

Resumen

El HIIT es considerado uno de los métodos de entrenamiento que se caracteriza por sesiones de entrenamiento cortas y de alta intensidad, mientras que la condición física es la capacidad que el ser humano tiene para realizar esfuerzos físicos con una alta efectividad para mejorar la capacidad del cuerpo ante el cansancio. El objetivo del presente estudio fue determinar la incidencia del HIIT en la condición física del personal militar del Batallón de Selva N°17 "Zumba". Para ello se decidió un estudio de tipo experimental, mediante un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo y comparativo de corte longitudinal. Para ello participaron un total de 224 militares a quienes se los eligió mediante un muestreo no probabilístico a conveniencia del investigador a través de criterios de inclusión como: haber firmado el consentimiento informado para la investigación, no tener ninguna condición médica, o física que altere su desempeño en las pruebas. Como instrumentos de medición se tuvieron las pruebas físicas aplicadas al personal militar compuestas por: trote, flexiones, abdominales, cabo, natación; mientras que para el HIIT se diseñó un plan de entrenamiento. Los resultados obtenidos en la evaluación inicial revelaron que el 79% del persona tuvo una condición física excelente seguido del 16% con nivel muy bueno; posterior a la aplicación del plan de entrenamiento se determinó que el 87,5% tuvo un nivel excelente y un 11,6% muy bueno; adicionalmente la prueba estadística de comparación de los promedios generales revelaron una mejoría en cuanto a la condición física pasando del 19,10 al 19,43 esto posterior a la aplicación de un plan de entrenamiento tipo HIIT con un mínimo de doce sesiones de entrenamiento; frente a esto se concluyó que el entrenamiento tipo HIIT tiene incidencia directa sobre la condición física de los participantes.

Palabras clave: condición física, entrenamiento, hiit, militares.

Abstract

HIIT is considered one of the training methods characterized by short and high intensity training sessions, while physical condition is the capacity of the human being to perform physical efforts with a high effectiveness to improve the body's capacity to face fatigue. The objective of the present study was to determine the incidence of HIIT on the physical condition of the military personnel of the Jungle Battalion N°17 "Zumba". For this purpose, an experimental type study was decided, using a quantitative approach with a descriptive and comparative scope of longitudinal cut. For this purpose, a total of 224 military personnel participated, who were chosen by means of a non-probabilistic sampling at the convenience of the researcher through inclusion criteria such as: having signed the informed consent for the research, not having any medical or physical condition that would alter their performance in the tests. The physical tests applied to military personnel were used as measurement instruments: jogging, push-ups, abdominal crunches, corporal, swimming; while a training plan was designed for HIIT. The results obtained in the initial evaluation revealed that 79% of the personnel had an excellent physical condition followed by 16% with a very good level; after the application of the training plan it was determined that 87.5% had an excellent level and 11.6% had a very good level; Additionally, the statistical test of comparison of the general averages revealed an improvement in physical condition from 19.10 to 19.43 after the application of a HIIT training plan with a minimum of twelve training sessions; it was concluded that HIIT training has a direct impact on the physical condition of the participants.

Keywords: physical condition, training, hiit, military.