

### **Resumen**

La siguiente investigación tuvo por objetivo demostrar como el HIIT incidió en la fuerza, Dando a conocer en el marco teórico la importancia de nuestras variables de estudio. La población para esta investigación estuvo conformada por personal pertenecientes al Batallón de Selva 63 "Gualaquiza", con un muestreo conformado por 20 conscriptos que se encuentran realizando el servicio militar. Los conscriptos son ciudadanos que en su mayoría tienen un nivel bajo de condición física y fuerza muscular en sus extremidades, Mediante este entrenamiento se demostró como el HIIT incidió específicamente en la mejora de las capacidades como la agilidad, velocidad y fuerza etc., las mismas que ayudarán a desenvolverse de una manera más eficaz y eficiente al personal de conscriptos. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron un pre-test y post-test, basado en test de fuerza que están reglamentados y baremos estipulados y establecidas por el comando de operaciones terrestres del Ejército para la admisión de aspirantes a oficiales y tropa a las escuelas militares del Ejército Ecuatoriano como son: flexiones de cadera en 1'30", flexiones de codo en 1'30". Y adicionales pruebas para poder medir la fuerza: salto horizontal y lanzamiento del balón medicinal, según los respectivos baremos respaldados por la ciencia y otras investigaciones. Toda la información obtenida, tanto del pre-test como del post- test fueron tabuladas mediante el análisis de resultados en el software/paquete estadístico SPSSversion 24, con lo que se determinó las diferencias significativas y de esta manera se corroboró a la hipótesis del trabajo.

*Palabras Claves:* entrenamiento interválico de alta intensidad, fuerza, personal militar

## Abstract

This research project had the objective to demonstrate how HIIT affected strength, making known in the theoretical framework the importance of our study variables. The population for this research was made up “Batallón de Selva No 63 “Gualaquiza”, with a sampling of 20 conscripts who actually are doing military service. The conscripts are citizens who mostly have a low level of physical condition and muscle strength in their extremities. Through this kind of training, it was demonstrated how HIIT specifically affected the improvement of capacities such as agility, speed and strength, etc., that will help the population to function in a more effective and efficient way. The evaluation instruments used were a pre-test and post-test, based on force tests that are regulated, stipulated, established by the operations command department for the admission of officers and troops candidates to the military schools of the Army such as: hip flexions in 1'30”, push ups in 1'30”as additional tests to measure strength: horizontal jump and medicine ball throw, according to the respective scales supported by science and other research. All the information obtained, both from the pre-test and the post-test, were tabulated through the analysis of results in the software/statistical package SPSS version 24, with significant differences determined in this way the working hypothesis was corroborated.

*Keywords:* high intensity interval training, force, military persone