

Resumen

Las pruebas contempladas para la evaluación físico militar del personal de oficiales y voluntarios del Ejército se encuentran divididas en tablas en relación a la edades que van de la 1 hasta la 13, las pruebas que se toman son: Carrera 3219 metros, natación, flexiones de codo, flexiones de cadera y cabo para el personal de las tablas 1, 2 y 3. El reglamento de pruebas físicas especifica que el personal debe ser evaluado semestralmente, sin embargo, existe una gran cantidad de casos en los que el personal militar no puede rendir pruebas físicas por tener alguna lesión crónica de tobillo, rodilla, cadera o espalda, impidiendo realizar entrenamientos de impacto. Ante esta esta problemática, la presente investigación se centra en la propuesta de una prueba física alternativa en donde se podrá evaluar la capacidad aeróbica del personal militar con lesiones crónicas mediante un test donde se limite el impacto en el tren inferior. Los resultados de la presentación arrojarán tablas y baremos con los cuales se podrá calificar al personal profesional de FF. AA en base a su esfuerzo realizado en la prueba de Astrand-Rhyming.

Palabras clave: Pruebas físicas, Baremos, Test de evaluación aeróbica, Astrand – Rhyming, Enfermedades crónicas.

Abstract

The tests contemplated for the physical military evaluation of the officers and volunteers of the Army are divided into tables according to age ranging from 1 to 13, the tests taken are: 3219-meter race, swimming, elbow push-ups, hip push-ups, and rope for personnel in tables 1, 2, and 3. The physical test regulations specify that personnel must be evaluated semi-annually, however, there is a large number of cases where military personnel cannot perform physical tests due to a chronic ankle, knee, hip or back injury, preventing impact training such as athletics. In light of this problem, this research focuses on the proposal of an alternative physical test where the aerobic capacity of military personnel with chronic injuries can be evaluated through a test that limits the impact of the lower body. The results of the presentation will yield tables and benchmarks with which professional personnel in the armed forces can be rated based on their effort in the Astrand-Rhyming test.

Keywords: Physical tests, Benchmarks, Aerobic evaluation test, Astrand – Rhyming, Chronic illnesses.