

## **Resumen**

El entrenamiento militar tiene raíces muy antiguas en la historia de la humanidad. Mientras que otros aspectos del desarrollo humano son a menudo actividades individuales, la guerra organizada en la historia ha requerido el entrenamiento común de un gran número de personas para producir esfuerzos sincronizados y respuestas predecibles bajo grandes presiones. En el Ejército ecuatoriano no existen datos específicos acerca del sobreentrenamiento y la sobre carga física, lo cual constituye un problema para el análisis que permita una mejora de la capacidad física del soldado de forma técnica, además la diferenciación del entrenamiento en franjas etarias no cuenta con un respaldo técnico que determine un entrenamiento diferenciado. Este trabajo de investigación pretende analizar la afectación de la sobre carga física en el entrenamiento militar y su impacto de acuerdo a la edad (franjas etarias, tablas) en la capacidad física del soldado que permita desarrollar una propuesta de mejora de su capacidad física del soldado. Mediante la aplicación de una metodología mixta, cualitativa y cuantitativa se pretende obtener resultados para mejorar la capacidad física del soldado mediante una propuesta que informe sobre los factores que pueden inferir en esta, como la diferenciación del entrenamiento y la prevención de la sobrecarga física para de esta manera contribuir al fortalecimiento institucional.

### **PALABRAS CLAVE:**

- **ENTRENAMIENTO MILITAR**
- **SOBREENTRENAMIENTO**
- **SOBRE CARGA FÍSICA**
- **CAPACIDAD FÍSICA DEL SOLDADO**
- **CAPACIDADES MILITARES**

## **Abstract**

Military training has very ancient roots in human history. While other aspects of human development are often individual activities, organized warfare in history has required the common training of large numbers of people to produce synchronized efforts and predictable responses under great pressure. In the Ecuadorian army there are no specific data about overtraining and physical overload, which constitutes a problem for the analysis that allows an improvement of the physical capacity of the soldier in a technical way, in addition, the differentiation of training in age groups does not have a technical support that determines a differentiated training. This research work aims to analyze the impact of physical overload in military training and its impact according to age (age ranges, tables) on the physical capacity of the soldier that allows developing a proposal to improve the physical capacity of the soldier. Through the application of a mixed, qualitative and quantitative methodology, it is intended to obtain results to improve the physical capacity of the soldier through a proposal that reports on the factors that can infer it, such as the differentiation of training and the prevention of physical overload for de in this way contribute to institutional strengthening.

### **KEYWORDS:**

- **MILITARY TRAINING**
  - **OVERTRAINING**
  - **OVER PHYSICAL LOAD**
  - **PHYSICAL CAPACITY OF THE SOLDIER**
- MILITARY CAPABILITIES**