

RESUMEN

La presente investigación nos da la incidencia que tiene el somatotipo dentro del rendimiento físico de dos unidades militares de la Armada del Ecuador, los cuales están sometidos al mismo programa de evaluación pero en diferentes funciones específicas dentro de sus días cotidianos, considerando uno con una actividad física considerable por que están en tierra y el otro grupo de marinos ubicados en espacios muy reducidos, ambos grupos con un régimen alimenticio de igual ingesta calórica, pero de diferente gasto calórico lo cual nos dio como resultado dentro de la somatocarta diferente ubicación dentro de esta área y diferente distribución en porcentajes de composición corporal todo esto debido a la poca realización de actividad física de uno de los grupos por lo cual el somatotipo sí incide dentro del rendimiento físico de nuestros investigados, además de una nutrición sin balance y descontrolada por parte de la mayoría de los investigados, razón por la cual proponemos un novedoso plan de actividad física para los marinos dentro de las embarcaciones y de esta forma puedan mejorar su rendimiento en cuanto a las pruebas físicas.

Palabras claves:

Antropometría

Somatotipo

Rendimiento físico

Test físico

Plan de actividad física

SUMMARY

The present investigation gives us the incidence that has the somatotype inside the physical yield of two military units of the Navy of Ecuador which are subjected to the same evaluation program but in different functions you specify in its daily days, considering one with an activity significant physics that are in earth and the other group of marines located in very reduced spaces, both groups with the same diet caloric intake, but of different caloric expense that which gave us as a result inside the somatochart different location inside this area and different percentages of body composition all this because of the little realization of physics activity one of the groups reason why the somatotype if it falls within the physical performance of our investigation, to over nutrition unbalanced and uncontrolled on the part of most of those investigated, reason for which we propose a new physical activity plan for marine ships and in this way to improve their performance in terms of the physical test.

Key words:

Anthropometry

Somatotype

Physical yield

Physical Test

Plan of physical activity