y métodos: de diseño no experimental, transversal y correlacional con enfoque cuantitativo. Se incluyó una muestra de 53 egresados de la carrera de enfermería. De muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos fueron un cuestionario sobre estilos de vida y la revisión del promedio de notas como egresados de enfermería. Resultados: el 37,95% (N=21) de egresados tuvieron edades de 26 a 30 años. El 50,94%(N=27) de género femenino. En cuanto a la ocupación, el 43,4%(N=23) eran trabajadores dependientes y estudiantes. El 50,94%(N=27) tuvieron estilo de vida medianamente saludable, 32,08%(N=17) tuvieron un estilo de vida saludable y 16,98%(N=9) tuvieron un estilo de vida poco saludable. El 45,28%(N=24) de egresados de enfermería tuvo rendimiento académico medio,39,62%(N=21) fue alto y el 15,09%(N=8) bajo.

Conclusiones: existe relación significativa entre los estilos de vida saludables y rendimiento académico en egresados de enfermería de una universidad privada de Lima, 2024.

Manrique, J. (2025), en su investigación “Engagement académico y Calidad de vida en estudiantes de una Universidad Privada de Lima metropolitana, 2024” investigó la concordancia entre el compromiso académico y la calidad de vida en estudiantes de

Psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana. Se utilizó un enfoque cuantitativo y correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal, una muestra de 385 estudiantes fue la que se utilizó por medio de una selección no aleatoria. Como instrumento de medición para el Engagement académico, se empleó la Escala de Compromiso Académico en Estudiantes Universitarios Peruanos (UWES-S) creada por Schaufeli et al. (2002) y adecuada a la población peruana por Tacca-Huamán et al. (2021), mientras que la Calidad de vida fue medida con la Escala de Calidad de Vida adaptada por Grimaldo (2020) a partir del trabajo de Olson y Barnes (1982). Los análisis estadísticos, que incluyeron pruebas descriptivas e inferenciales, revelaron una correlación positiva y de alta significancia entre el compromiso académico y la calidad de vida ( $r = 0.518$ ,  $p < 0.01$ ). En conclusión, se encontró que una mejor calidad de vida se asocia con un mayor compromiso académico en población universitaria, resaltando que es fundamental implementar estrategias institucionales que busquen fortalecer ambas variables.

## **2.2 Bases Teóricas**

### **2.2.1 Variable 1: Estilos de vida**

Los estilos de vida han sido abordados por múltiples disciplinas, siendo definido como el conjunto de hábitos, comportamientos y actitudes que los individuos adoptan de manera recurrente en su vida cotidiana.

Según Córdoba et al. (2022), se evidencia que a partir de las modificaciones en los estilos de vida se puede mejorar en la salud y reducir en la tasa de incidencia de enfermedades.

La OMS define que el estilo de vida saludable se forma a partir de las prácticas que favorecen el bienestar integral de las personas, como una buena alimentación, actividad física de manera regular, las horas de sueño, la higiene personal, además del buen manejo de emociones, estrés y las relaciones sociales.

Según Lorenzo & Diaz (2019) describen el estilo de vida como una forma particular en la cual los individuos se integran a un entorno, incluyendo aspectos como los buenos hábitos, las relaciones sociales, la sexualidad y los mecanismos que se utilizan al momento de manejar sus emociones. De igual manera, los estilos de vida están ligados a la motivación

y la conducta humana que se reflejan como una persona se posiciona frente al mundo a los diversos desafíos.

Dentro del marco teórico que sustenta esta variable, destaca la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Ryan y Deci (2000), la cual enfatiza la importancia de la motivación intrínseca y extrínseca en la formación de conductas. En el contexto militar, esta teoría ayuda a explicar cómo la autodisciplina y la conciencia personal pueden ser factores decisivos para la adopción de un estilo de vida saludable, especialmente cuando estos comportamientos se interiorizan como elecciones autónomas y significativas.

De igual manera en 1985 mencionan, que proporciona un sustento psicológico a esta variable, al señalar que la motivación humana está relacionada con la satisfacción de tres necesidades básicas: competencia, autonomía y vinculación social. Cuando las personas adoptan estilos de vida saludables por decisión propia y no por presión externa se observa una mejora en su salud integral, autorregulación y rendimiento cognitivo.

#### **2.2.1.1. Relaciones interpersonales**

Según Fernández-Berrocal y Extremera (2006), la calidad de las relaciones interpersonales está estrechamente vinculada con la inteligencia emocional, lo que influye directamente en el bienestar psicológico y la eficacia en contextos organizacionales. Asimismo, para Bisquerra (2003), las relaciones humanas sanas son fundamentales en la formación del carácter y en la consolidación de valores sociales, especialmente en ambientes de formación rigurosa como el militar.

Por otro lado, Collazos y Mendoza (2006), mencionan que los estudiantes no nacen con habilidades sociales desarrolladas; por ello, es necesario que se les enseñe a interactuar adecuadamente. El trabajo en equipo facilita la creación de confianza y relaciones interpersonales, así como la resolución de problemas mediante el apoyo mutuo (p. 70).

De esta manera se enfatiza en las habilidades sociales que son aprendidas y fortalecidas con la práctica, en el contexto militar se busca promover la cooperación entre cadetes para obtener una mejora en la comunicación, cohesión de grupo y el rendimiento colectivo, contribuyendo a una formación integral de manera más efectiva.

La motivación académica social, es el impulso interno o externo que lleva a un cadete a comprometerse con su formación, la cual está influenciada por la aceptación, el reconocimiento y la pertenencia dentro del grupo de sus compañeros, además de su entorno. Este tipo de motivación no solo es una respuesta al deseo de logro individual, sino que también busca el fortalecimiento de vínculos sociales, además de la integración en la cultura organizacional.

Según Deci y Ryan (2000), hacen mención que la motivación social se relaciona con el sentido de pertenencia a un grupo y el apoyo interpersonal, teniendo como resultado un entorno positivo para el desarrollo académico. Del mismo modo, Vallerand (1997) plantea que los estudiantes que perciben apoyo social, su motivación se ve orientada no solo hacia el éxito personal, sino hacia el fortalecimiento de la dinámica grupal y el cumplimiento de metas compartidas.

El nivel de comunicación es la capacidad que tienen los cadetes para comunicar y adquirir información de manera clara y concisa en sus interacciones sociales, tanto en contextos de manera formal como informal dentro del ámbito militar. Este indicador incluye aspectos como la fluidez verbal, la escucha activa, y la adaptación del mensaje según el contexto.

Según Robbins y Judge (2013), señalan que la calidad de comunicación interpersonal influye directamente en la cohesión grupal, especialmente en entornos estructurados como el militar. Por su parte, Hargie (2011) destaca que una comunicación efectiva fortalece la confianza, además de prevenir conflictos y favorecer con la colaboración entre los miembros de un equipo.

La capacidad de trabajo en equipo, de los cadetes depende de los objetivos comunes, en los cuales mostrarán responsabilidad, respeto mutuo y la adaptación dentro del grupo de manera asertiva. Este indicador conlleva no solo al cumplimiento de tareas individuales dentro del grupo sino también a la contribución activa dentro del equipo, así como la resolución conjunta de los problemas y una buena construcción de relaciones de confianza.

De acuerdo con Katzenbach y Smith (1993), un buen equipo se basa en la combinación de habilidades complementarias y en un compromiso colectivo con las metas

compartidas. Además, según Salas et al. (2005), menciona que el trabajo en equipo eficiente requiere coordinación, comunicación, liderazgo y cohesión, así como aspectos esenciales en contextos como la formación militar.

La integración en el grupo se entiende como el grado en que el cadete dentro de la escuela busca incorporarse de forma activa y participativa a su entorno social, sosteniendo relaciones sociales positivas, el sentido de pertenencia al grupo y el compromiso con las dinámicas que existen dentro de la institución. De igual forma, este indicador demuestra la aceptación existente por parte de los demás, la disposición que existe para colaborar, la identificación de valores y las normas del grupo las cuales son esenciales para poder tener un entorno militar mejor estructurado.

Para Brown (2020), resaltan que la integración grupal es fundamental en el desarrollo de la identidad colectiva y la integración social. Por su parte, Forsyth (2014) hace mención que al tener una alta integración esta favorecerá de manera positiva a la estabilidad emocional, a la cooperación grupal y a un mejor rendimiento en cuanto a aspectos como una formación rigurosa como es en el caso militar.

#### **2.2.1.2. Hábitos Cotidianos**

Los hábitos cotidianos son el conjunto de rutinas y comportamientos que tienden a desarrollar los cadetes de manera constante en su vida diaria, y estos se ven influenciados de manera directa con su salud física, mental y social en su rendimiento dentro del ámbito militar. Es por ello que esta dimensión comprende aspectos como la alimentación, las horas de sueño, los hábitos de higiene, la gestión del tiempo y la autorregulación de conductas que favorecen un estilo de vida equilibrado y funcional.

Según Cockerham (2017), señalan que los hábitos cotidianos forman parte del estilo de vida y estos son moldeados tanto por decisiones individuales como por el contexto social e institucional en el que se desenvuelve la persona dentro de la sociedad. Del mismo modo, Nigg et al. (2009) señalan que los patrones de comportamiento diarios desempeñan un rol importante en la prevención de enfermedades y en la mejora del bienestar general, especialmente en contextos con altas exigencias físicas y disciplina estructurada, como el entorno militar.

Johnson & Johnson (1999), citados por Vaillant & Manso (2020), exponen que es importante que los miembros del grupo social sean responsables tanto de sus tareas como del apoyo que brinden dentro del grupo, especialmente cuando estos se vean enfrentados a las diversas dificultades, es por ello que es importante el compromiso personal con el bienestar del grupo. En términos biológicos los hábitos saludables impactan positivamente en el rendimiento de las personas, ya que promueven energía, concentración y disciplina en las personas.

Para Collazos & Mendoza (2006), exponen que los docentes al ofrecer apoyo en el momento adecuado fomentan la responsabilidad dentro de los estudiantes dentro de su proceso de aprendizaje. así mismo la cita se ve reforzada con la idea que el acompañamiento pedagógico permite a los estudiantes desarrollar la autonomía, en cuanto al estilo de vida esta es reflejada en la capacidad en la que el estudiante adopta prácticas de autocuidado sin necesidad de una supervisión, lo cual es fundamental en un entorno exigente como es en el ámbito militar.

Calidad de alimentación, que tienen los cadetes debe ser equilibrada, nutritiva y adecuada para satisfacer las exigencias físicas y cognitivas que son propias de la formación militar. En este indicador observa los nutrientes que tienen los alimentos, así como la variedad de alimentos que son consumidos por los cadetes y el autocontrol de consumo de productos que son procesados y con bajo valor nutricional.

Estruch et al. (2013) menciona que una alimentación saludable y de calidad favorece de manera significativa al rendimiento académico, a tener mejor concentración y a la prevención de enfermedades metabólicas.

Por su parte, Pérez y Aranceta (2006) refieren que una dieta saludable no solo responde a ciertos criterios biológicos, sino también a prácticas tanto culturales y hábitos adquiridos que influyen en el comportamiento alimentario.

La regularidad del sueño, Es la constancia y estabilidad en los horarios de descanso nocturno que mantienen los cadetes, así como la cantidad y calidad del sueño que logran diariamente. Este indicador evalúa si el sueño ocurre en horarios apropiados, si es suficiente para una recuperación física y mental efectiva, y si se mantiene de forma consistente a lo largo del tiempo. Según Hirshkowitz et al. (2015), el sueño regular y adecuado es

fundamental para el rendimiento físico, la memoria, la toma de decisiones y la estabilidad emocional. Asimismo, Buysse (2014) sostiene que los patrones de sueño inestables o interrumpidos pueden afectar negativamente la salud general y la capacidad de adaptación en ambientes con altas exigencias, como el militar.

Cumplimiento de rutinas saludables, La constancia con la que los cadetes incorporan prácticas diarias que favorecen su bienestar físico, mental y funcional, tales como el ejercicio regular, la higiene personal, el orden en sus actividades, y la prevención de conductas de riesgo. Este indicador implica disciplina, autorregulación y compromiso con el autocuidado dentro del contexto institucional. De acuerdo con Prochaska y Velicer (1997), indican que el establecimiento de hábitos saludables está estrechamente relacionado con procesos de cambio conductual y con el entorno que refuerza dichos comportamientos. Asimismo, World Health Organization (2010) destaca que al mantener rutinas saludables contribuye a una vida activa y reduce la aparición de enfermedades crónicas, así como aspectos especialmente relevantes en escenarios de exigencia física.

Prácticas de higiene personal, Son el conjunto de comportamientos habituales que realizan los cadetes para mantener una buena higiene y prevenir enfermedades, garantizando de esta manera tener una buena salud física y bienestar general. Este indicador se compone de acciones como el cuidado dental, el aseo personal y el adecuado uso de prendas, además del equipamiento militar que previamente debe estar limpio, todos estos factores son esenciales para una buena convivencia. así mismo Curtis et al. (2003) resaltan que al mantener prácticas adecuadas de aseo se puede prevenir ante enfermedades e infecciones y promover una buena salud. Por su parte, Aiello & Larson (2002) concuerdan que la higiene personal es importante en el individuo y de la población en general, especialmente en instituciones que demandan mayor esfuerzo y tienen alta densidad poblacional como son las fuerzas armadas.

### **2.2.1.3. Rendimiento Físico**

El rendimiento físico es el nivel de aptitud física que posee cada persona, es entendido como la capacidad que se tiene para poder realizar actividades físicas de manera eficiente y tranquila, incluyendo el rendimiento académico. Los cadetes de infantería de la EMCH a diario realizan actividades que están relacionadas a la fuerza, flexibilidad, resistencia y a una

buena condición cardiovascular y de igual manera durante su formación están en constante concentración, resistencia mental y capacidad cognitiva las cuales son necesarias para afrontar con éxito las exigencias militares y académicas. (Ortega, Ruiz, & Castillo, 2020).

En múltiples investigaciones se ha demostrado que el buen rendimiento físico está asociado con la mejora de la función del cerebro, favoreciendo la memoria, la tensión sostenida y el manejo de emociones, los cuales son factores clave para tener como resultado un buen desempeño académico (Hillman et al., 2008). De igual manera Rodríguez & Perez (2019) sostienen que los hábitos de vida contribuyen significativamente a la reducción de estrés, facilitando a una mejor adaptación y aprendizaje. Por lo tanto, en la dimensión del rendimiento físico dentro de la variable de los estilos de vida en los cadetes de Infantería de la EMCH representa un componente importante el cual se relaciona con el bienestar corporal con el éxito académico, promoviendo a obtener un equilibrio esencial para la formación militar y personal.

Nivel de resistencia física, el nivel de actividad física es la duración e intensidad en la cual se realiza un ejercicio por parte del cadete en su rutina diaria, este indicador además está directamente vinculado a la capacidad de mantener concentración académica, la cual es entendida como la habilidad de atención en tareas cognitivas durante periodos prolongados. Múltiples estudios han evidenciado que el ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre la función ejecutiva del cerebro, así como a la mejora de atención, la memoria y el control inhibitorio.

El ejercicio ha demostrado mejora cerebral, al favorecer la oxigenación del cerebro, promoviendo el buen desempeño académico de los estudiantes y cadetes. (Álvarez et al., 2017). Según American College of Sports Medicine (2014), hace mención que la resistencia física es fundamental para la mejora del rendimiento y de la salud. Por su parte, Shephard (1997) concuerda con que la resistencia física está relacionada con la mejora de la fatiga, la prevención de lesiones durante los días de rutina.

Para el contexto militar se busca mantener una rutina de entrenamiento que sea constante no solo con la condición física, sino que también se contribuye al bienestar emocional, reduciendo de manera significativa los niveles de estrés, además de aumentar la

capacidad de concentración durante las clases. Según Ortega et al. (2020) menciona que hay una asociación significativa entre los niveles de actividad física y la mejora en la función significativa. Este indicador nos permite evaluar de manera integral como el hábito de realizar actividad física está relacionado al rendimiento académico de los cadetes, demostrando que el valor de un estilo de vida saludable ayuda alcanzar los objetivos educativos dentro de la formación militar.

Nivel de resistencia física, se define como la capacidad del cuerpo para mantener actividades físicas de larga duración sin disminución en el rendimiento, teniendo una relación estrecha de la fatiga mental durante alguna actividad académica. Esta relación es importante en el ámbito militar donde los cadetes deben estar constantemente afrontando las diversas demandas físicas como las cognitivas.

En múltiples investigaciones se ha demostrado que la resistencia cardiovascular adecuada permite disminuir la sensación de agotamiento mental, favoreciendo a la concentración y a la eficiencia para la resolución de tareas (Rodríguez & Perez,2019). Esto se debe principalmente a que la actividad física mejora la oxigenación cerebral y promueve a la liberación de neurotransmisores como es el caso de la dopamina y la serotonina, los cuales están relacionados con el estado de bienestar psicológico. (Meeusen & De Meirleir.1995).

Durante la formación militar es importante mantener una buena resistencia física a través de entrenamientos como es el Test de Cooper el cual no solo aumenta la capacidad de cumplir con exigencias, sino que esta va más allá con la contribución de reducción de estrés académico y la mejora de resiliencia (Basso & Suzuki,2017). Este indicador es esencial para evaluar el rendimiento físico el cual impacta de manera directa en la salud mental y como consecuencia en el rendimiento académico de los cadetes.

La calidad de sueño, Este indicador es un factor determinante ya que afecta de manera significativa al rendimiento académico y físico de los cadetes de Infantería, sin embargo, un buen descanso permite una mejor recuperación muscular, una buena memoria y aspectos esenciales para enfrentar las diversas exigencias del entrenamiento militar y las actividades cognitivas.

En numerosos estudios se ha demostrado que la privación del sueño o las malas horas de descanso reducen la capacidad de concentración, y la incrementación de fatiga evidenciando la disminución de eficiencia durante actividades físicas y cognitivas (Killgore,2010). La falta de sueño prolongada puede desencadenar en mala memoria a la hora del trabajo y al mal procesamiento de información lo cual se repercute en el bajo rendimiento académico (Walker,2008). Es en este entorno donde los cadetes deben mantener altos niveles de alerta y rendimiento durante sus actividades, es por ello que las horas de sueño son cruciales para optimizar tanto la recuperación física como la capacidad de atención. Por su parte Gómez et al. (2022), indican que los cadetes reportan un sueño de calidad muestran mejores resultados en las diversas pruebas físicas y académicas, lo cual evidencia la correlación entre estos aspectos. Al evaluar este indicador se permite identificar las posibles deficiencias En los hábitos de descanso y de esta manera diseñar políticas que mejoren el bienestar integral de los cadetes con el fin de obtener un mejor desempeño general.

Estado nutricional, Este aspecto es crucial debido a que influye en el rendimiento físico como en el desempeño académico de los cadetes, así mismo una alimentación equilibrada provee nutrientes necesarios para mantener la energía durante las tareas físicas y de esa manera optimizar las funciones cognitivas, como la memoria, la concentración y la capacidad de resolución en cuanto a los distintos problemas que puedan presentarse.

Innumerables estudios han demostrado que una dieta deficiente, ya sea por insuficiente ingesta calórica puede afectar negativamente en la fuerza, resistencia y recuperación física, así como reducir la atención durante el estudio (Salas-Salvadó & Rubio, 2019). Por el contrario, una alimentación de manera adecuada se ve asociada con mejores resultados en pruebas físicas y un mejoramiento en el ámbito académico (Benton ,2010). En el contexto militar donde las exigencias son físicas y académicas, se debe mantener un estado nutricional óptimo para lograr un desempeño integral. Por lo tanto, este indicador nos permite evaluar la calidad de los hábitos alimenticios en la formación de los cadetes, fomentando estilos de vida saludable que potencien la capacidad cognitiva y física.

### **2.2.2 Variable 2: Rendimiento académico**

Según Gonzales y Chávez (2021), el rendimiento académico se refiere a "la evidencia del aprendizaje de los estudiantes reflejada en sus calificaciones, participación, entrega de

trabajos, y cumplimiento de objetivos curriculares". Es decir, no se limita únicamente a los resultados numéricos, sino que integra aspectos relacionados con el proceso y la calidad del aprendizaje. El rendimiento académico es una manifestación del compromiso y la responsabilidad que tiene el estudiante al adaptarse a las exigencias del entorno educativo.

Los estilos de vida son el conjunto de comportamientos, hábitos y decisiones que una persona adopta a lo largo de su vida los cuales influyen de manera directa a su salud física, mental y social. De acuerdo con la OMS los estilos de vida abarcan patrones de conducta los cuales están relacionados a la alimentación, actividad física, el consumo de sustancias, el manejo de emociones y las relaciones sociales. Factores internos como la motivación, autoestima, autoconfianza y hábitos de estudio y factores externos como el clima familiar y el contexto socioeconómicos, que influyen en el nivel de rendimiento académico de las personas (Ramos & Salcedo ,2023).

En resumen, el rendimiento académico se debe entender como un fenómeno multidimensional que se ve reflejado en el grado de desarrollo de las competencias esperadas en el estudiante, así como en su capacidad de comprender, reflexionar y aplicar conocimientos de diversas áreas y situaciones. Evaluarlo implica no solo observar los resultados, sino también entender el proceso de aprendizaje, los recursos disponibles, las dificultades enfrentadas, y el contexto de cada estudiante.

Teoría del Comportamiento Planificado propuesta por Ajzen (1991). Esta teoría plantea que el comportamiento humano está determinado por la intención de realizar dicho comportamiento, la cual se ve influida por tres factores: la actitud hacia la conducta, las normas subjetivas y el control conductual percibido.

Una de las teorías más influyentes sobre el Rendimiento académico es la "Teoría ecológica del desarrollo humano " propuesta por Bronfenbrenner (1979). propone que el comportamiento humano, incluidos los estilos de vida, se forma a través de la interacción entre el individuo y los múltiples sistemas que conforman su entorno: familia, escuela, comunidad, cultura, entre otros. Esta teoría permite comprender cómo los diferentes niveles del entorno influyen en la adopción de ciertos estilos de vida.

Por otro lado, la Teoría de la Transición Epidemiológica de Omran (1971), esta teoría explica cómo los estilos de vida evolucionan a medida que las sociedades pasan de etapas

dominadas por enfermedades infecciosas a etapas dominadas por enfermedades crónicas no transmisibles. A medida que mejoran las condiciones sanitarias y económicas, los estilos de vida tienden a incluir más sedentarismo, consumo de alimentos ultra procesados y hábitos perjudiciales, lo cual aumenta los factores de riesgo.

### **2.2.2.1. Logro académico**

De acuerdo con el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2020), los logros de aprendizaje son “los resultados que muestran lo que los estudiantes han aprendido y son capaces de hacer al término de un período educativo”. Estos logros son expresiones concretas del desarrollo de competencias y permiten valorar el avance individual y colectivo en relación con los fines educativos.

Para la UNESCO, el logro de aprendizaje engloba a la medición del rendimiento efectivo de los estudiantes y su relación con que se espera que aprendan, siendo un elemento principal para garantizar una educación de calidad y equitativa. Este concepto no solo abarca tanto el aprendizaje académico sino también al desarrollo socioemocional.

Investigaciones como la de Vargas & Landa (2023) hacen mención que el logro de aprendizaje no debe ser comprendida solo como una meta académica final sino como un proceso en el cual se pueda integrar la comprensión significativa de la transferencia de conocimiento del estudiante.

**Dominio cognitivo,** Este indicador es primordial para el logro de aprendizaje, el cual evalúa el grado en el cual los estudiantes reciben la información, comprenden y retienen la información impartida. Según el MINEDU (2020) menciona que el dominio cognitivo no solo se basa en la memorización, sino que es la capacidad de interpretar y relacionar la información para construir un conocimiento, den este sentido se entiende que el aprendizaje refleja en los alumnos que logran explicar y desarrollar teorías, reconocer principios y contextualizar conceptos en diferentes escenarios académicos.

**Aplicación del conocimiento,** Un indicador esencial es la aplicación del conocimiento en algunas situaciones y al momento de resolver problemas reales. La UNESCO (2021) menciona que el logro de aprendizaje se demuestra cuando el estudiante puede aplicar sus conocimientos, transferir y adaptar todo lo aprendido en diversas actividades o contextos,

superando retos y desarrollando nuevas competencias. Este indicador es importante para la formación profesional donde la ejecución es fundamental en el desempeño efectivo.

Pensamiento crítico, es importante para evaluar el nivel de logro del aprendizaje, implicando la habilidad de analizar y poder sintetizar la información de forma autónoma. Por su parte García y Rivera (2022) mencionan que los estudiantes que llegan a alcanzar altos niveles de logro demuestran mayor capacidad de cuestionar y generar argumentos en el momento de la toma de decisiones, contribuyendo en la formación de ciudadanos responsables.

Comunicación efectiva, es la habilidad para comunicarte de manera adecuada y es importante para el logro de aprendizaje, facilitando una mejor transmisión y construcción del conocimiento. Vargas & Landa (2023) dan a conocer que la comunicación efectiva se puede ver claramente cuando el estudiante puede expresar de manera clara, pertinente y coherente tanto de forma escrita como oral, adaptándose a los diversos contextos académicos. Esto es fundamental para la interacción social, el trabajo grupal y el desarrollo profesional.

#### **2.2.2.2. Desempeño conductual**

Álvarez & Bisquerra (2012), señalan que el desempeño académico no solo se basa en los resultados numéricos, sino que debe entenderse como un proceso integral que se ve reflejado en el grado de competencia de un estudiante frente a las exigencias académicas. El desempeño conductual es una manifestación observable del aprendizaje obtenido influenciado por factores internos como la motivación, hábitos de estudio, salud física y externos como; metodologías de aprendizaje, el contexto Sociofamiliar.

Por su parte Pérez (2015), menciona que el rendimiento académico se divide en indicadores como el nivel de logro de aprendizaje, la eficiencia en el cumplimiento de actividades, la capacidad de resolver problemas académicos y la participación dentro de las aulas, todo ello englobado en la dimensión del desempeño académico.

A partir de un enfoque pedagógico, el desempeño académico es resultado de la interacción entre el sujeto y su entorno. Ausubel (1983) cita que el aprendizaje ocurre cuando los estudiantes logran integrar la nueva información en sus estructuras cognitivas y este

proceso se ve reflejado en su desempeño. Por lo tanto, una adecuada valoración de desempeño permite evaluar el resultado y la calidad del proceso de aprendizaje.

En la formación militar donde la disciplina, la constancia y la resiliencia son importantes en la formación de los cadetes, así mismo el desempeño y rendimiento académico están relacionadas a la capacidad de aplicar su conocimiento bajo presión, donde las exigencias físicas y mentales son de manera constante. Por su lado, el desempeño académico representa no solo a la capacidad cognitiva, sino que está relacionada al compromiso que tiene con la responsabilidad, la disciplina y eficiencia en el cumplimiento de sus funciones.

Esta dimensión aborda el nivel de logro alcanzado por los estudiantes durante sus actividades académicas, siendo evaluados constantemente a través de sus calificaciones, prácticas y su aplicación en contextos propios de la carrera militar.

Según el Ministerio de Defensa del Perú (2019), los cadetes deben desarrollar su rendimiento académico con una buena preparación, en la que influyen elementos tanto físicos, éticos y cognitivos. El desempeño académico no solo se mide mediante las notas, sino que también se ve reflejada en la capacidad de aprendizaje al emplear sus conocimientos en decisiones reales, exigiendo un alto nivel de adaptación, liderazgo y pensamiento crítico.

Por su lado, Rios (2018) hace mención que el desempeño académico en las escuelas militares del Perú está relacionadas de manera directa con la exigencia del modelo educativo militar, el cual combina la teoría con la formación de valores y el entrenamiento físico, Desde este punto de vista podemos decir que el rendimiento académico es una muestra del equilibrio entre la formación cognitiva y la operatividad profesional esperada en futuro oficial.

Resultados académicos, Este indicador analiza el nivel de resultados que existe en los estudiantes mediante las pruebas, trabajos y proyectos. Según Perez & Gomez (2022) estos se centran en que las calificaciones reflejan no solo la adquisición de conocimientos, sino que también están relacionadas a la capacidad de aplicarlos bajo condiciones de evaluación.

El cumplimiento académico, Con sus pendientes como la entrega de trabajos y la participación en actividades prácticas de diversos proyectos. De la misma forma Salazar & Huamán (2021) dan a conocer que al cumplir sus tareas de manera efectiva demuestran que

este es un indicador directo de nivel de responsabilidad y organización del estudiante, lo cual impacta positivamente en su desempeño.

La participación académica, Vargas & Landa (2023) sostiene que la participación contribuye a la consolidación de aprendizajes y el desarrollo de mejores habilidades sociales y cognitivas, siendo estas reflejadas en un mejor desempeño académico, la participación académica es el grado que tiene el estudiante de integrarse en las discusiones, talleres, seminarios, etc.

La autodisciplina en el estudio Se entiende como la capacidad en la que el estudiante busca organizarse de forma más adecuada, controlando sus impulsos, manteniendo la concentración y cumplimiento de sus deberes educativos y sin necesidad de supervisión externa. En un entorno militar, esta capacidad presenta de manera particular la importancia, ya que se ve reflejada en el compromiso del cadete con la excelencia profesional, la responsabilidad personal y la resiliencia ante desafíos formativos.

Según Duckworth y Seligman (2005), mencionan que la autodisciplina predice el rendimiento académico, dado que este implica poder observar el esfuerzo sostenido y la regulación emocional necesarios para alcanzar varios objetivos a largo plazo. Por su lado, Baumeister & Vohs (2007) señalan que la autodisciplina es importante ante metas mayores, lo cual es fundamental en la autodirección y constancia para alcanzar el éxito. En consecuencia, este indicador es fundamental dentro de la dimensión de desempeño conductual, ya que refleja la actitud del cadete hacia su aprendizaje y el cumplimiento de sus deberes institucionales.

### **2.2.2.3. Dificultades académicas**

Las dificultades académicas son las limitaciones que enfrentan los estudiantes en su proceso de aprendizaje, los cuales afectan de manera negativa en su rendimiento académico, progreso y permanencia en el sistema educativo. Las dificultades que se presentan pueden ser temporales o persistentes, están relacionadas con factores internos del estudiante en el aspecto cognitivo, emocional y motivacional, como factores externos como el contexto familiar, institucional o metodológico.

Según Gómez & Torres (2021), las dificultades académicas se presentan cuando el rendimiento académico es inferior a lo esperado en función de sus capacidades, debido a las barreras cognitivas, emocionales o socioeconómicas que limitan su desempeño escolar. Estas dificultades no implican necesariamente un trastorno del aprendizaje, pero sí requieren atención pedagógica oportuna para evitar el atraso educativo.

Desde un enfoque educativo, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2020) plantea que el enfoque de las dificultades académicas debe centrarse en la detección temprana, la diferenciación de la enseñanza y el acompañamiento individualizado, y de esta manera poder garantizar el derecho a una educación de calidad para todos los estudiantes.

El bajo desempeño académico, es uno de los principales indicadores, se manifiesta cuando el estudiante tiene calificaciones por debajo de lo esperado en diversas asignaturas y de manera reiterada sin obtener una mejora. Según Gómez y Torres (2021), “el rendimiento bajo constante en evaluaciones escritas u orales es una señal clave de que existen barreras en el proceso de aprendizaje que deben ser abordadas” (p. 50).

Dificultad de comprensión, Cuando un estudiante no logra seguir instrucciones sencillas, interpretar textos o resolver ejercicios básicos, se considera un indicador de dificultad académica. MINEDU (2020) señala que “la comprensión deficiente, tanto oral como escrita, limita la adquisición de aprendizajes clave y debe ser evaluada en distintos contextos y niveles de complejidad” (p. 29).

Problemas de planificación, Otro indicador es la incapacidad del estudiante para organizar sus actividades escolares, entregar tareas a tiempo o seguir una rutina de estudio. López y Rivas (2023) afirman que “los problemas en la autorregulación y el manejo del tiempo afectan directamente la productividad académica y son frecuentes en estudiantes con dificultades persistentes” (p. 41).

La apatía, la falta de interés por participar en clases, o el retiro de actividades grupales reflejan posibles dificultades de tipo emocional o cognitivo. Según Salazar y Huamán (2021), “la baja motivación suele estar asociada a experiencias de fracaso escolar, percepción de incapacidad o poco sentido del esfuerzo” (p. 53).

### 2.3 Marco Conceptual

**Rendimiento académico:** Es el conjunto de logros alcanzados por el estudiante en su proceso de formación, evaluado a través de calificaciones, cumplimiento de tareas, participación en clases y aplicación de conocimientos. Refleja el grado en que se alcanzan los objetivos educativos propuestos. (Pérez & Gómez, 2022)

**Desempeño académico:** Dimensión del rendimiento académico que evalúa cómo el estudiante aplica sus conocimientos, habilidades y actitudes en contextos académicos. Se evidencia en calificaciones, entregas oportunas de trabajos, participación y uso práctico del aprendizaje. (Salazar & Huamán, 2021)

**Logro de aprendizaje:** Nivel de dominio alcanzado por el estudiante respecto a una competencia o aprendizaje previsto en el currículo. Además, este se expresa mediante evidencias concretas como productos académicos, tareas, proyectos y el desempeño en situaciones significativas (MINEDU, 2020).

**Dificultades académicas:** Estos se atribuyen a los obstáculos externos e internos que interfieren en el aprendizaje del estudiante y afectan su rendimiento. Incluyen problemas de atención, comprensión, motivación, ansiedad o desorganización académica. (López & Rivas, 2023)

**Motivación académica:** Es las ganas que tiene el estudiante a participar de manera activa en su proceso educativo, generado por su propio interés, la búsqueda del autoestima, expectativas y experiencias anteriores. (García & Rivera, 2022)

**Evaluación formativa:** Es un proceso de retroalimentación donde permite que el docente y el estudiante controles los avances en el aprendizaje, con el finde tomar mejores decisiones. (UNESCO, 2021)

**Hábitos de estudio:** Conjunto de métodos, técnicas y estrategias que el estudiante utiliza para organizar su aprendizaje. Asimismo, incluye la planificación del tiempo, repaso, subrayado, esquematización, los métodos de aprendizaje y autocontrol. (López & Rivas, 2023)

**Tutoría académica:** Es el respaldo pedagógico personalizado brindado al estudiante con el fin de orientarlo en su proceso de aprendizaje, y de esa manera fortalecer su autonomía y superar dificultades. (UNESCO, 2021)

**Retroalimentación formativa:** Son las recomendaciones que el docente proporciona al estudiante sobre su desempeño académico con el objetivo de mejorar sus aprendizajes y corregir errores. (UNESCO, 2021)

**Atención sostenida:** Es la atención continua que se encarga de mantener la concentración durante un período de tiempo prolongado. Es fundamental para realizar tareas académicas como la lectura, resolución de problemas y toma de apuntes durante su formación. (López & Rivas, 2023)

**Tiempo de estudio:** Cantidad de horas o minutos que el estudiante dedica a actividades académicas fuera del aula. Aunque no siempre es proporcional al rendimiento, es un factor relevante. (Salazar & Huamán, 2021)

## 2.4 Operacionalización de las variables

**Tabla 1**

*Operacionalización de las variables*

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Variable 1</b> Estilos de vida	Lorenzo y Díaz (2019) complementan esta visión al describir el estilo de vida como una forma particular en la que los individuos se integran al entorno. Esto incluye aspectos como la alimentación, la higiene, el uso del tiempo libre, las relaciones sociales y familiares, la sexualidad y los mecanismos de afrontamiento emocional. Los estilos de vida están profundamente ligados a la motivación y la conducta humana, y reflejan cómo una persona se posiciona frente al mundo y sus desafíos cotidianos.	Variable ordinal cuantitativa; esta variable se evaluó mediante un cuestionario de 12 preguntas cerradas y respuestas a la escala de Likert, entregado a los cadetes de infantería de la EMCH "CFB" 2025.	<b>Relaciones interpersonales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>motivación académica social.</li> <li>Nivel de comunicación.</li> <li>Capacidad de trabajo en equipo.</li> <li>integración en el grupo.</li> </ul>	1, 2 3, 4	Ordinal Cuestionario tipo Likert
			<b>hábitos cotidianos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calidad de alimentación.</li> <li>Regularidad del sueño.</li> <li>Cumplimiento de rutinas saludables.</li> <li>Prácticas de Higiene personal.</li> </ul>	5, 6 7, 8	
			<b>Rendimiento Físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel de resistencia física</li> <li>Nivel de actividad física regular</li> <li>Calidad del sueño</li> <li>Estado nutricional</li> </ul>	9, 10 11, 12	
<b>Variable 2</b> Rendimiento académico	Bolaños (2018) afirma que existen numerosos informes, estudios y artículos sobre el rendimiento académico para identificar las razones que contribuyen al mismo; otros se ocupan de su definición y métodos; Finalmente, hay trabajos que describen el éxito académico numéricamente utilizando índices y estadísticas. Los resultados del aprendizaje constituyen un universo muy complejo para el proceso pedagógico.	Variable ordinal cuantitativa; esta variable se evaluó mediante un cuestionario de 12 preguntas cerradas y respuestas a la escala de Likert, entregado a los cadetes de infantería de la EMCH "CFB" 2025	<b>Logro académico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dominio cognitivo</li> <li>Aplicación del conocimiento</li> <li>Pensamiento crítico</li> <li>Comunicación efectiva</li> </ul>	13, 14 15, 16	Ordinal Cuestionario tipo Likert
			<b>Desempeño conductual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resultados académicos</li> <li>Cumplimiento académico</li> <li>Participación académica</li> <li>Autodisciplina en el estudio.</li> </ul>	17, 18 19, 20	
			<b>Dificultades académicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo desempeño académico</li> <li>Dificultad de comprensión</li> <li>Problemas de planificación</li> <li>Falta de motivación y participación.</li> </ul>	21, 22 23, 24	

## **2.5 Formulación de hipótesis**

### **2.5.1 Hipótesis general**

HG: Existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HGo: No existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

### **2.5.2 Hipótesis específicas**

HE1: Existe relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HE1o: No existe relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HE2: Existe relación entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HE2o: No existe relación entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HE3: Existe relación entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

HE3o: No existe relación entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

## **CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Enfoque de investigación**

La investigación utiliza un enfoque cuantitativo, caracterizado por la recolección de datos las cuales permitirán comprobar las hipótesis mediante mediciones numéricas y el análisis estadístico. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), este enfoque busca, en la mayoría de los casos, extrapolar los hallazgos obtenidos en la muestra hacia una población más amplia. Además, en ciertas situaciones, se valora que los estudios puedan ser reproducidos.

### **3.2 Tipo de investigación**

Esta investigación es de tipo básico, ya que no modifica la esencia del fenómeno estudiado ni de la muestra. Su propósito principal es aportar al desarrollo teórico en el ámbito del rendimiento académico y los estilos de vida.

Según Hernández y Mendoza (2018), este tipo de investigación persigue principalmente dos objetivos: generar conocimiento y teorías (investigación básica) y ofrecer soluciones a problemas concretos (investigación aplicada).

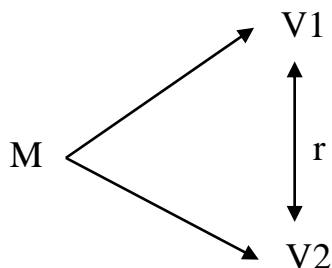
### **3.3 Método de investigación**

En la investigación se empleará el método hipotético - deductivo, donde se parte de un marco teórico para formular hipótesis y utilizar herramientas estadísticas con el fin de encontrar una solución al problema relacionado con el rendimiento académico y los estilos de vida de los cadetes de cuarto año de infantería en la Escuela Militar de Chorrillos.

De acuerdo con Hernández et al. (2010), en el enfoque deductivo-cuantitativo, las hipótesis se ponen a prueba frente a la realidad para ser aceptadas o rechazadas dentro de un contexto específico.

### **3.4 Nivel de investigación**

Esta investigación es de enfoque correlacional, ya que busca describir las características del problema de estudio y analizar la relación existente entre las variables de rendimiento académico y estilos de vida. En relación con este tipo de estudio, Hernández y Mendoza (2018) indican que su propósito es identificar el vínculo o nivel de asociación entre dos o más conceptos, variables, categorías o fenómenos dentro de un contexto determinado.

**Figura 1*****Esquema de correlación***

Donde:

M = Muestra

V1 = Variable 1: Estilos de vida

V2 = Variable 2: Rendimiento académico

r = Correlación entre dichas variables

**3.5 Diseño de investigación**

El presente estudio se clasifica como de tipo no experimental, ya que no se lleva a cabo ninguna manipulación intencional de las variables, limitándose a la observación y análisis de los fenómenos tal como ocurren en su entorno natural.

Según Hernández y Mendoza (2018), este tipo de investigaciones se caracteriza por desarrollarse sin alterar las variables, observando los hechos en su contexto habitual con el propósito de analizarlos. (p. 175).

**3.6 Población, muestra, unidad de estudio****3.6.1 Población de estudio**

Dentro del marco de esta investigación, la población estará conformada por 324 cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), la población se entiende como el conjunto de todos los elementos que cumplen con determinadas características o criterios establecidos. (p. 195).

En la presente investigación se eligió como muestra a los cadetes de infantería con el propósito de analizar la relación existente entre sus estilos de vida y el rendimiento académico. El resulta de particular interés debido a que las altas demandas tanto físicas como intelectuales a las que están sometidos pueden estar condicionadas por factores como la alimentación, el descanso

nocturno y la calidad de sus vínculos sociales. Estas condiciones permiten examinar de manera precisa cómo los hábitos cotidianos impactan en su desempeño académico.

### 3.6.2 Muestra

La muestra fue de 176 cadetes de infantería, resultado de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

N =	324	Tamaño de la población
Z =	1.96	Nivel de confianza (95%)
p =	0.5	Probabilidad de éxito
q =	0.5	Probabilidad de fracaso
d =	0.05	Margen de error

$$n = \frac{(324) * (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}{(0.05)^2 * (324 - 1) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)} =$$

$$n = 176$$

La población de estudio estuvo conformada por todos los cadetes de infantería de la EMCH durante el año 2025, ascendiendo a un total de 324. Para determinar el tamaño de muestra se aplicó la fórmula estadística para poblaciones finitas, obteniéndose un resultado de 176 cadetes. No obstante, debido a factores como inasistencias y disponibilidad de los participantes, el número de encuestas efectivamente aplicadas fue de 170 cadetes, los cuales constituyen la muestra real de la investigación.

De acuerdo con lo indicado por Hernández y Mendoza (2018), una muestra se refiere a un segmento de la población que es de interés para la investigación, en el que se recolectarán los datos pertinentes y que debe ser representativo del conjunto total de la población. (p. 196) El muestreo del estudio fue probabilístico de tipo aleatorio, lo que significa que todos los cadetes de infantería dentro de la población tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados para formar parte de

la muestra. Según Hernández y Mendoza (2018), el muestreo probabilístico se caracteriza por garantizar que cada miembro de la población tenga una posibilidad conocida y no nula de ser incluido en la muestra, lo que asegura la representatividad de los resultados (p. 196). En este caso, se utilizó el tipo de muestreo aleatorio, en el cual la selección de los cadetes se realizó de forma completamente aleatoria, sin ninguna predisposición o criterio específico que favoreciera a ciertos individuos. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), el muestreo aleatorio es una técnica que permite minimizar el sesgo en la selección de la muestra, ya que todos los miembros de la población tienen la misma oportunidad de ser seleccionados, lo que contribuye a la objetividad de los resultados (p. 161). Este enfoque fue elegido para asegurar que los resultados obtenidos fueran aplicables a la totalidad de los cadetes de infantería dentro de la población estudiada, brindando así una base sólida para la generalización de los hallazgos en relación con los estilos de vida y el rendimiento académico.

### **3.6.3 Unidad de estudio**

En el desarrollo de esta investigación, los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, fueron considerados como el foco central del análisis, al ser quienes proporcionaron la información esencial para el estudio. Como lo señalan Hernández y Mendoza (2018), la unidad de estudio representa al elemento que se examina directamente en una investigación, pudiendo tratarse de un individuo, colectivo, suceso o fenómeno específico (p. 198). En este caso particular, cada cadete seleccionado dentro de la muestra fue tratado como un caso independiente, con el objetivo de examinar cómo sus estilos de vida influyen en su rendimiento académico. Se observaron aspectos relacionados con sus hábitos personales y desempeño académico, lo cual permitió una recolección detallada de datos pertinentes. Esta estrategia facilitó el análisis de factores que inciden en su rendimiento dentro de diversas actividades formativas, asegurando así la validez de los resultados obtenidos en relación con los objetivos propuestos.

## **3.6 Técnica e Instrumento para la recolección de datos**

### **3.7.1 Técnica de recolección de datos**

La técnica de recolección de datos de esta investigación fue la encuesta, la cual se utilizó debido a su capacidad para recopilar información de manera sistemática y eficiente en grandes grupos de individuos

. El término técnica de investigación alude a los procedimientos y recursos utilizados por los investigadores para recopilar información de las unidades de análisis, que pueden ser categorizadas en directas o indirectas dependiendo del grado de interacción con los participantes. En esta investigación, se eligió la encuesta como método indirecto, dado que facilita la recolección de datos de forma ágil, segura y eficiente (Casas et al., 2003).

Según Machuca (2022), la encuesta es una técnica de recolección de datos cuantitativa que permite obtener información directa de los participantes a través de un conjunto de preguntas estructuradas, que pueden ser administradas de forma escrita, verbal o digital. En esta investigación, se elaboró un cuestionario con el objetivo de recopilar información relacionada con los estilos de vida de los cadetes de infantería y su influencia en el rendimiento académico. La aplicación de este instrumento permitió uniformar las respuestas de los participantes, lo cual favoreció tanto la organización como la comparación de los datos recogidos durante el estudio.

### **3.7.2 Instrumento de recolección de datos**

Para la recolección de datos de esta investigación se eligió el cuestionario, el cual consta de 24 preguntas que se dividen en 12 preguntas por variable, las cuales se encuentran en escala de Likert, debidamente serán aplicadas a los cadetes del arma de Infantería de la EMCH “CFB”.

Según Hernández & Mendoza (2018), mencionan que el cuestionario es una herramienta muy utilizada en investigaciones cuantitativas, ya que permite obtener información directa y estructurada de los participantes, facilitando el análisis y la interpretación de los datos.

Para la investigación también se realizó el baremo que consta de un conjunto de pautas y criterios para valorar, organizar o asignar puntuaciones a ambas variables dentro del proceso de evaluación. De acuerdo por Coll (2020) este instrumento es importante para la medición y valoración de conductas o cualidad en distintos campos del conocimiento, tanto en la psicología, educación o ciencias sociales.

El propósito principal es analizar y comparar respuestas o características observadas, garantizando así una evaluación objetiva y sistemática de los aspectos estudiados.

### **3.7.3 Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición**

Para la validez del instrumento se aplicó un procedimiento con la técnica conocida como juicio de expertos, esta metodología consiste en la revisión de profesionales expertos en el área de

estudio. En este caso en particular, se tomó en cuenta la participación de tres profesionales pertenecientes a la EMCH “CFB” los cuales poseen grados de maestría y doctorado. Los expertos evaluaron de manera minuciosa cada ítem del instrumento y emitieron observaciones, el cuestionario fue incorporado como anexo en el documento final con el propósito de sustentar y dar validez del proceso evaluativo.

**Tabla 2**

*Juicio de expertos*

Experto	DNI	Valoración
DR. Florian Ayllon Lorenzo	43294811	90.00
MG. Caro Ybarra Jorge	09851217	90.00
MG. Zea Melodias Rodolfo	29388850	92.5
Promedio		90.8

Con el fin de comprobar la confiabilidad del instrumento aplicado, se recurrió al coeficiente Alfa de Cronbach el cual es un indicador estadístico que se utiliza para determinar el grado de coherencia de los ítems. Esta medida es necesaria para valorar la estabilidad de las respuestas obtenidas mediante el cuestionario. De la misma manera se evaluó la relación de las variables y los valores del alfa de Cronbach con el fin de garantizar la precisión del instrumento. Por otro lado, el procesamiento de datos y el cálculo de coeficientes se realizó a través del SPSS del cual se obtuvieron los gráficos y figuras.

**Tabla 3***Criterio de confiabilidad valores*

<b>Intervalo de Alpha de Cronbach</b>	<b>Valoración</b>
“0 < 0.20”	“Muy Baja”
“0.21 < 0.40”	“Baja”
“0.41 < 0.60”	“Moderada”
“0.61 < 0.80”	“Alta”
“0.81 < 1”	“Muy Alta”

El alfa de Cronbach es importante para determinar la consistencia interna de los ítems que conforman una escala. Esto fue propuesto por el psicólogo Lee Cronbach en 1951 siendo clave para los estudios psicométricos representado por la letra griega  $\alpha$ , este coeficiente permite evaluar la fiabilidad de un instrumento, mostrando el grado de las preguntas relacionadas entre sí y reflejan coherentemente el mismo constructo. La interpretación se realizó mediante una escala que va de 0 a 1, donde los valores más cercanos indican 1 en una alta coherencia entre los ítems. Por otro lado, los valores próximos a 0 revelan una escasa relación entre las preguntas, lo que podría indicar abordar dimensiones diferentes.

Por lo general un coeficiente superior a 0.70 es aceptable para demostrar que es adecuada, sin embargo, el umbral puede variar dependiendo el tipo de investigación, la naturaleza del instrumento y la sensibilidad del tema. En múltiples casos se utilizan escalas cortas y se pueden admitir valores ligeramente menores. Cabe resaltar que en el Alfa de Cronbach se basa en la suposición de los ítems del instrumento evalúan únicas dimensiones, el cuestionario incluye múltiples factores. En resumen. Este coeficiente es una herramienta para establecer la fiabilidad del cuestionario, brindado de esa manera una medida objetiva y útil para garantizar la calidad de los datos obtenidos en el contexto de la investigación científica.

**Figura 2**

Alpha de Cronbach

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum s^2}{S_T^2} \right]$$

Donde,  
 k = El número de ítems  
 $\sum s^2$  = Sumatoria de varianzas de los ítems.  
 $S_T^2$  = Varianza de la suma de los ítems.  
 $\alpha$  = Coeficiente de alfa de Cronbach

*Resultados del análisis de confiabilidad en el instrumento***Tabla 4***Resultados de análisis*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )	N de reactivos del instrumento
0,843	24

El análisis de confiabilidad revela que el instrumento, compuesto por 24 reactivos, alcanzó un Alfa de Cronbach de 0,843. Este valor supera ampliamente el umbral de 0,70 generalmente aceptado para estudios exploratorios y se acerca a la barrera de 0,90 propia de escalas consolidadas, lo que indica una **consistencia interna “buena” a “muy buena”**. En la práctica, un  $\alpha$  entre 0,80 y 0,90 señala que los ítems comparten un grado suficiente de homogeneidad. Por tanto, se puede concluir que el cuestionario mide de manera fiable el constructo de interés y que sus 24 reactivos contribuyen de forma equilibrada al dominio de la dimensión evaluada, respaldando la validez interna del instrumento para investigaciones posteriores.

### **3.8 Procesamiento y método de análisis de datos**

#### **3.8.1 Técnica para el procesamiento de datos**

El tratamiento de los datos en esta investigación se llevó a cabo mediante un procedimiento ordenado y sistemático que aseguró la calidad y confiabilidad de la información obtenida. En una primera etapa, se elaboró y adecuó el cuestionario de acuerdo con los indicadores definidos, garantizando la disponibilidad suficiente de copias para cubrir a toda la muestra. Esta fase fue esencial para que los instrumentos representaran con precisión las variables y dimensiones del estudio, además de permitir una aplicación organizada.

Posteriormente, se gestionó la autorización ante el oficial superior correspondiente, con el propósito de cumplir los lineamientos institucionales y asegurar un entorno adecuado para la aplicación de la encuesta. La recolección se realizó en un lapso de 20 minutos dentro del servicio programado, durante el cual se brindó orientación a los participantes, aclarando dudas y fomentando respuestas claras y precisas.

Una vez recogida la información, se efectuó un procesamiento preliminar mediante el uso de Microsoft Excel, lo que permitió depurar y organizar la base de datos de manera eficaz, sentando las bases para el análisis estadístico posterior. Dicho análisis se desarrolló en el programa SPSS, versión 27, donde se aplicaron pruebas de normalidad, como Kolmogorov-Smirnov, y se obtuvieron estadísticos descriptivos que facilitaron la interpretación inicial de los resultados.

Finalmente, se aplicaron pruebas inferenciales de acuerdo con la distribución de las muestras, con el fin de contrastar las hipótesis y determinar la significancia de las relaciones entre variables. Este proceso riguroso permitió obtener conclusiones sólidas, que sustentan las recomendaciones planteadas y aportan un marco confiable para la toma de decisiones en relación con la formación y el desarrollo de capacidades físicas dentro del contexto militar estudiado.

#### **3.8.2 Método de análisis de datos**

El análisis de datos de esta investigación se desarrolló a través de dos enfoques; el análisis descriptivo y el análisis inferencial. El primero, tuvo la finalidad de organizar, resumir, y presentar de manera clara la información recolectada proporcionando de esta manera un panorama general sobre las características de ambas variables. Para ello se elaboraron gráficos y tablas que permitieron visualizar y analizar las distribuciones. Estas representaciones facilitaron la

identificación de comportamientos y patrones dentro de la población evaluada. además, se calculó la media y la desviación estándar aportando de manera significativa en la tendencia central y la variabilidad de las respuestas registradas.

En segundo lugar, en el análisis inferencial, se recurrió a la aplicación de pruebas estadísticas que permitieron establecer relaciones de las variables y poner a prueba las hipótesis, como primer paso se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov siendo determinante para definir las pruebas estadísticas.

A partir de los resultados de esta prueba, se optó por emplear el coeficiente de correlación de Spearman, una técnica no paramétrica adecuada para analizar la relación entre variables de tipo ordinal. Esta herramienta estadística permitió identificar si existía una correlación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico, así como la dirección e intensidad de dicha relación. Gracias a este procedimiento, fue posible respaldar o rechazar las hipótesis propuestas en el estudio, fortaleciendo así la interpretación de los resultados obtenidos.

### **3.9 Aspectos éticos**

Se garantizó que todos los cadetes participantes fueran debidamente informados sobre los objetivos, alcances y procedimientos del estudio. Se dejó claro que su participación era completamente voluntaria y que no implicaría ningún tipo de beneficio, perjuicio académico o institucional.

Así mismo los datos recolectados fueron tratados con estricta confidencialidad. La información fue codificada y procesada de forma anónima, asegurando la privacidad de los cadetes involucrados en el estudio.

## CAPITULO IV RESULTADOS

### 4.1. Análisis descriptivo

A continuación, se reseña los resultados descriptivos sobre el estudio, para ello, se ejecutó una clasificación por baremos en 3 escalas (Malo, regular, bueno) a partir del análisis de las estadísticas de posición de los grupos observados.

#### Variable: Estilos de vida

**Tabla 5**

#### *Relaciones Interpersonales*

<i>Categoría</i>	<i>Cant.</i>	<i>hi</i>	<i>hi(%)</i>
Malo	37	0.22	21.8%
Regular	34	0.20	20.0%
Bueno	99	0.58	58.2%
Total	170	1.0	100%

*Fuente: SPSS*

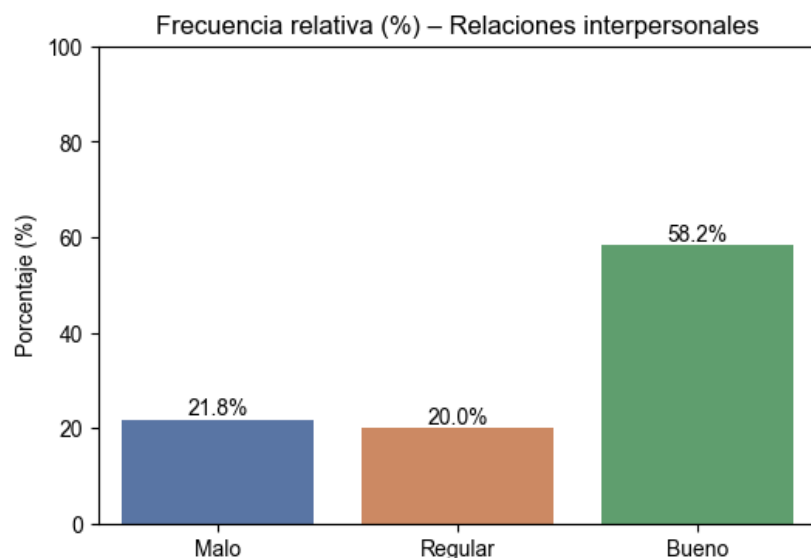
De acuerdo con la Tabla 6, se observa que el 58.2% de los cadetes presenta relaciones interpersonales calificadas como buenas, mientras que un 20.0% mantiene relaciones regulares y el 21.8% refleja relaciones deficientes. Estos resultados evidencian que más de la mitad de los cadetes logra establecer vínculos positivos con sus compañeros, lo que contribuye a un adecuado clima de convivencia, cooperación y apoyo mutuo dentro de la formación militar. El grupo con relaciones interpersonales malas, que representa el 21.8% de los participantes, constituye un sector que puede enfrentar dificultades en la comunicación, el trabajo en equipo y la integración social, aspectos fundamentales en el contexto de la vida académica y militar. Dichas limitaciones podrían afectar su rendimiento, disciplina y capacidad de adaptación al entorno institucional. Por su parte, el 20.0% de los cadetes se ubica en un nivel regular, lo cual refleja que, aunque poseen ciertas habilidades para interactuar, aún requieren fortalecer competencias sociales como la empatía, la resolución de conflictos y el asertividad.

En conclusión, los datos muestran una tendencia positiva, dado que la mayoría de los cadetes (58.2%) evidencia relaciones interpersonales buenas; sin embargo, la presencia de un porcentaje relevante con resultados bajos y regulares resalta la necesidad de reforzar programas de

desarrollo socioemocional y trabajo en equipo, con el fin de optimizar la cohesión grupal y el desempeño integral dentro de la Escuela Militar.

### Figura 3

#### Relaciones Interpersonales

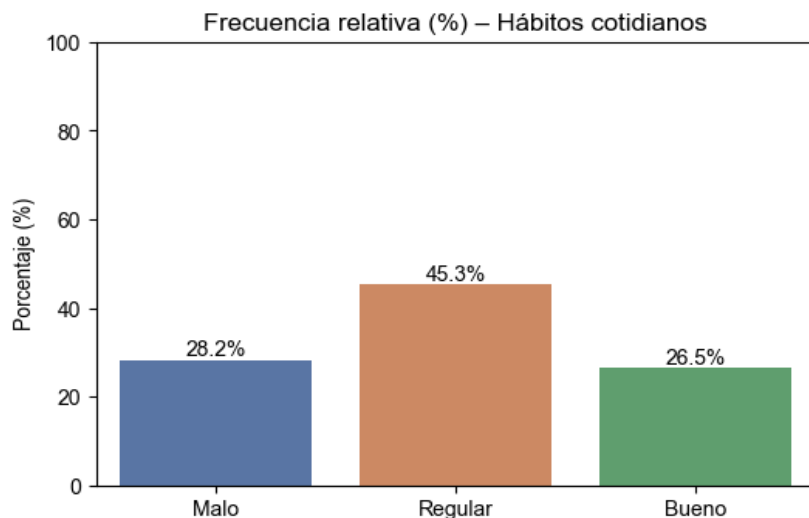


En la Tabla 6, correspondiente a las “Relaciones interpersonales”, se observa que la mayoría de los participantes ( $n = 99$ ; 58,2 %) obtuvo una calificación en el nivel “Bueno”, lo que indica un predominio de actitudes y comportamientos positivos en sus vínculos sociales. Un 20,0 % ( $n = 34$ ) se ubica en la categoría “Regular”, señalando un grupo con niveles medios de satisfacción o funcionamiento relacional. Finalmente, un 21,8 % ( $n = 37$ ) se clasifica como “Malo”, denotando dificultades significativas en las interacciones interpersonales.

### Tabla 6

#### Hábitos cotidianos

<i>Categoría</i>	<i>Cant.</i>	<i>hi</i>	<i>hi(%)</i>
Malo	48	0.28	28.2%
Regular	77	0.45	45.3%
Bueno	45	0.26	26.5%
Total	170	1.0	100%

**Figura 4****Hábitos cotidianos**

En la Tabla 6, correspondiente a “Hábitos cotidianos”, predomina la categoría Regular con 45,3 % (n = 77), seguida de Malo con 28,2 % (n = 48) y, en menor medida, Bueno con 26,5 % (n = 45). De acuerdo con la Tabla 6 y la Figura 4, se observa que el 45.3% de los cadetes presenta hábitos cotidianos regulares, mientras que el 28.2% mantiene hábitos calificados como malos y solo el 26.5% evidencia hábitos buenos. Estos resultados reflejan que la mayoría de los cadetes se sitúa en un nivel intermedio de prácticas cotidianas, lo cual indica que si bien poseen ciertas rutinas adecuadas, aún no logran consolidarlas de manera óptima. El grupo con hábitos cotidianos malos, que representa al 28.2% de los participantes, evidencia una proporción considerable que puede afectar negativamente tanto su bienestar físico como su rendimiento académico, debido a la falta de organización, disciplina y autocuidado en la vida diaria.

Por otro lado, el 26.5% de los cadetes reporta hábitos cotidianos buenos, lo que muestra que un grupo minoritario sí mantiene rutinas positivas en su vida personal, vinculadas posiblemente al orden, la alimentación adecuada, el descanso apropiado y la gestión eficiente del tiempo. Estos aspectos contribuyen al desarrollo integral del cadete, favoreciendo su formación académica y militar.

En general, los datos revelan que predomina un nivel regular en los hábitos cotidianos, lo que resalta la necesidad de fortalecer programas y estrategias orientadas a mejorar las prácticas

diarias de los cadetes, con el fin de potenciar su rendimiento académico, disciplina y desempeño profesional dentro de la institución militar.

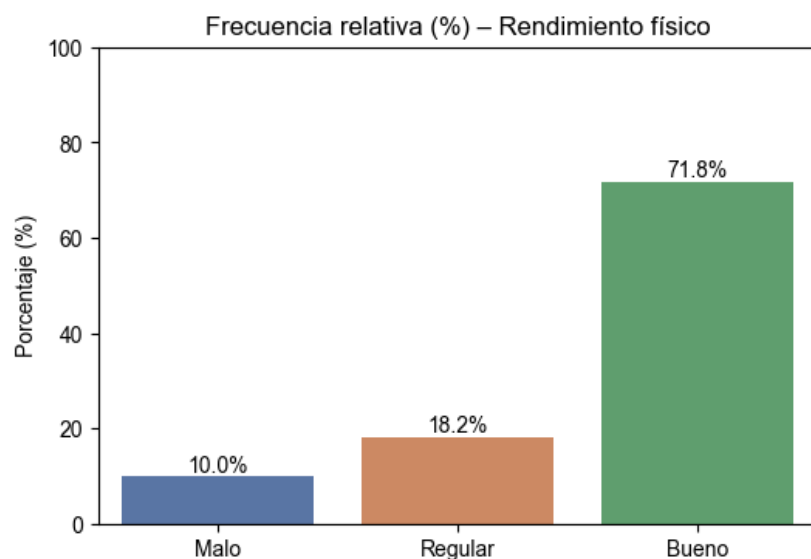
**Tabla 7**

*Rendimiento físico*

<i>Categoría</i>	<i>Cant.</i>	<i>hi</i>	<i>hi(%)</i>
Malo	17	0.1	10.0%
Regular	31	0.18	18.2%
Bueno	122	0.72	71.8%
Total	170	1.0	100%

**Figura 5**

Rendimiento físico



En la Tabla 7, correspondiente a “Rendimiento físico”, la mayoría se ubica en Bueno con 71,8 % (n = 122), seguido de Regular con 18,2 % (n = 31) y Malo con 10,0 % (n = 17).

En la dimensión rendimiento físico (Tabla 7 y Figura 5), se evidencia un claro predominio del nivel Bueno, alcanzando al 71,8 % de los cadetes evaluados. Este hallazgo refleja que la mayoría de los estudiantes presentan un adecuado estado de preparación física, lo que resulta coherente con las exigencias propias de la formación militar, en la cual la resistencia, la fuerza y

la capacidad aeróbica son pilares fundamentales para el cumplimiento eficaz de las actividades académicas y operativas. Dicho resultado puede considerarse un indicador positivo del impacto que tienen los programas de entrenamiento y acondicionamiento implementados dentro de la institución, ya que contribuyen no solo al rendimiento físico inmediato, sino también a la construcción de hábitos saludables y disciplina en los cadetes.

Por otro lado, se observa que un 18,2 % de los cadetes se ubican en el nivel Regular, lo que sugiere la necesidad de un seguimiento más cercano. Este grupo, aunque no presenta deficiencias críticas, podría beneficiarse de estrategias de fortalecimiento físico que consoliden sus capacidades y eviten un posible estancamiento o retroceso en su desempeño.

Finalmente, un 10 % de los cadetes se encuentra en el nivel Malo, lo que constituye un foco de atención especial. Este grupo probablemente presenta limitaciones en resistencia, fuerza o condición general, lo que podría repercutir en su desempeño académico-militar y en la asimilación de las rutinas físicas que demanda la carrera. En consecuencia, se hace evidente la necesidad de diseñar programas de intervención focalizados, orientados a mejorar su acondicionamiento físico mediante planes personalizados de entrenamiento, acompañamiento nutricional y seguimiento médico, con el fin de reducir riesgos de lesiones y optimizar su integración al nivel de exigencia institucional.

En conjunto, estos resultados permiten concluir que, si bien el panorama general es favorable al reflejar una preparación física satisfactoria en la mayoría de los cadetes, la institución debe implementar estrategias de refuerzo y acompañamiento dirigidas principalmente a los grupos con menor desempeño, con el propósito de garantizar un rendimiento físico homogéneo y alineado a los estándares que demanda la formación militar.

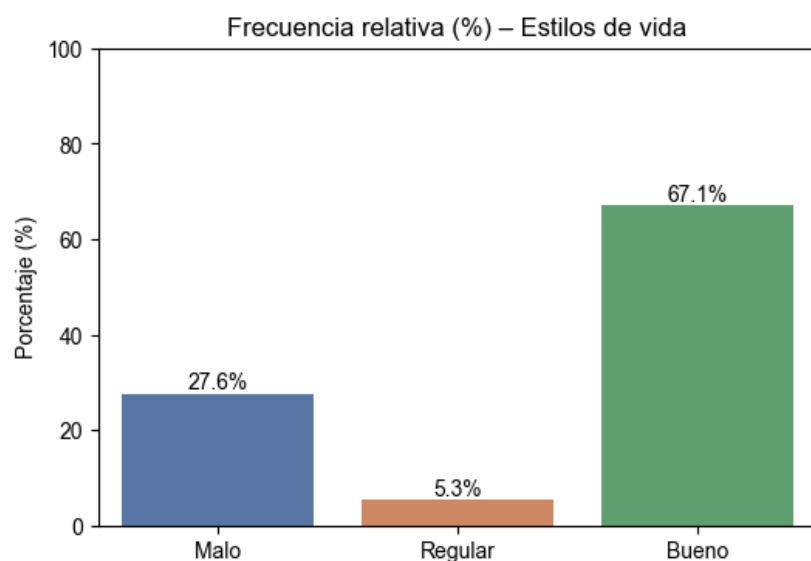
**Tabla 8***Estilos de vida*

<i>Categoría</i>	<i>Cant.</i>	<i>hi</i>	<i>hi(%)</i>
Malo	47	0.28	27.6%
Regular	9	0.05	5.3%
Bueno	114	0.67	67.1%
Total	170	1.0	100%

Fuente: SPSS, elaboración propia

**Figura 6**

Estilos de vida



En la Tabla 8, correspondiente a “Estilos de vida”, predomina la categoría Bueno con 67,1 % (n = 114), le sigue Malo con 27,6 % (n = 47) y apenas un 5,3 % (n = 9) en Regular.

En la dimensión estilos de vida (Tabla 8 y Figura 6), los resultados muestran que el 67,1 % de los cadetes se ubican en el nivel Bueno, lo que confirma que la mayoría mantiene prácticas cotidianas que favorecen su bienestar físico, mental y social. Este hallazgo es alentador, ya que refleja que los estudiantes, en su mayoría, han incorporado hábitos relacionados con la alimentación balanceada, el descanso adecuado, la práctica regular de actividad física y la moderación en el consumo de sustancias nocivas, lo cual es fundamental para sostener el

rendimiento académico y el desempeño militar. Además, este resultado puede interpretarse como un efecto positivo de la formación disciplinaria y de los programas institucionales que promueven un estilo de vida saludable dentro del marco de la vida castrense.

Sin embargo, se evidencia también que un 27,6 % de los cadetes presenta un nivel Malo, lo que constituye una proporción significativa que no debe pasar desapercibida. Este grupo, al mantener estilos de vida deficitarios, podría estar expuesto a consecuencias negativas tanto en el corto como en el mediano plazo, tales como bajo rendimiento físico, dificultades en la concentración, mayor predisposición a lesiones o problemas de salud relacionados con malos hábitos alimenticios, falta de descanso o ausencia de una rutina adecuada de ejercicio. La presencia de este porcentaje sugiere que, pese a los esfuerzos institucionales, aún persisten brechas en la adopción de conductas saludables, lo cual representa un desafío importante para la formación integral de los cadetes.

Por otro lado, el 5,3 % restante se encuentra en el nivel Regular, lo que indica que este grupo presenta prácticas de vida aceptables, pero aún insuficientes para considerarse óptimas. Ello sugiere que los cadetes ubicados en esta categoría requieren un acompañamiento sistemático para consolidar y fortalecer aquellos hábitos que ya han incorporado, evitando que su situación derive hacia prácticas inadecuadas que los expongan a riesgos similares a los observados en el grupo de menor puntuación.

En términos generales, los resultados ponen en evidencia que, si bien la mayoría de los cadetes desarrolla estilos de vida saludables acordes con las exigencias militares, aún existe una proporción considerable que necesita orientación y apoyo institucional. Esto plantea la necesidad de reforzar programas de promoción de la salud y prevención de conductas de riesgo, implementando talleres de educación nutricional, actividades de control del estrés, campañas de higiene del sueño y rutinas de actividad física supervisadas. De esta manera, la institución no solo fortalecerá la preparación de sus cadetes, sino que también contribuirá a formar profesionales militares con un adecuado equilibrio entre la disciplina castrense y el cuidado de su salud integral.

**Variable: Rendimiento académico**

**Tabla 9**

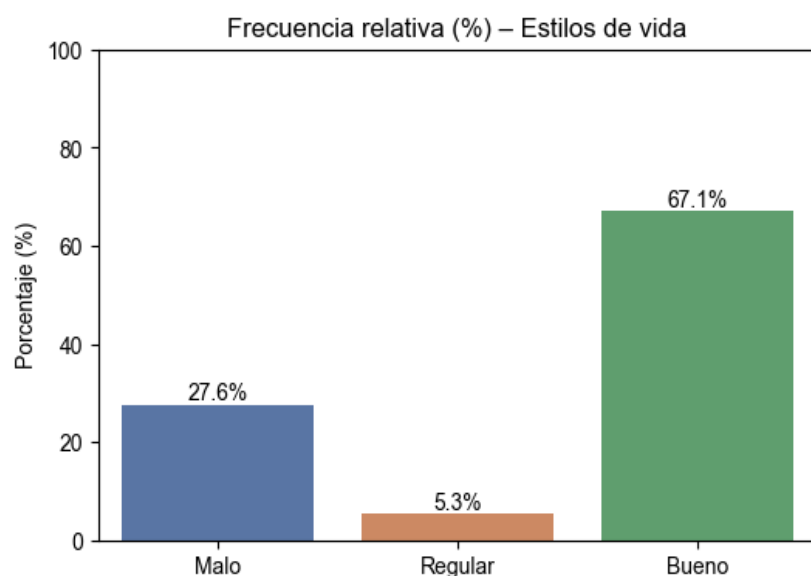
*Logro académico*

<i>Categoría</i>	<i>Cant.</i>	<i>hi</i>	<i>hi(%)</i>
Malo	1	0.01	0.6%
Regular	58	0.34	34.1%
Bueno	111	0.65	65.3%
Total	170	1.0	100%

Fuente: SPSS, elaboración propia

**Figura 7**

Logro académico



En la Tabla 9, correspondiente a “Logro académico”, el nivel Bueno agrupa el 65,3 % (n = 111) de la muestra, seguido de Regular con 34,1 % (n = 58) y sólo un 0,6 % (n = 1) en Malo.

En la dimensión logro académico (Tabla 9 y Figura 7), los datos muestran que el 65,3 % de los cadetes se ubican en el nivel Bueno, lo que refleja que la mayoría alcanza satisfactoriamente los objetivos de aprendizaje planteados en la formación militar. Este hallazgo evidencia un adecuado dominio de los contenidos académicos, la aplicación de estrategias de estudio efectivas

y una disposición favorable hacia el cumplimiento de las metas establecidas. Asimismo, resalta la capacidad de los cadetes para responder a las exigencias de un plan de estudios riguroso, en el que se conjugan tanto las demandas intelectuales como la disciplina y la responsabilidad que caracterizan la vida castrense.

Sin embargo, se observa que un 34,1 % se ubica en el nivel Regular, lo que indica la existencia de un grupo de estudiantes que, si bien cumplen con los mínimos esperados, aún presentan dificultades para alcanzar un desempeño plenamente satisfactorio. Este porcentaje es significativo, ya que señala la necesidad de implementar estrategias pedagógicas y de acompañamiento académico que permitan potenciar las capacidades de estos cadetes y reducir la brecha respecto al grupo que logra un rendimiento óptimo. Entre los factores que podrían incidir en este desempeño se encuentran la falta de hábitos de estudio consolidados, el manejo inadecuado del tiempo o dificultades para equilibrar la exigencia física con la académica.

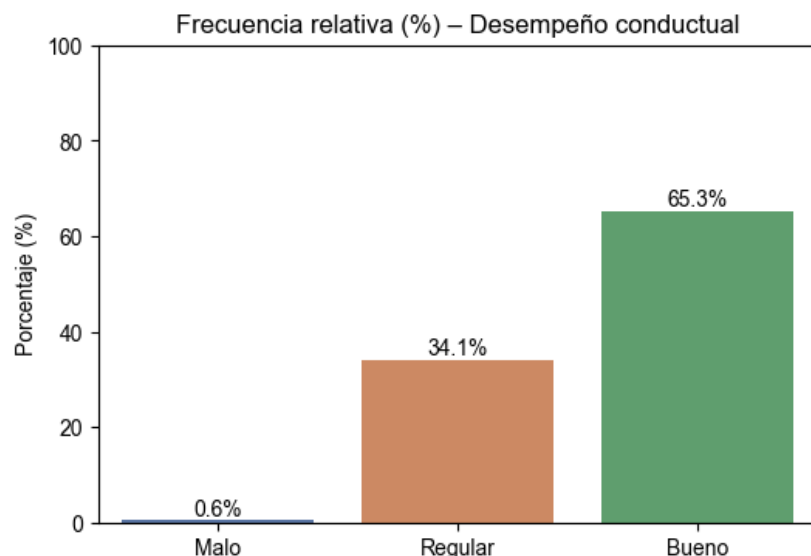
**Tabla 10**

*Desempeño conductual*

<i>Categoría</i>	<i>Cant.</i>	<i>hi</i>	<i>hi(%)</i>
Malo	1	0.01	0.6%
Regular	58	0.34	34.1%
Bueno	111	0.65	65.3%
Total	170	1.0	100%

**Figura 8**

## Desempeño conductual



En la Tabla 10, correspondiente a “Desempeño conductual”, el 65,3 % (n = 111) de los participantes se clasifica como Bueno, un 34,1 % (n = 58) en Regular y un 0,6 % (n = 1) en Malo.

La dimensión desempeño conductual (Tabla 10 y Figura 8) evidencia una tendencia similar, con un 65,3 % de cadetes en el nivel Bueno. Este resultado sugiere que la mayoría de los estudiantes mantienen actitudes, comportamientos y valores coherentes con las normas de la institución, mostrando responsabilidad, disciplina y respeto por el entorno académico-militar. Dicho hallazgo es sumamente relevante, ya que el desempeño conductual no solo impacta en el rendimiento académico, sino que también constituye un pilar fundamental en la formación de futuros oficiales, al estar directamente relacionado con el liderazgo, la convivencia y la capacidad de asumir responsabilidades en contextos de alta exigencia.

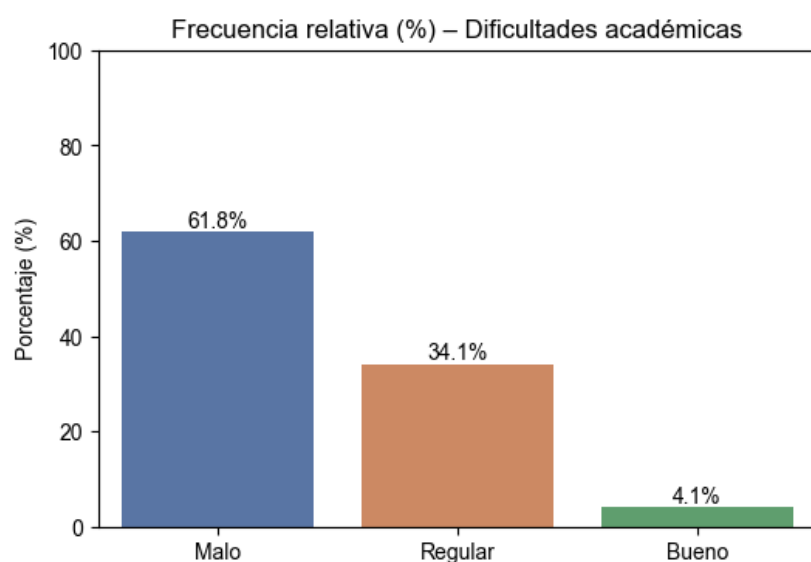
No obstante, el 34,7 % restante, ubicado en el nivel Regular, señala que aún existen cadetes que requieren reforzar aspectos vinculados a la autodisciplina, la motivación y la capacidad de adaptación a las normas institucionales. Esto pone de relieve la importancia de mantener programas de formación en valores, actividades de orientación psicológica y estrategias de motivación que permitan fortalecer la conducta de este grupo y alinearla con los estándares esperados en la formación militar.

**Tabla 11***Dificultades académicas*

<i>Categoría</i>	<i>Cant.</i>	<i>hi</i>	<i>hi(%)</i>
Malo	105	0.62	61.8%
Regular	58	0.34	34.1%
Bueno	7	0.04	4.1%
Total	170	1.0	100%

**Figura 9**

## Dificultades académicas



En la Tabla 11, correspondiente a “Dificultades académicas”, predomina la categoría Malo con 61,8 % (n = 105), seguida de Regular con 34,1 % (n = 58) y apenas un 4,1 % (n = 7) en Bueno.

En la dimensión dificultades académicas (Tabla 11 y Figura 9), se observa un panorama contrastante respecto a los resultados de logro académico y desempeño conductual. Los datos muestran que el 61,8 % de los cadetes se ubican en el nivel Malo, lo que significa que la mayoría reconoce enfrentar problemas significativos durante su proceso de aprendizaje. Este hallazgo revela la existencia de obstáculos que limitan el rendimiento óptimo, a pesar de que, en otras dimensiones, los resultados parecieran indicar un desempeño mayoritariamente favorable.

La presencia de un porcentaje tan elevado en el nivel Malo pone de relieve que los cadetes experimentan dificultades que pueden manifestarse en distintas formas: problemas de concentración, manejo inadecuado del tiempo, escasa planificación del estudio, deficiencias en técnicas de aprendizaje, fatiga derivada de la carga física del entrenamiento militar o incluso factores emocionales como el estrés y la ansiedad académica. En este sentido, la aparente contradicción entre los logros alcanzados y la autopercepción de dificultades podría explicarse como una consecuencia del alto nivel de exigencia que caracteriza la vida militar, donde los estudiantes deben equilibrar simultáneamente el rigor físico, la disciplina conductual y el rendimiento académico.

Por otra parte, un 28,2 % de los cadetes se ubican en el nivel Regular, lo cual indica que, si bien este grupo no presenta dificultades extremas, aún enfrenta retos que requieren atención y acompañamiento para evitar que sus problemas se agudicen y comprometan su rendimiento general. Solo un 10 % alcanza un nivel Bueno, evidenciando que una minoría logra manejar eficazmente los obstáculos académicos, posiblemente gracias a hábitos de estudio consolidados, habilidades de organización personal y estrategias de afrontamiento adecuadas frente a la presión institucional.

En conjunto, estos resultados permiten inferir que las dificultades académicas constituyen un aspecto crítico que requiere de intervenciones específicas por parte de la institución. Es indispensable implementar programas de orientación académica, talleres de técnicas de estudio, asesoría psicológica y estrategias de gestión del tiempo, de manera que los cadetes puedan reducir las barreras que limitan su aprendizaje y optimizar su desempeño integral. De no abordarse, estas dificultades podrían afectar no solo el rendimiento académico, sino también la motivación, la disciplina y la permanencia de los estudiantes dentro de la formación militar.

**Tabla 12**

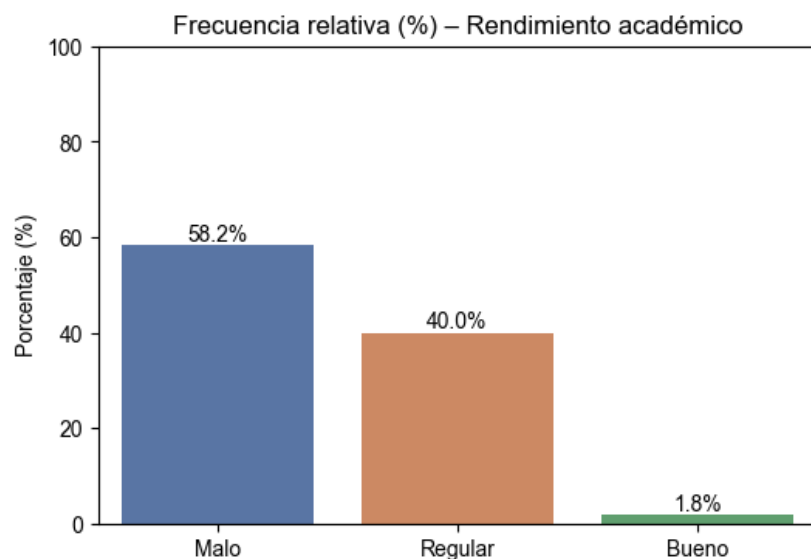
*Rendimiento académico*

<i>Categoría</i>	<i>Cant.</i>	<i>hi</i>	<i>hi(%)</i>
Malo	99	0.58	58.2%
Regular	68	0.4	40.0%
Bueno	3	0.02	1.8%

Total	170	1.0	100%
-------	-----	-----	------

**Figura 10**

Rendimiento académico



En la Tabla 12, correspondiente a “Rendimiento académico”, la mayoría se clasifica como Malo con 58,2 % (n = 99), le sigue Regular con 40,0 % (n = 68) y sólo un 1,8 % (n = 3) en Bueno. El análisis global del rendimiento académico (Tabla 12 y Figura 10) muestra un escenario preocupante, dado que el 58,2 % de los cadetes se ubica en el nivel Malo, el 40 % en el nivel Regular y apenas un 1,8 % alcanza el nivel Bueno. Este resultado evidencia que, a pesar de que en dimensiones específicas como logro académico y desempeño conductual los cadetes mostraron tendencias favorables, cuando se evalúa el rendimiento de manera integral, la mayoría presenta un desempeño académico insuficiente o limitado.

Esta aparente contradicción puede explicarse porque, aunque los cadetes cumplen parcialmente con las exigencias en ciertos aspectos, al consolidarse todas las dimensiones incluyendo las dificultades académicas, el panorama revela la existencia de carencias más profundas que afectan el rendimiento global. En otras palabras, los resultados aceptables en logros y conductas no logran contrarrestar el impacto negativo que generan las dificultades académicas, lo cual arrastra los promedios hacia un nivel general bajo.

El hecho de que solo un 1,8 % de los cadetes se ubique en nivel Bueno muestra que alcanzar un rendimiento académico integralmente satisfactorio es una excepción más que la regla dentro de la población estudiada. Esto sugiere que factores como la sobrecarga de entrenamiento militar, la falta de consolidación de hábitos de estudio eficaces, la gestión inadecuada del tiempo y los niveles de estrés académico y físico podrían estar interfiriendo significativamente en la capacidad de los cadetes para sostener un desempeño académico de alta calidad.

Asimismo, el 40 % en nivel Regular representa un grupo intermedio que, si bien logra cumplir con algunos criterios mínimos, todavía se encuentra lejos de alcanzar un rendimiento óptimo. Este grupo puede ser estratégico para la institución, ya que, con un acompañamiento adecuado con tutorías académicas, asesoramiento psicológico, estrategias de motivación y programas de refuerzo, podrían mejorar sus resultados y, a la vez, evitar que retrocedan al nivel Malo.

En conjunto, los resultados globales ponen de relieve una realidad crítica: el rendimiento académico integral de los cadetes se encuentra en niveles bajos, lo que constituye un desafío institucional de gran magnitud. Para revertir esta situación, no basta con mantener los programas actuales de formación; se requiere diseñar estrategias integrales de apoyo académico y personal, que contemplen desde el fortalecimiento de técnicas de estudio hasta el manejo del estrés y la adecuación de la carga física y académica. De lo contrario, la persistencia de estas dificultades podría comprometer la calidad de la formación militar y limitar el desarrollo pleno de los futuros oficiales.

## 4.2. Contrastación de hipótesis

### 4.2.1 Prueba de bondad de ajuste

**Tabla 13**

*Prueba de bondad de ajuste*

<i>Grupo</i>	<i>Gl</i>	<i>K-S</i>	<i>p</i>
Relaciones interpersonales	170	0.166	0.000
Hábitos cotidianos	170	0.244	0.000
Rendimiento físico	170	0.319	0.000
Estilos de vida	170	0.217	0.000
Logro académico	170	0.354	0.000

Desempeño conductual	170	0.354	0.000
Dificultades académicas	170	0.286	0.000
Rendimiento académico	170	0.288	0.000

Nota. gl: grados de libertad, K-S: Estadígrafo Kolmogórov-Smirnov, p: Valor de significancia

En la Tabla 13 se muestran los resultados de la prueba de bondad de ajuste Kolmogórov–Smirnov para las ocho dimensiones evaluadas con una muestra de 170 participantes. Los valores del estadístico K–S oscilan entre 0,166 en “Relaciones interpersonales” y 0,354 en “Logro académico” y “Desempeño conductual”, y en todos los casos el nivel de significancia es  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Esto implica que la hipótesis de normalidad de las distribuciones queda rechazada para cada variable, lo que confirma que ninguna sigue un patrón normal en la muestra analizada. En consecuencia, resulta adecuado emplear técnicas no paramétricas, como la correlación de Spearman, para los análisis posteriores.

#### 4.2.2 Pruebas de hipótesis

##### Contrastación de hipótesis general

**Paso 1:** Se generó el sistema de hipótesis nula y alterna

Ho: No existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

Ha: Existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

**Paso 2:** Se trazó un nivel de significancia límite  $\alpha = 0,05$ , la regla de decisión planteada indica que para valores mayores a  $\alpha$ ,  $p > 0,05$ , se acepta la hipótesis Ho y se acepta Ha; para el caso contrario donde  $p < 0,05$ , se rechaza Ho y acepta Ha.

**Paso 3:** Se llevó a cabo la prueba de hipótesis para la variante de Spearman

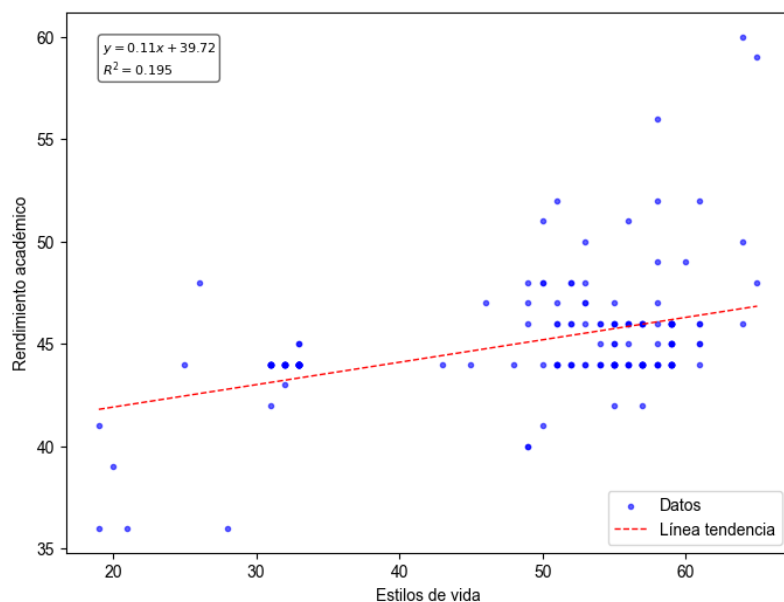
**Tabla 14***Prueba de Spearman en la hipótesis general*

<i>Prueba de correlación bivariada</i>		<i>Estilos de vida</i>	<i>Rendimiento académico</i>
Rho de Spearman	<i>Estilos de vida</i>	R	1.000
		P	0.000
		N	170
	<i>Rendimiento académico</i>	R	0.428
		P	0.000
		N	170

Nota. r: Coeficiente rho de correlación de Spearman, p: Valor de significancia, N: Tamaño muestral

**Figura 11**

Dispersión entre rendimiento académico y estilos de vida



En la Tabla 14 se presenta el coeficiente rho de Spearman que evalúa la correlación entre “Estilos de vida” y “Rendimiento académico” en la muestra de 170 participantes. El valor obtenido de  $r = 0,428$  indica una correlación positiva moderada, de modo que, a mayor calidad en los estilos de vida, tiende a asociarse un mejor rendimiento académico. Además, el nivel de significancia  $p =$

0,000 ( $p < 0,001$ ) confirma que existe relación entre rendimiento académico y estilos de vida en los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

### Contrastación de hipótesis específica 1

Paso 1: Se generó el sistema de hipótesis nula y alterna

Ho: No existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”,2025.

Ha: Existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”,2025.

Paso 2: Se trazó un nivel de significancia límite  $\alpha = 0,05$ , la regla de decisión planteada indica que para valores mayores a  $\alpha$ ,  $p > 0,05$ , se acepta la hipótesis Ho y se acepta Ha; para el caso contrario donde  $p < 0,05$ , se rechaza Ho y acepta Ha.

**Paso 3:** Se llevó a cabo la prueba de hipótesis para la variante de Spearman

**Tabla 15**

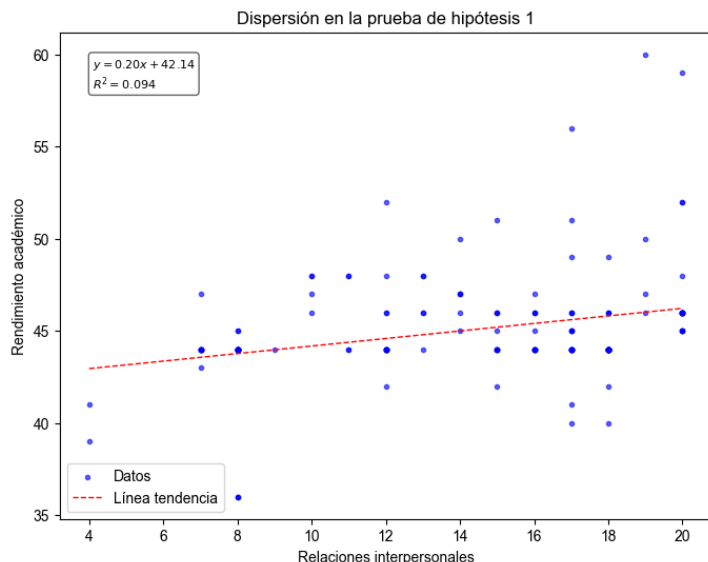
*Prueba de Spearman en la hipótesis específica 1*

<i>Prueba de correlación bivariada</i>			<i>Relaciones interpersonales</i>	<i>Rendimiento académico</i>
Rho de	<i>Relaciones</i>	r	1.000	0.310
Spearman	<i>interpersonales</i>	p		0.000
		N	170	170
	<i>Rendimiento</i>	r	0.310	1.000
	<i>académico</i>	p	0.000	
		N	170	170

Nota. r: Coeficiente rho de correlación de Spearman, p: Valor de significancia, N: Tamaño muestral

**Figura 12**

Dispersión entre rendimiento académico y relaciones interpersonales



En la Tabla 16 se presenta el coeficiente rho de Spearman que evalúa la correlación entre “Relaciones interpersonales” y “Rendimiento académico” en la muestra de 170 participantes. El valor obtenido de  $r = 0,310$  indica una correlación positiva baja, de modo que, a mayor calidad en las relaciones interpersonales, tiende a asociarse un mejor rendimiento académico. Además, el nivel de significancia  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ) confirma que existe relación entre rendimiento académico y relaciones interpersonales en los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

### Contrastación de hipótesis específica 2

**Paso 1:** Se generó el sistema de hipótesis nula y alterna

Ho: No existe relación significativa entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

Ha: Existe relación significativa entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

**Paso 2:** Se trazó un nivel de significancia límite  $\alpha = 0,05$ , la regla de decisión planteada indica que para valores mayores a  $\alpha$ ,  $p > 0,05$ , se acepta la hipótesis Ho y se acepta Ha; para el caso contrario donde  $p < 0,05$ , se rechaza Ho y acepta Ha.

**Paso 3:** Se llevó a cabo la prueba de hipótesis para la variante de Spearman

**Tabla 16**

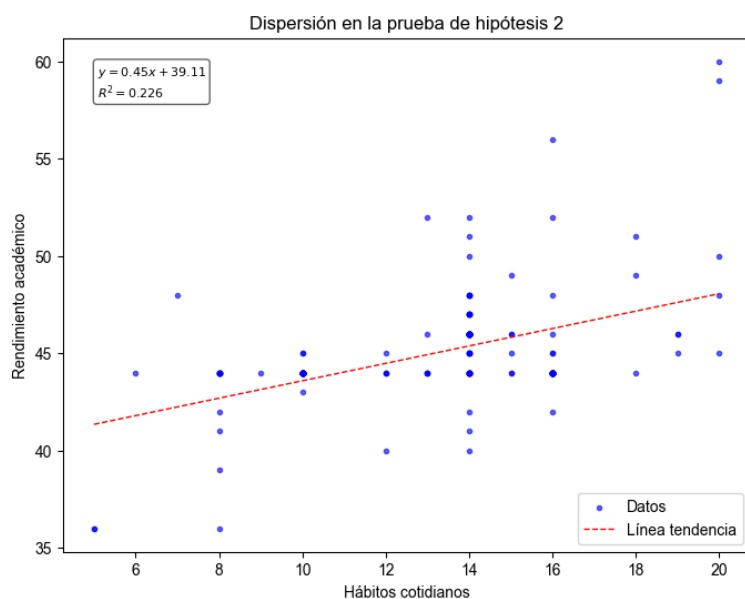
*Prueba de Spearman en la hipótesis específica 2*

<i>Prueba de correlación bivariada</i>			<i>Hábitos cotidianos</i>	<i>Rendimiento académico</i>
Rho de Spearman	<i>Hábitos cotidianos</i>	r	1.000	0.349
	<i>Rendimiento académico</i>	p		0.000
		N	170	170
	<i>Rendimiento académico</i>	r	0.349	1.000
		p	0.000	
		N	170	170

Nota. r: Coeficiente rho de correlación de Spearman, p: Valor de significancia, N: Tamaño muestral

**Figura 13**

Dispersión entre rendimiento académico y hábitos cotidianos



En la Tabla 17 se presenta el coeficiente rho de Spearman que evalúa la correlación entre “Hábitos cotidianos” y “Rendimiento académico” en la muestra de 170 participantes. El valor obtenido de  $r = 0,349$  indica una correlación positiva baja, de modo que, a mayor calidad en los hábitos cotidianos, tiende a asociarse un mejor rendimiento académico. Además, el nivel de significancia

$p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ) confirma que existe relación entre rendimiento académico y hábitos cotidianos en los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

### Contrastación de hipótesis específica 3

**Paso 1:** Se generó el sistema de hipótesis nula y alterna

$H_0$ : No existe relación significativa entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”,2025.

$H_a$ : Existe relación significativa entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”,2025.

**Paso 2:** Se trazó un nivel de significancia límite  $\alpha = 0,05$ , la regla de decisión planteada indica que para valores mayores a  $\alpha$ ,  $p > 0.05$ , se acepta la hipótesis  $H_0$  y se acepta  $H_a$ ; para el caso contrario donde  $p < 0.05$ , se rechaza  $H_0$  y acepta  $H_a$ .

**Paso 3:** Se llevó a cabo la prueba de hipótesis para la variante de Spearman

**Tabla 17**

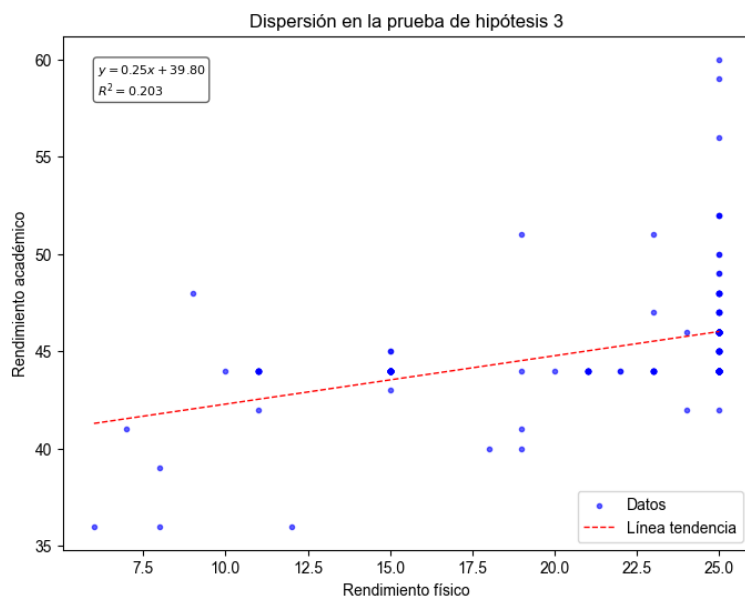
*Prueba de Spearman en la hipótesis específica 3*

<i>Prueba de correlación bivariada</i>			<i>Rendimiento físico</i>	<i>Rendimiento académico</i>
Rho de	<i>Rendimiento físico</i>	r	1.000	0.583
Spearman	<i>Rendimiento académico</i>	p		0.000
		N	170	170
	<i>Rendimiento físico</i>	r	0.583	1.000
	<i>Rendimiento académico</i>	p	0.000	
		N	170	170

Nota. r: Coeficiente rho de correlación de Spearman, p: Valor de significancia, N: Tamaño muestral

**Figura 14**

Dispersión entre rendimiento académico y rendimiento físico



En la Tabla 18 se presenta el coeficiente rho de Spearman que evalúa la correlación entre “Rendimiento físico” y “Rendimiento académico” en la muestra de 170 participantes. El valor obtenido de  $r = 0,583$  indica una correlación positiva moderada, de modo que, a mayor calidad en el rendimiento físico, tiende a asociarse un mejor rendimiento académico. Además, el nivel de significancia  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ) confirma que existe relación entre rendimiento académico y rendimiento físico en los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

## CAPITULO V DISCUSION DE RESULTADOS

En **relación con el Objetivo general**, los resultados de esta investigación evidencian que existe una correlación positiva moderada ( $\rho \approx 0,428$ ;  $p < 0,001$ ) entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la EMCH “CFB”. Este valor indica que, a medida que los cadetes desarrollan mejores prácticas en sus relaciones interpersonales, hábitos cotidianos y rendimiento físico, logran un desempeño académico más alto. En el contexto militar, este hallazgo refleja que los estilos de vida saludables no solo son necesarios para cumplir con las exigencias físicas, sino también para sostener la motivación, la concentración y la disciplina en el aprendizaje.

En el plano nacional, este resultado se asemeja al reportado por Cure & Zegarra (2023) en estudiantes de Enfermería de una universidad peruana, quienes encontraron una correlación moderada ( $\rho = 0,450$ ) entre estilos de vida y rendimiento académico. Los autores explican que esta relación se debe a que los estudiantes con mejores hábitos de salud, alimentación y descanso presentaban mayor capacidad de concentración, menor estrés académico y mejor rendimiento en sus evaluaciones. La similitud entre ambos estudios permite sostener que los estilos de vida saludables actúan como un factor determinante del aprendizaje en diversos contextos educativos.

**Objetivo específico 1:** Determinar la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

En la presente investigación se encontró que la dimensión de hábitos cotidianos presenta una correlación positiva moderada ( $\rho \approx 0,450$ ;  $p < 0,001$ ) con el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la EMCH “CFB”. Este resultado indica que los cadetes que mantienen rutinas de descanso adecuadas, una alimentación balanceada, hábitos de higiene constantes y una correcta organización de su tiempo tienden a alcanzar un mejor desempeño académico. En otras palabras, el orden y la disciplina en la vida diaria de los cadetes no solo repercute en su salud y bienestar, sino que también se refleja en una mayor concentración, motivación y eficiencia en el cumplimiento de las actividades académicas. En el plano nacional, este hallazgo coincide con lo reportado por Larrea et al. (2023), quienes en su investigación con estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao encontraron una correlación moderada ( $\rho = 0,481$ ) entre estilos

de vida y rendimiento académico. Los autores explican que esta relación se debe principalmente a que los estudiantes con hábitos de alimentación saludable, rutinas de descanso adecuadas y una buena gestión del tiempo presentan mejores niveles de concentración y menor desgaste físico y mental, lo que repercute en un mayor logro académico. La comparación con los cadetes muestra una tendencia similar: en ambos contextos los hábitos cotidianos favorecen el aprendizaje; sin embargo, en el ámbito militar estos hábitos se ven reforzados por la disciplina institucional, lo que garantiza mayor constancia y regularidad en las rutinas.

**Objetivo específico 2:** Determinar la relación entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

En la presente investigación se encontró que la dimensión de relaciones interpersonales presenta una correlación positiva baja ( $\rho = 0,310$ ;  $p < 0,001$ ) con el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la EMCH “CFB”. Esto significa que, a medida que los cadetes desarrollan vínculos de respeto, confianza y apoyo mutuo con sus compañeros y superiores, tienden a obtener un mejor desempeño académico. Aunque la magnitud de la relación no es elevada, la significancia estadística confirma que las relaciones sociales dentro del entorno militar son un factor relevante para la motivación, la integración grupal y la resiliencia frente a las exigencias académicas.

En el plano nacional, este resultado se asemeja al hallazgo de Palomino et al. (2021), quienes en un estudio con estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle reportaron una correlación positiva más alta ( $r = 0,6529$ ) entre estilos de vida donde las interacciones sociales y el apoyo interpersonal ocupan un lugar central y el rendimiento académico. Los autores explican que esta alta correlación se debe a que los estudiantes que contaban con redes de apoyo sólidas y relaciones sociales positivas tenían mayor motivación, se sentían acompañados en el proceso formativo y enfrentaban con mayor resiliencia las demandas académicas, lo cual repercutía directamente en un mejor logro académico. Comparado con los cadetes, la magnitud de la relación es menor, probablemente debido a que en el contexto militar las interacciones se encuentran reguladas por la jerarquía y la disciplina, lo que limita parcialmente la libertad en las relaciones, aunque refuerza la cohesión grupal y el sentido de pertenencia.

**Objetivo específico 3:** Determinar la relación entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.

En la presente investigación se encontró que la dimensión de rendimiento físico presenta la correlación más alta con el rendimiento académico de los cadetes ( $\rho \approx 0,583$ ;  $p < 0,001$ ). Este valor corresponde a una relación positiva moderada-alta, lo que significa que los cadetes que mantienen una buena condición física, medida en resistencia, fuerza, disciplina en el entrenamiento y hábitos de recuperación, también tienden a obtener un mejor desempeño académico. Dicho hallazgo refuerza la idea de que la preparación física y el desarrollo cognitivo no son procesos independientes, sino que se complementan de manera directa en la formación integral del cadete.

A nivel internacional, estos resultados guardan similitud con lo reportado por Rodríguez et al. (2021) en estudiantes de Enfermería en Cuba, donde se encontró que variables como la calidad del sueño y la práctica regular de actividad física estaban significativamente relacionadas con un mejor desempeño académico. Los autores explican que esta relación se debe a que la actividad física y el descanso reparador mejoran la oxigenación cerebral y favorecen procesos cognitivos como la memoria y la atención, lo cual impacta directamente en el rendimiento académico. De manera similar a lo que ocurre en los cadetes, los estudiantes civiles que mantenían rutinas saludables presentaban mayor claridad mental y resistencia frente a la carga académica.

## CONCLUSIONES

En relación con el Objetivo General, los resultados muestran que el 67,1% de los cadetes consideran que al tener un buen estilo de vida también tienen un rendimiento académico alto, evidenciando una relación positiva entre ambas variables. El coeficiente de correlación de Spearman es de 0.428, lo que confirma una correlación positiva moderada entre los estilos de vida y rendimiento académico. Esto sugiere que los estilos de vida son importantes para mejorar el rendimiento de los cadetes y que requieran implementar estrategias que promuevan la motivación a fin de incrementar su capacidad de afrontar los desafíos de la formación militar y académica. Por lo que se concluye: que existe una correlación positiva significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes del Arma de Infantería. Los hábitos saludables y las rutinas organizadas influyen directamente en el éxito académico, al mejorar el bienestar físico, mental y emocional.

En relación con el Objetivo Específico 1, las relaciones interpersonales se destacan como un factor clave en el rendimiento académico. El 58,2% de los cadetes con buena relación interpersonal muestran un rendimiento alto, representando la mayoría en esta categoría. La correlación de Spearman es de 0.310, positiva baja, lo que confirma una baja relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico. Se concluye que las relaciones interpersonales muestran una relación positiva con el rendimiento académico. La integración grupal, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo dentro del contexto militar fortalecen el sentido de pertenencia y la colaboración académica, generando un entorno propicio para el aprendizaje.

En relación con el Objetivo Específico 2, los hábitos cotidianos tienen un impacto positivo en el rendimiento académico, aunque en menor medida que la intrínseca. El 26.5% de los cadetes con buenos hábitos cotidianos alcanzan un rendimiento académico alto. Se concluye que el coeficiente de correlación de Spearman es de 0.349, indicando una correlación positiva baja. Los hábitos cotidianos, como la alimentación balanceada, el descanso suficiente y la higiene personal, están vinculados directamente con el rendimiento académico. La autodisciplina en estas rutinas promueve una mejor organización, concentración y cumplimiento académico.

En relación con el Objetivo Específico 3, el rendimiento físico tiene un impacto positivo en el rendimiento académico. El 71.8% de los cadetes con buen rendimiento físico alcanza un

rendimiento académico alto. El coeficiente de correlación de Spearman es de 0.583, indicando una correlación positiva alta. Se concluye que el rendimiento físico impacta de forma positiva en el rendimiento académico. Cadetes con buena condición física presentan mayor resistencia al estrés, mejor gestión del tiempo y mejor desempeño en actividades cognitivas exigentes. El bienestar corporal es un componente crucial del rendimiento global en la formación militar.

## RECOMENDACIONES

En relación con el objetivo general, se recomienda que el señor General de Brigada director de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” previo análisis y estudio de la presente investigación en coordinación con el Departamento Administrativo y Académico dispongan implementar programas de capacitación sobre los estilos de vida saludables en los cadetes, el cual incluya componentes de alimentación balanceada, control del sueño, actividad física regular, higiene personal y manejo emocional. Esta estrategia favorecerá el desarrollo integral del cadete y potenciará su rendimiento académico.

En relación con el Objetivo Específico 1, se recomienda al señor General de Brigada director de la Escuela Militar de Chorrillos, que disponga al Departamento Administrativo y a la Jefatura del Batallón, para que en coordinación con el departamento de sanidad (Psicología) desarrolle talleres periódicos sobre habilidades sociales, liderazgo positivo y resolución de conflictos, con el fin de fortalecer las relaciones interpersonales entre cadetes. Estas actividades deben ser promovidas por instructores y psicólogos institucionales, ya que el apoyo social y el compañerismo son factores que influyen en el éxito académico y la disciplina colectiva.

En relación con el Objetivo Específico 2, se recomienda al señor General de Brigada director de la Escuela Militar de Chorrillos, que disponga al Departamento Académico, el Departamento Administrativo y a la Jefatura del Batallón, para que en coordinación con el departamento académico y el departamento administrativo establezcan horarios regulados que favorezcan rutinas saludables, incluyendo tiempos definidos para estudio, descanso y alimentación. También sería pertinente ofrecer orientación en gestión del tiempo y autocuidado, mediante sesiones educativas lideradas por el Departamento de Psicopedagogía.

En relación con el Objetivo Específico 3, se recomienda al señor General de Brigada director de la Escuela Militar de Chorrillos, que disponga al Departamento Administrativo y a la Jefatura del Batallón, para que, en coordinación con el departamento de educación física, reforzar las actividades físicas programadas con seguimiento individualizado de la condición física de los cadetes. Asimismo, se deben implementar campañas informativas sobre la importancia del descanso y la alimentación en el rendimiento académico, complementadas con asesoría nutricional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aiello, A. E., & Larson, E. L. (2002). What is the evidence for a causal link between hygiene and infections? *The Lancet Infectious Diseases*, 2(2), 103–110.  
[https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(02\)00184-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(02)00184-6)
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (9th ed.). Wolters Kluwer.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). *Self-regulation, ego depletion, and motivation*. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.  
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.  
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43.
- Buysse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9–17.  
<https://doi.org/10.5665/sleep.3298>
- Brown, R. (2000). *Group processes: Dynamics within and between groups* (2nd ed.). Blackwell Publishers.
- Cardenas (2018) “Influencia del clima familiar en el rendimiento academico de los estudiantes de la escuela profesional de odontologia en la universidad peruana “Los Andes”, Huancayo”  
<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5063/PIDS00237P28.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Castañeda, S., & Peña, J. (2020). Estrés académico y desempeño en estudiantes de formación militar. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 12(1), 45–56.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672024000200787](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672024000200787)

Ceballos et al. (2020). HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE (PRÁCTICAS Y CREENCIAS) Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA

[http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2603/4/2020\\_DianaCamilaCeballosMera](http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2603/4/2020_DianaCamilaCeballosMera)

CICR. (2020). *Handbook on International Rules Governing Military Operations*. Comité Internacional de la Cruz Roja.

[https://www.icrc.org/sites/default/files/topic/file\\_plus\\_list/0431handbook\\_on\\_international\\_rules\\_governing\\_military\\_operations.pdf](https://www.icrc.org/sites/default/files/topic/file_plus_list/0431handbook_on_international_rules_governing_military_operations.pdf)

Collazos, C. A., & Mendoza, J. (2006). Aprendizaje colaborativo: un cambio en el rol del profesor. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 1(2), 118–133.

Cockerham, W. C. (2017). *Medical sociology* (14th ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781315684070>

Comando General de las Fuerzas Militares / Centro de Doctrina Conjunta—ESDEGUE. (2024). *Manual de Educación Conjunto MEC 6-27.2: Derechos Humanos y Derecho Internacional Humanitario para las Fuerzas Militares* (Abril 2024)

<https://esdegue.edu.co/sites/default/files/2025-05/MEC%206-27.2%20DDHH%20Y%20DIH-4.pdf>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) & SEDENA. (2021). *Programa educativo en materia de derechos humanos*

[https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2021-03/COM\\_2021\\_076.pdf](https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2021-03/COM_2021_076.pdf)

Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR). (2023). *Perú: XVII edición del curso de DIH “Miguel Grau”*

<https://www.icrc.org/es/document/peru-xvii-edicion-del-curso-de-dih-miguel-grau>

Córdoba et al. (2022) Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2022

[https://docusalut.com/bitstream/handle/20.500.13003/18712/atencion\\_primaria\\_2022-54-102442.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://docusalut.com/bitstream/handle/20.500.13003/18712/atencion_primaria_2022-54-102442.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Cure Mendoza, M. J., & Zegarra Romero, M. J. (2023). *Relación entre el estilo de vida saludable y el rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/8092>
- Curtis, V., Cairncross, S., & Yonli, R. (2003). Domestic hygiene and diarrhoea — pinpointing the problem. *Tropical Medicine & International Health*, 8(1), 67–77. <https://doi.org/10.1046/j.1365-3156.2003.00907.x>
- Díaz, C. G. (2017). Educación para la paz y Fuerzas Armadas: una relación necesaria. *Revista de Paz y Conflictos*, 10(1), 127-150. [https://revistaseug.ugr.es/downloads/revpaz\\_10\\_2\\_completo.pdf](https://revistaseug.ugr.es/downloads/revpaz_10_2_completo.pdf)
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). *Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents*. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- El Glosario de promoción de la salud (O.M.S., 1999) [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/estilo\\_de\\_vida.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html)
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 534–539. Departamento de Educación Física, Deportes y Movimiento Humano, Universidad Autónoma de Madrid, España; Departamento de Medicina Familiar y Preventiva, University of California, San Diego, EE. UU. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25108657/>
- Estilos de vida en la vida castrense (Sara Agripina Ttito-Vilca, 2024) [file:///C:/Users/gerar/Downloads/SCT\\_2024\\_630.pdf](file:///C:/Users/gerar/Downloads/SCT_2024_630.pdf)
- Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M. I., Corella, D., Arós, F., Gómez-Gracia, E., Ruiz-Gutiérrez, V., Fiol, M., Lapetra, J., Lamuela-Raventós, R. M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Basora, J., Muñoz, M. A., Sorlí, J. V., Martínez, J. A., & Martínez-González, M. A. (2013). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *New England Journal of Medicine*, 368(14), 1279–1290. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1200303>

- Fernandez et al. (2020). Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v19n3/1729-519X-rhcm-19-03-e3012.pdf>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence and emotional education in school. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(2), 1–34.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121922002>
- Forsyth, D. R. (2014). *Group dynamics* (6th ed.). Cengage Learning.
- Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization*. SAGE Publications.  
<https://sk.sagepub.com/book/mono/preview/peace-by-peaceful-means.pdf>
- Gómez-Pinilla, F. (2008). *Brain foods: the effects of nutrients on brain function*. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568–578.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2805706/>
- Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice* (5th ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9780203844907>
- Herrera López, A. N., & Ruiz García, S. F. (2024). *Relación de estilos de vida saludable y rendimiento académico en educación física en estudiantes de una institución educativa Quiruvilca* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/164674>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., et al. (2015). National Sleep Foundation’s sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43.  
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Juica (2019) “Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana del Centro del Perú, Huancayo”.  
[http://repositoriodemo.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/6079/2/IV\\_PG\\_MEMDES\\_TE\\_Juica\\_Cenizario\\_2019.pdf](http://repositoriodemo.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/6079/2/IV_PG_MEMDES_TE_Juica_Cenizario_2019.pdf)
- Katzenbach, J. R., & Smith, D. K. (1993). *The wisdom of teams: Creating the high-performance organization*. Harvard Business School Press.
- Lorenzo y Díaz (2019)  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n2/1561-3194-rpr-23-02-170.pdf>

- Miller, N. L., Shattuck, L. G., & Matsangas, P. (2011). *Sleep and academic performance in U.S. military training and education programs*. *Mind, Brain, and Education*, 5(2), 83–93.  
<https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/ADA593704.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). (2020). *Evaluación diagnóstica y formativa de los aprendizajes: orientaciones para el docente*. Lima: MINEDU.
- Morales, J., Trujillo, J. (2023). RELACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO CON HÁBITOS DE ESTUDIO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. [Tesis de pregrado, UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO]. Archivo digital.  
[http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/9506/1/2024\\_JuanJos%c3%a9TrujilloFuentes](http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/9506/1/2024_JuanJos%c3%a9TrujilloFuentes).
- Nigg, C. R., Allegrante, J. P., & Ory, M. (2009). Theory-comparison and multiple-behavior research: Common themes advancing health behavior research. *Health Education Research*, 24(4), 678–689. <https://doi.org/10.1093/her/cyp024>
- Niño-Tezén, A. L., Ramírez-Alva, J. M., Chávez-Lozana, J. A., & Santos-Vera, P. Y. (2024). *Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología de Perú*. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 27(2), 173–183.  
<https://revistas.um.es/reifop/article/view/583691/362221>
- Ocampo et al. (2020). Estilos de vida y hábitos de lectura respecto del rendimiento académico en estudiantes universitarios de Santander, Colombia  
<http://ojs.umc.cl/index.php/frater/article/view/71/47>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). COMITÉ DE SEGURIDAD y SALUD EN EL TRABAJO (CSST – Resolución Rectoral N° 0077-2022-UNAP) (1).  
[https://enlinea.unapiquitos.edu.pe/oficinas/comite-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/descargas/CHARLA\\_JULIO\\_2023/CH5-25\\_HABITOS-Y-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://enlinea.unapiquitos.edu.pe/oficinas/comite-seguridad-y-salud-en-el-trabajo/descargas/CHARLA_JULIO_2023/CH5-25_HABITOS-Y-ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf)
- Palomino et al. (2021) Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes.  
<https://revista.inicc-peru.edu.pe/index.php/delectus/article/view/103/117>
- Paricahua et al. (2023) en su investigación titulada “ Explorando las prácticas saludables: Estilos de vida entre estudiantes universitarios de la Amazonía Peruana  
<https://ojs.journalsdg.org/jlss/article/view/665/383>

- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2006). Nutrition education in schools: Experiences and challenges. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(S1), S82–S85. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601824>
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38–48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Rodríguez et al (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). *Comportamiento organizacional* (15.ª ed.). Pearson Educación.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v37n2/1561-2961-enf-37-02-e3703.pdf>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salas, E., Sims, D. E., & Burke, C. S. (2005). Is there a “big five” in teamwork? *Small Group Research*, 36(5), 555–599. <https://doi.org/10.1177/1046496405277134>
- Seguro social de Salud. (2020). *Essalud advierte que obesidad infantil se duplica por malos hábitos tras confinamiento* (1).  
<http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-advierte-que-obesidad-infantil-se-duplica-por-malos-habitos-tras-confinamiento>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Shephard, R. J. (1997). *Fitness in aging*. Human Kinetics.
- Ttito-Vilca, J. (2024). *Los estilos de vida que adoptan los estudiantes y su relación con el bienestar físico, mental y el rendimiento académico*

- UNESCO. (2021). *Understanding learning outcomes: How assessment and evaluation can improve student learning*. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- Vaillant, R., & Manso, J. (2020). Trabajo en equipo y responsabilidad compartida en contextos educativos. Editorial Académica Española.
- Vargas, L., & Landa, M. (2023). Enfoques actuales para el desarrollo de logros de aprendizaje en educación básica. *Revista de Ciencias Educativas y Pedagógicas*, 11(2), 33–47.
- Valdivia, M., & López, A. (2020). Factores biopsicosociales asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360.  
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 550–565). McGraw-Hill.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809.  
<https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

## **ANEXOS**

**Anexo 1 Matriz de consistencia**

**Tabla 18 Matriz de consistencia**

<b>PROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”,2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</li> <li>• ¿Cuál es la relación entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</li> </ul>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</li> <li>• Determinar la relación entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</li> <li>• Determinar la relación entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”,2025.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación significativa los estilos de vida y rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación significativa entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”,2025.</li> <li>• Existe relación significativa entre los hábitos cotidianos y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</li> <li>• Existe relación significativa entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025.</li> </ul>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Estilos de vida</p> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Rendimiento académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones interpersonales</li> <li>• hábitos cotidianos</li> <li>• Rendimiento Físico</li> <li>• Logro académico</li> <li>• Desempeño conductual</li> <li>• Dificultades académicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivación académica social.</li> <li>• Nivel de comunicación.</li> <li>• Capacidad de trabajo en equipo.</li> <li>• integración en el grupo.</li> <li>• Calidad de alimentación.</li> <li>• Regularidad del sueño.</li> <li>• Cumplimiento de rutinas saludables.</li> <li>• Prácticas de Higiene personal.</li> <li>• Nivel de resistencia física</li> <li>• Nivel de actividad física regular</li> <li>• Calidad del sueño</li> <li>• Estado nutricional</li> <li>• Dominio cognitivo del conocimiento</li> <li>• Aplicación del pensamiento crítico</li> <li>• Comunicación efectiva</li> <li>• Resultados académicos</li> <li>• Cumplimiento académico</li> <li>• Participación académica</li> <li>• Autodisciplina en el estudio.</li> <li>• Bajo desempeño académico</li> <li>• Dificultad de comprensión</li> <li>• Problemas de planificación</li> <li>• Falta de motivación y participación.</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> básico</p> <p><b>Diseño:</b> no experimental</p> <p><b>Método:</b> hipotético deductivo</p> <p><b>Nivel:</b> descriptivo correlacional</p> <p><b>Población:</b> 324 cadetes de la especialidad de Infantería de la EMCH.</p> <p><b>Muestra:</b> 170 cadetes de Infantería</p> <p><b>Técnica:</b> encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> cuestionario con preguntas en Escala Likert.</p>

## Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

### TITULO: LOS ESTILOS DE VIDA Y SU APLICACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS CADETES DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CBF”,2025

**OBJETIVO:** Identificar la relación que existe entre la importancia de los estilos de vida y su aplicación en el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2025

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con los estilos de vida que utilizas en tu proceso de estudio. Por favor, indica tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada afirmación, marcando la opción que mejor represente tu opinión.

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

ITEM	Variable 1: Estilos de vida	VALORACION				
<b>Nro.</b>	<b>Dimensión 1: Relaciones Interpersonales</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Mis relaciones con cadetes de otros años contribuyen positivamente a mi bienestar emocional					
2	El apoyo emocional de mis compañeros mejora mi rendimiento durante las actividades diarias					
3	Me siento apoyado por mis superiores y compañeros de trabajo en situaciones difíciles					
4	Las interacciones sociales dentro del ambiente militar influyen en mi motivación para cumplir con mis responsabilidades.					
<b>Nro.</b>	<b>Dimensión 2: hábitos cotidianos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5	Mantengo una alimentación saludable que me permite rendir de manera óptima en mis actividades militares.					
6	Mis hábitos de sueño son adecuados y me permiten mantener un alto nivel de energía durante el día.					
7	La falta de descanso físico afecta negativamente mi rendimiento académico en la Escuela Militar de Chorrillos.					
8	Mis prácticas de autocuidado (higiene, descanso) influyen en mi capacidad para realizar mis tareas con eficacia.					
<b>Nro.</b>	<b>Dimensión 3: Rendimiento físico</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

9	La actividad física constante me ayuda a mantenerme alerta y preparado para cualquier tipo de desafío físico.					
10	El ejercicio físico me ayuda a reducir el estrés generado por el entorno militar					
11	Me siento físicamente preparado para las exigencias físicas del entrenamiento militar.					
12	El ejercicio físico aumenta mi nivel de confianza y disposición para afrontar mis tareas militares.					
<b>ITEM</b>	<b>Variable 2: Rendimiento Académico</b>	<b>VALORACIÓN</b>				
<b>Nro.</b>	<b>Dimensión 1: logro académico</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
13	He alcanzado los objetivos de aprendizaje establecidos en mis materias.					
14	Siento que regularmente alcanzo los resultados académicos esperados en todas mis asignaturas.					
15	Estoy satisfecho con la cantidad de conocimientos que he adquirido durante este semestre					
16	Me siento competente en las materias que he estudiado hasta ahora.					
<b>Nro.</b>	<b>Dimensión 2: desempeño conductual</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
17	Siento que regularmente alcanzo los resultados académicos esperados en todas mis asignaturas.					
18	Mi rendimiento académico se mantiene consistente a lo largo del semestre					
19	Estudio con regularidad, lo que me ayuda a mantener un buen rendimiento académico.					
20	El esfuerzo constante en mis estudios me permite alcanzar mis metas académicas con regularidad.					
<b>Nro.</b>	<b>Dimensión 3: dificultades académicas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
21	Tienes problemas para recordar procedimientos o pasos en problemas matemáticos.					
22	Experimentas dificultad para comprender lo que lees, incluso después de leerlo más de una vez.					
23	Te confundes con los signos matemáticos (suma, resta, multiplicación, etc.)					
24	Has tenido que recibir apoyo adicional o adaptaciones en el aula debido a dificultades de aprendizaje.					

### Anexo 3. Autorización para la recolección de datos



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

## ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

### AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

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

"Coronel Francisco Bolognesi", autoriza:

Que los Cadetes de 4to año de Infantería, GUTIÉRREZ VÁSQUEZ Alfred Piero y LEÓN SÁNCHEZ Gerardo Elías, están autorizados para aplicar la encuesta a la muestra/población (Cadetes de la EMCH) para obtener información para el desarrollo de la tesis titulada:

**"Importancia de los estilos de vida y su aplicación en el rendimiento académico de los Cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", Lima 2025"**

Se otorga el presente documento a solicitud de los interesados.

Chorrillos, 01 de julio 2025



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

**Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto)**

Variable 1: Estilos de vida

Variable 2: Rendimiento académico

n	D1: Relaciones interpersonales								D2: Hábitos cotidianos								D3: Rendimiento físico								D1: Logro académico								D2: Desempeño conductual								D3: Dificultades académicas								
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	
1	4	5	3	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	2	5	4	3	4	5	2	5	4	4	4	5	3	4	3	5	4	3	5	5	5	3	5	4	3	5	5	5	4	3	3	4	3	4	5	
2	5	3	4	3	3	4	4	4	5	4	3	5	3	4	3	3	5	3	5	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	3	3	5	4	5	5	3	3	4	4	5	5	5	3
3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	2	5	4	5	5	3	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	3	5	5	5	3	5	4	4	3	5	5	4	5	5	3	3	3	5	5	3
4	5	3	4	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	4	3	4	4	5	3	4	
5	5	4	4	5	5	5	3	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	2	5	4	3	4	4	5	5	3	4	5	4		
6	3	3	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	3	3	3	5	4	5	4	5	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	3	5	4	5	4	5	5		
7	4	3	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	3	3	4	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	3	4	5	5	4	3	4	5	5	4	3	2	5	5	4	5	4	
8	4	5	4	5	5	3	3	5	4	4	4	5	3	3	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	3	3	5	5	
9	3	3	4	3	4	5	5	3	4	5	5	5	4	4	3	5	3	4	4	4	3	5	2	5	3	4	4	5	4	2	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	5	5	4
10	4	4	5	3	5	4	4	3	4	3	5	5	4	3	2	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	3	3	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	5	3	5	4	5	5	4
11	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	5	5	4	3	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4
12	3	3	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	5	2	5	5	4	3	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	3	5	3	4	4	5	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5
13	4	5	4	5	4	5	3	4	4	3	5	5	4	5	4	5	5	3	3	4	4	4	4	2	5	5	4	3	5	4	5	4	5	4	3	5	5	4	5	5	4	5	5	3	5	2	4	4	4
14	4	4	3	5	3	4	4	2	4	4	3	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	3	3	3	4	5	4	5	5	3	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	
15	4	4	5	4	5	2	3	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	3	3	5	4	5	4
16	5	5	5	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	3	3	4	4	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	3	4	5	5	4	5	4	5	4	3	3	5	4	5	3	4	5	3		
17	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5	3	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	5	3	4	5	4	3	5	5	5	5	4	4	5	3	4	3	5	4	5	4	2	4
18	3	5	5	5	5	5	4	4	5	3	4	5	3	5	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	5	5	5	5	3	4	3	4	5	3	4	3	3	5	4	2	5	5	3	5	5	2	5	2	
19	4	4	4	2	5	4	5	5	5	4	4	3	5	5	3	5	5	5	5	4	5	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	3	5	3	5	4	5	3	4	3	5	5
20	3	4	5	3	3	4	5	3	4	4	5	4	4	3	5	5	5	5	2	4	3	4	5	3	5	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	3	4	3	4	4	4	5

**Anexo 5. Base de datos (origen de resultados)**

	V1: Estilos de vida	D1: Relaciones Interperso nales	D2: Habitos Cotidiano	D3: Rendimie nto Físico	V2: Rendimie nto Académic o	D1: Logro Académico	D2: Desempe ño Conductu al	D3: Dificultades Académicas
<b>n</b>	<b>V1</b>	<b>V1-D1</b>	<b>V1-D2</b>	<b>V1-D3</b>	<b>V2</b>	<b>V2-D1</b>	<b>V2-D2</b>	<b>V2-D3</b>
<b>1</b>	98	32	33	33	99	35	32	32
<b>2</b>	100	32	32	36	95	31	33	31
<b>3</b>	100	37	31	32	106	36	34	36
<b>4</b>	96	30	32	34	101	34	31	36
<b>5</b>	107	34	37	36	98	32	31	35
<b>6</b>	109	37	34	38	101	36	32	33
<b>7</b>	96	32	32	32	97	29	34	34
<b>8</b>	100	35	32	33	103	32	32	39
<b>9</b>	97	31	33	33	97	36	30	31
<b>10</b>	98	29	34	35	92	33	30	29
<b>11</b>	101	33	36	32	91	31	30	30
<b>12</b>	105	35	35	35	94	32	30	32
<b>13</b>	96	34	30	32	102	35	39	28
<b>14</b>	95	35	32	28	98	32	34	32
<b>15</b>	95	31	33	31	102	37	31	34
<b>16</b>	104	35	33	36	97	33	35	29
<b>17</b>	104	36	33	35	102	34	35	33
<b>18</b>	109	37	36	36	94	28	31	35
<b>19</b>	100	33	34	33	100	34	33	33

<b>20</b>	96	35	32	29	89	33	27	29
<b>21</b>	98	35	32	31	103	34	34	35
<b>22</b>	104	34	37	33	105	36	38	31
<b>23</b>	97	34	32	31	97	31	30	36
<b>24</b>	109	35	38	36	101	32	34	35
<b>25</b>	103	35	32	36	99	32	32	35
<b>26</b>	99	33	32	34	99	30	36	33
<b>27</b>	105	35	32	38	86	30	32	24
<b>28</b>	103	35	34	34	99	30	36	33
<b>29</b>	99	33	33	33	99	33	33	33
<b>30</b>	105	33	33	39	105	35	35	35
<b>31</b>	100	33	30	37	97	37	31	29
<b>32</b>	102	33	33	36	108	35	37	36
<b>33</b>	100	30	33	37	101	30	36	35
<b>34</b>	93	30	31	32	95	30	34	31
<b>35</b>	104	34	37	33	96	31	32	33
<b>36</b>	103	34	37	32	97	36	30	31
<b>37</b>	105	35	37	33	101	31	36	34
<b>38</b>	102	35	31	36	101	29	37	35
<b>39</b>	100	34	31	35	97	33	35	29
<b>40</b>	97	31	32	34	103	38	32	33
<b>41</b>	90	26	31	33	106	35	37	34
<b>42</b>	98	35	31	32	103	36	30	37
<b>43</b>	98	34	35	29	94	31	29	34
<b>44</b>	100	33	35	32	104	37	34	33
<b>45</b>	96	32	31	33	96	34	33	29
<b>46</b>	95	32	34	29	99	36	31	32

<b>47</b>	104	33	35	36	<b>101</b>	32	33	36
<b>48</b>	100	32	33	35	<b>97</b>	33	33	31
<b>49</b>	105	38	35	32	<b>96</b>	31	32	33
<b>50</b>	107	35	36	36	<b>95</b>	31	30	34
<b>51</b>	95	35	28	32	<b>102</b>	35	35	32
<b>52</b>	104	37	33	34	<b>98</b>	32	33	33
<b>53</b>	104	33	37	34	<b>96</b>	29	32	35
<b>54</b>	102	36	31	35	<b>98</b>	33	33	32
<b>55</b>	97	34	33	30	<b>103</b>	33	34	36
<b>56</b>	106	34	35	37	<b>95</b>	33	32	30
<b>57</b>	97	30	33	34	<b>103</b>	35	32	36
<b>58</b>	98	34	32	32	<b>97</b>	34	32	31
<b>59</b>	103	33	36	34	<b>100</b>	32	36	32
<b>60</b>	99	36	31	32	<b>99</b>	33	32	34
<b>61</b>	101	33	34	34	<b>96</b>	35	32	29
<b>62</b>	103	34	33	36	<b>93</b>	32	31	30
<b>63</b>	102	34	32	36	<b>97</b>	32	33	32
<b>64</b>	104	34	33	37	<b>103</b>	34	36	33
<b>65</b>	96	35	35	26	<b>98</b>	32	33	33
<b>66</b>	94	29	32	33	<b>107</b>	36	35	36
<b>67</b>	104	35	33	36	<b>103</b>	36	33	34
<b>68</b>	100	36	31	33	<b>101</b>	36	35	30
<b>69</b>	96	31	32	33	<b>99</b>	29	33	37
<b>70</b>	99	32	35	32	<b>102</b>	34	32	36
<b>71</b>	100	35	33	32	<b>94</b>	32	31	31
<b>72</b>	101	32	35	34	<b>98</b>	32	33	33
<b>73</b>	103	31	36	36	<b>99</b>	33	30	36

<b>74</b>	97	33	31	33	<b>101</b>	32	36	33
<b>75</b>	98	32	32	34	<b>102</b>	34	38	30
<b>76</b>	101	36	32	33	<b>98</b>	31	33	34
<b>77</b>	95	34	33	28	<b>99</b>	34	33	32
<b>78</b>	100	35	29	36	<b>114</b>	39	35	40
<b>79</b>	100	32	36	32	<b>94</b>	31	30	33
<b>80</b>	96	31	31	34	<b>103</b>	32	35	36
<b>81</b>	95	33	34	28	<b>104</b>	36	32	36
<b>82</b>	101	36	33	32	<b>100</b>	31	32	37
<b>83</b>	93	30	30	33	<b>101</b>	31	36	34
<b>84</b>	101	38	31	32	<b>102</b>	32	36	34
<b>85</b>	98	32	35	31	<b>96</b>	32	32	32
<b>86</b>	97	36	31	30	<b>105</b>	32	37	36
<b>87</b>	90	29	31	30	<b>98</b>	31	35	32
<b>88</b>	102	32	35	35	<b>100</b>	36	32	32
<b>89</b>	98	33	35	30	<b>95</b>	36	31	28
<b>90</b>	105	37	35	33	<b>100</b>	33	32	35
<b>91</b>	101	32	34	35	<b>98</b>	35	29	34
<b>92</b>	96	32	31	33	<b>100</b>	34	32	34
<b>93</b>	103	35	32	36	<b>100</b>	34	33	33
<b>94</b>	107	35	37	35	<b>103</b>	36	33	34
<b>95</b>	106	36	35	35	<b>101</b>	32	34	35
<b>96</b>	101	36	31	34	<b>105</b>	32	36	37
<b>97</b>	106	34	39	33	<b>100</b>	32	34	34
<b>98</b>	97	34	33	30	<b>97</b>	32	31	34
<b>99</b>	97	34	30	33	<b>95</b>	33	27	35
<b>100</b>	107	39	33	35	<b>101</b>	32	34	35

<b>101</b>	91	30	29	32	<b>103</b>	36	32	35
<b>102</b>	101	31	33	37	<b>104</b>	36	32	36
<b>103</b>	96	31	31	34	<b>108</b>	35	36	37
<b>104</b>	97	31	31	35	<b>99</b>	32	36	31
<b>105</b>	90	30	28	32	<b>96</b>	34	32	30
<b>106</b>	111	36	38	37	<b>101</b>	31	37	33
<b>107</b>	106	35	35	36	<b>99</b>	33	34	32
<b>108</b>	103	35	35	33	<b>96</b>	31	31	34
<b>109</b>	92	29	33	30	<b>93</b>	33	31	29
<b>110</b>	97	33	33	31	<b>99</b>	32	33	34
<b>111</b>	88	31	27	30	<b>104</b>	36	31	37
<b>112</b>	104	37	35	32	<b>95</b>	30	32	33
<b>113</b>	101	33	35	33	<b>105</b>	34	34	37
<b>114</b>	100	32	33	35	<b>104</b>	37	34	33
<b>115</b>	101	35	29	37	<b>93</b>	32	31	30
<b>116</b>	96	30	32	34	<b>94</b>	34	29	31
<b>117</b>	97	31	38	28	<b>99</b>	29	35	35
<b>118</b>	106	33	37	36	<b>98</b>	35	32	31
<b>119</b>	99	32	32	35	<b>105</b>	33	37	35
<b>120</b>	102	33	35	34	<b>105</b>	34	37	34
<b>121</b>	96	31	37	28	<b>112</b>	39	37	36
<b>122</b>	97	32	32	33	<b>104</b>	36	37	31
<b>123</b>	100	32	33	35	<b>102</b>	38	34	30
<b>124</b>	98	31	31	36	<b>96</b>	35	29	32
<b>125</b>	97	33	29	35	<b>100</b>	32	36	32
<b>126</b>	108	33	39	36	<b>97</b>	32	31	34
<b>127</b>	103	32	35	36	<b>103</b>	34	35	34

<b>128</b>	103	38	32	33	<b>98</b>	31	35	32
<b>129</b>	105	35	33	37	<b>100</b>	32	36	32
<b>130</b>	111	37	39	35	<b>98</b>	32	34	32
<b>131</b>	106	34	36	36	<b>101</b>	37	33	31
<b>132</b>	101	31	35	35	<b>100</b>	33	33	34
<b>133</b>	96	29	35	32	<b>101</b>	36	32	33
<b>134</b>	98	35	30	33	<b>101</b>	34	35	32
<b>135</b>	98	32	34	32	<b>105</b>	35	35	35
<b>136</b>	107	33	39	35	<b>97</b>	32	34	31
<b>137</b>	103	33	37	33	<b>92</b>	34	26	32
<b>138</b>	106	35	37	34	<b>98</b>	32	32	34
<b>139</b>	103	37	34	32	<b>102</b>	38	33	31
<b>140</b>	98	32	31	35	<b>103</b>	35	31	37
<b>141</b>	93	30	31	32	<b>93</b>	30	33	30
<b>142</b>	101	35	27	39	<b>100</b>	38	31	31
<b>143</b>	96	33	29	34	<b>97</b>	32	33	32
<b>144</b>	103	35	33	35	<b>97</b>	35	32	30
<b>145</b>	99	29	35	35	<b>102</b>	32	34	36
<b>146</b>	104	34	35	35	<b>91</b>	29	29	33
<b>147</b>	97	30	33	34	<b>99</b>	32	32	35
<b>148</b>	97	31	35	31	<b>97</b>	30	38	29
<b>149</b>	97	33	32	32	<b>103</b>	33	32	38
<b>150</b>	101	35	33	33	<b>103</b>	34	33	36
<b>151</b>	103	32	34	37	<b>103</b>	37	33	33
<b>152</b>	100	33	33	34	<b>100</b>	33	33	34
<b>153</b>	101	27	37	37	<b>101</b>	35	32	34
<b>154</b>	100	33	35	32	<b>99</b>	34	33	32

<b>155</b>	101	31	35	35	103	36	32	35
<b>156</b>	102	34	34	34	96	33	32	31
<b>157</b>	103	33	35	35	103	36	34	33
<b>158</b>	95	32	30	33	95	32	28	35
<b>159</b>	103	35	33	35	96	35	34	27
<b>160</b>	100	33	33	34	99	35	32	32
<b>161</b>	96	31	31	34	103	33	34	36
<b>162</b>	98	34	30	34	106	33	35	38
<b>163</b>	106	34	35	37	107	35	33	39
<b>164</b>	96	33	30	33	97	32	32	33
<b>165</b>	107	35	34	38	102	32	36	34
<b>166</b>	103	34	35	34	99	33	36	30
<b>167</b>	99	34	34	31	94	30	32	32
<b>168</b>	98	35	29	34	101	33	34	34
<b>169</b>	103	34	35	34	100	32	31	37
<b>170</b>	105	39	31	35	93	31	25	37

## **Anexo 6. Propuesta de mejora**

En relación con el Objetivo General, se propone poner en marcha un Programa Integral de Estilos de Vida Saludables destinado a fortalecer el bienestar físico, mental y social de los cadetes de Infantería, contribuyendo así a mejorar su rendimiento académico y su formación integral. Este programa incluirá la incorporación de un sistema digital de seguimiento y monitoreo, que permita registrar de forma continua los hábitos de sueño, alimentación, actividad física y desempeño académico. De esta manera, se podrán identificar de forma temprana posibles dificultades o desviaciones, aplicando medidas de mejora de manera oportuna. Asimismo, se plantea desarrollar campañas internas de promoción de la salud, orientadas a fomentar una alimentación equilibrada, la gestión adecuada del estrés y el autocuidado emocional, con la participación conjunta de las áreas médica, psicológica y académica. De igual forma, se sugiere instaurar un sistema de reconocimiento e incentivos para destacar el esfuerzo y la constancia de los cadetes que demuestren mejoras en sus hábitos y desempeño, fortaleciendo así una cultura institucional basada en la excelencia, la disciplina y el compromiso personal. Finalmente, se recomienda realizar evaluaciones semestrales integrales que permitan revisar los avances del programa y adaptar las estrategias formativas según las necesidades observadas, garantizando el desarrollo integral de los futuros oficiales.

En relación al Objetivo Específico 1, se propone fortalecer las relaciones interpersonales entre los cadetes mediante la implementación de talleres de liderazgo, comunicación efectiva y resolución de conflictos, orientados a promover la cooperación, la empatía y el trabajo en equipo. Estos espacios de aprendizaje estarían a cargo del área de Psicología y Liderazgo de la EMCH, combinando dinámicas participativas, ejercicios grupales y actividades recreativas que refuercen la cohesión entre los cadetes. Además, se recomienda crear un programa de mentoría entre promociones, en el cual los cadetes de años superiores acompañen a los más jóvenes, compartiendo experiencias y estrategias para afrontar los desafíos académicos y personales. Estas acciones permitirán mejorar la convivencia y generar un ambiente formativo más positivo, donde prime el respeto, la solidaridad y el sentido de pertenencia institucional, factores que repercuten directamente en un mejor rendimiento académico.

En relación con el Objetivo Específico 2, se plantea fortalecer los hábitos cotidianos de los cadetes mediante el diseño de un Plan de Rutinas Saludables Diarias, supervisado por el área de Bienestar y la Jefatura de Instrucción. Este plan definirá pautas claras sobre los horarios de descanso, la calidad de la

alimentación, el uso responsable de la tecnología y la distribución equilibrada del tiempo de estudio y ocio. Para facilitar su implementación, se propone el uso de una aplicación móvil o plataforma institucional que ayude a los cadetes a registrar sus hábitos diarios, recibiendo recordatorios y recomendaciones personalizadas de acuerdo con sus metas y necesidades. A la par, se sugiere desarrollar talleres prácticos de nutrición, manejo del tiempo y autocuidado, donde los cadetes aprendan estrategias para organizar mejor sus actividades y mantener un equilibrio entre el estudio, el entrenamiento y el descanso. Con estas acciones, se busca consolidar una cultura de disciplina, orden y responsabilidad personal, elementos esenciales en la vida militar y en el logro académico

En relación con el Objetivo Específico 3, se propone potenciar el rendimiento físico de los cadetes a través de la implementación de un Programa de Entrenamiento Personalizado y Progresivo, basado en el nivel de condición física y el progreso individual de cada participante. El programa combinará ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, ajustados a las exigencias de la instrucción militar y a las capacidades de cada cadete, evitando sobrecargas que puedan afectar su desempeño académico. Asimismo, se recomienda incorporar tecnologías de apoyo, como relojes deportivos o sensores de actividad, que permitan monitorear la frecuencia cardíaca, los niveles de esfuerzo y las horas de descanso, favoreciendo una retroalimentación más precisa. De igual forma, se sugiere capacitar a los instructores en nuevas metodologías de entrenamiento físico y salud mental, priorizando la prevención de lesiones y el equilibrio entre el esfuerzo y la recuperación. Estas mejoras contribuirán a un desarrollo físico más eficiente, repercutiendo directamente en la concentración, la motivación y el rendimiento académico general de los cadetes.

## Anexo 7. validación por juicio de expertos

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

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE-EXPERTO	INSTITUCIÓN DONDE LABORA EXPERTO	NOMBRE DEL INSTRUMENTO	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Mg. ZEA MELODIAS RODOLFO	Ejército del Perú	Cuestionario (encuesta)	CAD IV INF GUTIERREZ VASQUEZ ALFRED PIERO CAD IV LEON SANCHEZ GERARDO ELIAS
<b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU APLICACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS CADETES DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"</b>			

## I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios Cualitativos Cuantitativos	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE	SUB TOTAL
		0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 85	86 - 100	
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado.					90	90
2. Objetividad	Esta expresado en conductas Observables.					95	95
3. Actualización	Está adecuado al avancede la ciencia y la tecnología.					90	90
4. Organizacion	Esta organizado en forma Lógica.					95	95
5. Suficiencia	Comprende aspectos cuantitativos					90	90
6. Intencionalidad	Es adecuado para medir los aspectos de interés					90	90
7. Consistencia	Está basado en aspectos teóricos científicos.					95	95
8. Coherencia	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.					95	95
9. Metodología.	La estrategia responde al propósito de la investigación.					90	80
10. Pertinencia	Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto.					95	95
<b>TOTAL</b>							<b>925</b>
<b>TOTAL (en %) / 10</b>							<b>92.50</b>

## II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

92.5

## III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa: 90.5

Valoración cualitativa: Excelente.

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

LUGAR Y FECHA	DNI	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE	N° DE TELEFONO
	29388350		996597213



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

APellidos y NOMBRES DEL INFORMANTE-EXPERTO	INSTITUCIÓN DONDE LABORA EXPERTO	NOMBRE DEL INSTRUMENTO	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Mg. FLORIAN AYLLON LORENZO	Ejército del Perú	Cuestionario (encuesta)	CAD IV INF GUTIERREZ VASQUEZ ALFRED PIERO CAD IV LEON SANCHEZ GERARDO ELIAS
<b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU APLICACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS CADETES DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"</b>			

### I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios Cualitativos Cuantitativos	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE	SUB TOTAL
		0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 85	86 - 100	
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado.					90	90
2. Objetividad	Esta expresado en conductas Observables.					90	90
3. Actualización	Está adecuado al avancede la ciencia y la tecnología.					90	90
4. Organizacion	Esta organizado en forma Lógica.					90	90
5. Suficiencia	Comprende aspectos cuantitativos					90	90
6. Intencionalidad	Es adecuado para medir los aspectos de interés					90	90
7. Consistencia	Está basado en aspectos teóricos científicos.					90	90
8. Coherencia	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.					90	90
9. Metodología.	La estrategia responde al propósito de la investigación.					90	90
10. Pertinencia	Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto.					90	90
<b>TOTAL</b>							900
<b>TOTAL (en %) / 10</b>							90.00

### II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

90.00

### III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa: 90,5

Valoración cualitativa: Excelente.

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

LUGAR Y FECHA	DNI	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE	N° DE TELEFONO
	43294811		996648474



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

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE-EXPERTO	INSTITUCIÓN DONDE LABORA EXPERTO	NOMBRE DEL INSTRUMENTO	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Mg. CARO YBARRA JORGE EINSBAN MARTIN	Ejército del Perú	Cuestionario (encuesta)	CAD IV INF GUTIERREZ VASQUEZ ALFRED PIERO CAD IV LEON SANCHEZ GERARDO ELIAS
<b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: IMPORTANCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU APLICACIÓN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS CADETES DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"</b>			

### I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios Cualitativos Cuantitativos	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE	SUB TOTAL
		0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 85	86 - 100	
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado.					90	90
2. Objetividad	Esta expresado en conductas Observables.					90	90
3. Actualización	Está adecuado al avancede la ciencia y la tecnología.					90	90
4. Organizacion	Esta organizado en forma Lógica.					90	90
5. Suficiencia	Comprende aspectos cuantitativos					90	90
6. Intencionalidad	Es adecuado para medir los aspectos de interés					90	90
7. Consistencia	Está basado en aspectos teóricos científicos.					90	90
8. Coherencia	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.					90	90
9. Metodología.	La estrategia responde al propósito de la investigación.					90	90
10. Pertinencia	Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto.					90	90
<b>TOTAL</b>							<b>900</b>
<b>TOTAL (en %) / 10</b>							<b>90.00</b>

### II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

90.00

### III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa: 90.5

Valoración cualitativa: Excelente.

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

LUGAR Y FECHA	DNI	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE	N° DE TELEFONO
	09851217		928899594

## Anexo 8. Dictamen docente revisor



“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”  
**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CRL. FRANCISCO BOLOGNESI**

# DICTAMEN FINAL

VISTA LA TESIS:

“Los estilos de vida y su aplicación en el rendimiento académico de los Cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, Lima 2025”,

Presentada por los (las) graduandos (das):

Cad IV Inf. Gutierrez Vasquez Alfred Piero; y  
 Cad IV Inf. León Sanchez Gerardo Elias

CONSIDERANDO:

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

Dr. Miguel Estrada Terrones: Revisor Temático  
 Mg.: Rogger Alberto Cabrejos Saenz Revisor Metodológico

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

Lima, 01 de diciembre de 2025

Atentamente

**Dr. Miguel Ángel Mariano, Estrada Terrones**  
**Docente Asesor - Revisor Temático**

FIRMA

POST FIRMA: ROGGER A. CABREJOS SAENZ  
 DNI: 44062059

## Anexo 9. Acta de sustentación



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS  
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA PROMOCIÓN CXXXII**

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las 09:40... horas del día 23... de diciembre de 2025, se dio inicio a la sustentación de la Tesis titulada:

Estilos de vida y su aplicación en el rendimiento  
académico de los cadetes de infantería de la  
EMCH "CFB" 2025

Presentada por:

BACH. Alfred. Piero Gutierrez Vasquez  
BACH. Gerardo Elias Leon Sanchez

Ante el Jurado de Sustentación de Tesis nombrado por la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" y conformado por:

Presidente: Dr. Guido Oscar Gallardo Marquina  
Secretario: Mg. Luis A. Porra Benavides  
Vocal : Dra. Elodia Mayra Julea

Concluida la sustentación, los miembros del Jurado dictaminaron:

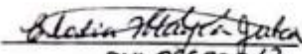
Aprobado por MAYORIA

APROBADA POR EXCELENCIA ( ); APROBADA POR UNANIMIDAD ( );  
APROBADA POR MAYORÍA ( X ); OBSERVADA ( ); DESAPROBADA ( )

Siendo las 10:13... horas del día 23... de diciembre de 2025, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado.

  
DNI: 43328975  
PRESIDENTE

  
DNI: 07266905  
SECRETARIO

  
DNI: 03682217  
VOCAL

**Anexo 10. Otros**