

## **Resumen**

En este estudio se realizó una investigación de campo con el personal militar del Grupo de Artillería N.13 "MARISCAL SUCRE", con el objeto de aplicar un entrenamiento intervalado y conocer su incidencia en el desarrollo de la resistencia aeróbica, dejando la posibilidad para una nueva investigación sobre la influencia en el Índice de Masa Corporal; para ello, se trabajó con un grupo de control e intervención, realizando mediciones de la edad, estatura y peso para determinar el IMC, así como de la medición del VO<sub>2</sub> Max con el test de 2 millas. Se comprobó la efectividad del entrenamiento intervalado (Intervalado extensivo medio e Intervalado intensivo corto), en el desarrollo del VO<sub>2</sub> Max, con ( $p=0,000$ ), con un valor promedio de (7,27 ml/kg/min); así mismo el valor promedio del IMC (1,08 Kg/m<sup>2</sup>) de mejoría entre el pre test y post test, a favor del Grupo intervenido con el entrenamiento intervalado.

En cuanto al tiempo promedio en el test de 2 millas, en el pre test se obtuvo un resultado de 15,26 minutos y en el post test 14,04 minutos. Evidentemente existió una mejoría de 1,22 minutos, después de las 12 semanas de entrenamiento. Se concluye que el entrenamiento intervalado (Intervalado extensivo medio e Intervalado intensivo corto), es efectivo para mejorar la resistencia Aeróbica (estimación del Vo<sub>2</sub> Max), lo cual genera interés en implementar este entrenamiento en las unidades militares de Ecuador.

### **PALABRAS CLAVE:**

- **RESISTENCIA AERÓBICA**
- **ENTRENAMIENTO INTERVALADO**
- **VO<sub>2</sub> MAX.**

## **Abstract**

In this study, a field investigation was carried out with the military personnel of the Artillery Group No. 13 "MARISCAL SUCRE", in order to apply interval training and know its incidence in the development of aerobic endurance, leaving the possibility for a new research on the influence on the Body Mass Index; For this, we worked with a control and intervention group, taking measurements of age, height and weight to determine BMI, as well as measuring VO2 Max with the 2-mile test. The effectiveness of interval training (medium extensive interval and short intensive interval), in the development of VO2 Max, with ( $p=0,000$ ), average range (7.27 ml/kg/min); likewise, the average range of BMI (1.08 Kg/m<sup>2</sup>) of improvement between the pre-test and post-test, in favor of the Group intervened with interval training.

Regarding the average time in the 2-mile test, a result of 15.26 minutes was obtained in the pre-test and 14,04 minutes in the post-test. Obviously there was an improvement of 1,22 minutes after 12 weeks of training. It is concluded that interval training (medium extensive interval and short intensive interval) is effective to improve aerobic endurance (estimate of Vo2 Max), which generates interest in implementing this training in the military units of Ecuador.

### **KEYWORDS:**

- **AEROBIC RESISTANCE**
- **INTERVALED TRAINING**
- **VO2 MAX.**