

## **Resumen**

El presente grupo de trabajo, detectó que existe un problema dentro de las filas del personal naval, un déficit considerable al realizar ejercicios militares en el Cuerpo de Infantería de Marina del Ecuador , la cual se realizó encuestas a una muestra del personal naval efectivo, la encuesta fue dirigida a los diferentes repartos del Cuerpo de Infantería de marina y las funciones que el personal naval realiza, del cual menciona preguntas enfocadas al tipo de entrenamiento, funciones ajenas a la especialidad a realizar, tipo de alimentación en los repartos navales, y dio como resultado, un grupo considerable de Infantes de Marina con Obesidad grado I, donde el equipo de trabajo coordino, planifico, y creo una propuesta de entrenamiento de método de entrenamiento interválico para mencionado personal, seguidamente propuesto al alto mando para su análisis, control y aprobación para personal con obesidad, cuyo efecto será, mejorar su calidad de vida, reducir el índice de masa corporal IMC, su condición física y operatividad en las diferentes funciones militares.

El programa de entrenamiento está desarrollado en un macro ciclo, de seis meses dividido en macro y micro ciclos, siendo esta su primera parte, y la ejecución de la segunda parte, será desarrollado hasta el mes de abril/2021, valorando al personal que está dentro del programa, y así, mantener altivo el factor psicológico de nuestros militares navales.

### **Palabras claves:**

- **OBESIDAD**
- **ÍNDICE DE MASA CORPORAL (I.M.C)**
- **INFANTES DE MARINA ECUADOR**
- **ENTRENAMIENTO FÍSICO**

## **Abstract**

The present working group detected that there is a problem within the ranks of naval personnel, a considerable deficit when conducting military exercises in the Ecuadorian Marine Corps, which surveys were conducted on a sample of effective naval personnel, the The survey was directed to the different distributions and functions that naval personnel carry out, of which it mentions questions focused on the type of training, functions outside the specialty to be carried out, type of feeding in naval distributions, and resulted in a considerable group of Marines with Grade I Obesity, where the work team coordinated, planned, and created a training proposal for an interval training method for said personnel, then proposed to the high command for analysis, control and approval for personnel with obesity, whose The effect will be to improve their quality of life, reduce the BMI body mass index, their physical condition and operability in the different military functions.

The training program is developed in a macro cycle, of six months divided into micro cycles, this being its first part, and the execution of the second part, will be developed until April / 2021, evaluating the personnel who are within the program, and thus, keep the psychological factor of our naval soldiers haughty.

### **Keywords:**

- **OBESITY**
- **BODY MASS INDEX (I.M.C)**
- **MARINES ECUADOR**
- **PHYSICAL TRAINING**