

Resumen

La presente investigación tiene por objetivo determinar la incidencia del HIFT (High Intensity Functional Training) en la fuerza del personal militar de la Brigada de Infantería 5 "GUAYAS". Por lo que se establece un estudio de tipo cuantitativo de corte transversal, con un alcance descriptivo, exploratorio, correlacional. La muestra estuvo compuesta por 25 militares profesionales de sexo masculino. El instrumento de evaluación utilizado fue la clasificación de pruebas físicas como: flexiones de codo, flexiones abdominales, dominadas, thrusters y plancha, por medio de estas se obtuvieron medidas de tendencia central (media estadística, desviación estándar, mínimo y máximo). En los resultados destaca la diferencia de: 19,85% de incremento en la prueba de flexiones de codo, 21,37% de incremento en las flexiones abdominales, 45,54% en la prueba de dominadas, 57,62% en la prueba de thrusters y 75,60% en la prueba de plancha abdominal en la puntuación del estado inicial con respecto al estado final, y el incremento de las marcas en las pruebas relacionadas a la fuerza para todas las pruebas, finalmente se determinó una mejoría notable con respecto al promedio general de la fuerza del personal militar, mediante la T-Student ($p = ,002 < ,005$). Se infiere la eficacia del entrenamiento tipo HIFT para mejorar la condición de fuerza de los participantes. Frente a esto se concluye la importancia de ejecutar este tipo de entrenamientos en contextos militares.

Palabras clave: entrenamiento, High intensity functional training, condición física, militares.

Abstract

The objective of this research is to determine the incidence of HIFT (High Intensity Functional Training) on the strength of military personnel of the 5th Infantry Brigade "GUAYAS". Therefore, a quantitative cross-sectional study is established, with a descriptive, exploratory and correlational scope. The sample was composed of 25 professional male military personnel. The evaluation instrument used was the classification of physical tests such as: elbow push-ups, abdominal push-ups, pull-ups, thrusters and plank, by means of which measures of central tendency were obtained (statistical mean, standard deviation, minimum and maximum). The results show a difference of: 19.85% increase in the elbow flexion test, 21.37% increase in the abdominal flexions, 45.54% in the pull-ups test, 57.62% in the thrusters test and 75.60% in the abdominal plank test in the score of the initial state with respect to the final state, and the increase of the marks in the tests related to strength for all the tests, finally a notable improvement was determined with respect to the general average of the strength of military personnel, by means of the T-Student ($p = .002 < .005$). The efficacy of the HIFT type training to improve the strength condition of the participants is inferred. In view of this, we conclude the importance of executing this type of training in military contexts.

Keywords: training, High intensity functional training, fitness, military.