

Resumen

El presente estudio tuvo la finalidad de determinar la incidencia de un programa de entrenamiento interválico de alta intensidad HIIT, en el rendimiento físico de los cadetes que practica pentatlón aeronáutico de la Escuela Superior Militar de Aviación ESMA, con una muestra de 68 cadetes hombres, donde se detectó la problemática del deficiente rendimiento físico ya que cada cierto tiempo los cadetes son evaluados y presentan una condición física baja. Dentro de la metodología se utilizó una investigación pre experimental de tipo cuasiexperimental, evaluando la variable del rendimiento, los test que se utilizaron para este propósito fueron: test abdominal 90 seg, flexión de codo 90 seg, test de natación estilo libre 200 m, carrera 3200 m, subida al cabo y salto de decisión, una vez procesada la información a través del estadígrafo se expone el análisis descriptivo de la muestra siendo la edad promedio de $20,54 \pm 1,13$ años, en cuanto que el peso fue de $68,94 \pm 7,48$ kg, la talla promedio fue de $1,73 \pm 0,06$ m, el IMC tubo una media de $22,97 \pm 2,04$ y el porcentaje de grasa tubo una media de $16,09 \pm 2,48$ %; se puede mencionar que es un grupo promedio y que al ser personal militar cumplen con un estándar y un perfil dentro del porte y talla militar, en cuanto a los test se aplicó la prueba de T de Student para muestras relacionadas donde la significancia fue de 0,00 cumpliendo la condición de ser menor a 0,05 de esta manera se concluye que hubo una alta significancia en la mejora del rendimiento físico de los cadetes, se determina que la aplicación de ejercicios en el método HIIT, con el adecuado protocolo de tiempo, duración, recuperación y estructura de series, permite mejorar el rendimiento físico del cadete.

Palabras claves: entrenamiento hiit, rendimiento físico, carga, método, recuperación.

Abstract

The purpose of this study was to determine the incidence of a HIIT high-intensity interval training program on the physical performance of cadets who practice aeronautical pentathlon at the Escuela Superior Militar de Aviación ESMA, with a sample of 68 male cadets, where The problem of poor physical performance was detected since from time to time the cadets are evaluated and present a low physical condition. Within the methodology, a quasi-experiment type pre-experimental investigation was used, evaluating the performance variable, the tests that were used for this purpose were: abdominal test 90 seconds, elbow flexion 90 seconds, freestyle swimming test 200 m, 3200 m race, ascent to the cape and decision jump, once the information has been processed through the statistician, the descriptive analysis of the sample is exposed, the average age being 20.54 ± 1.13 years, while the weight was 68.94 ± 7.48 kg, the average height was 1.73 ± 0.06 m, the BMI had a mean of 22.97 ± 2.04 and the percentage of fat had a mean of $16.09 \pm 2.48\%$; It can be mentioned that it is an average group and that since they are military personnel they comply with a standard and a profile within military bearing and height, regarding the tests, the Student's T test was applied for related samples where the significance was 0.000 fulfilling the condition of being less than 0.05 in this way it is concluded that there was a high significance in the improvement of the physical performance of the cadets, it is determined that the application of exercises in the HIIT method, with the appropriate time protocol, duration, recovery and structure of series, allows to improve the physical performance of the cadet.

Keywords: hiit training, physical performance, load, method, recovery.