

Resumen

En el presente trabajo de investigación se analiza la afectación de los cruceros de instrucción, ya sean nacionales o internacionales, en el estado y condición física de los guardiamarinas después de haber cumplido con el periodo de embarque, debido al cambio de régimen de entrenamiento que existe al momento de realizar las prácticas pre profesionales, para lo cual se realiza una comparación de evaluaciones físicas previas y posteriores a los mismos para evaluar el grado de incidencia que hubo en el físico de los guardiamarinas; y, a su vez, se realizan encuestas a especialistas en el área de nutrición con el objetivo de recomendar una alimentación que no perjudique o afecte en mayor medida al índice de masa corporal de los guardiamarinas.

En la fundamentación metodológica, se define que la investigación tiene un enfoque mixto ya que el propio investigador es quien hace no solo el análisis de los datos recogidos, sino que también es el medio para recopilar la información necesaria para la investigación y, a su vez, tiene un alcance explicativo y correlacional porque no solo se manifiesta el nivel de afectación que existe en la condición física de los guardiamarinas después de realizar un crucero de instrucción sino que también se realiza una comparación de los datos recolectados con respecto a las pruebas físicas y el índice de masa corporal antes y después de un periodo de embarque para poder comprobar estos hechos.

Como resultado obtenido se tiene la propuesta de un plan de acondicionamiento físico que le permitirá a los guardiamarinas que se encuentran cursando un crucero de instrucción mantener su estado y condición física para que no sean afectados en gran medida una vez culminado el periodo de embarque.

Palabras claves: periodos de embarque, prácticas pre profesionales, condición física, índice de masa corporal.

Abstract

This research paper analyzes the impact of training cruises, whether national or international, on the state and physical condition of midshipmen after completing the boarding period, due to the change in training regimen that exists. At the moment of carrying out the pre-professional practices, for which a comparison of physical evaluations before and after them is carried out to evaluate the degree of incidence that there was in the physique of the midshipmen; and, in turn, surveys are carried out on specialists in the area of nutrition with the aim of recommending a diet that does not harm or affect to a greater extent the midshipmen's body mass index.

In the methodological foundation, it is defined that the research has a mixed approach since the researcher himself is the one who does not only the analysis of the data collected, but is also the means to collect the information necessary for the research and, in turn, has an explanatory and correlational scope because not only is the level of affectation that exists in the physical condition of the midshipmen manifested after carrying out an instructional cruise, but also a comparison of the data collected is made with respect to the physical tests and the body mass index before and after a boarding period in order to verify these facts.

As a result, there is a proposal for a physical conditioning plan that will allow midshipmen who are undergoing an instructional cruise to maintain their state and physical condition so that they are not affected to a great extent once the boarding period is over.

Keywords: boarding periods, pre-professional practices, physical condition, body mass index.