

## **RESUMEN**

**Objetivos:** Identificar la incidencia del calentamiento empírico y estructurado en el rendimiento físico en el test de 1000 m del personal militar de la UFA-ESPE.

**Material y métodos:** Estudio cuasi experimental, que propone someter a estímulos programados a los sujetos a investigar para medir el comportamiento de las variables a analizar, se incluyeron participantes comprendidos entre la edad de 30 a 51 años, mismos que se les sometió a un pre y post test de carrera de 1000 m. Las variables a analizar son dos: la variable dependiente “El rendimiento físico”; variable independiente “El calentamiento empírico y estructurado”. Se emplearon estadísticos descriptivos e inferencia de medias.

**Resultados:** Se obtuvo una población de 50 individuos. Al contrastar las medias del post test del pretest, y verificar si existen diferencias significativas se procedió a realizar la prueba no paramétrica de Wilcoxon, la cual reflejó que, sí existe diferencia relevante, en el post test el 68% del personal militar mejoró su marca.

**Conclusiones:** el calentamiento estructurado tuvo incidencia en el rendimiento físico en el test de 1000 m en el 68% de los individuos en estudio, ya que superaron las marcas del pretest.

**PALABRAS CLAVES:**

- **CALENTAMIENTO ESTRUCTURADO**
- **CALENTAMIENTO EMPÍRICO**
- **RENDIMIENTO FÍSICO**

## **ABSTRACT**

**Objectives:** To identify the incidence of empirical and structured warm-up on physical performance in the 1000 m test of military personnel from UFA-ESPE.

**Material and methods:** Quasi-experimental study, which proposes subjecting the subjects to be investigated to programmed stimuli to measure the behavior of the variables to be analyzed, participants between the ages of 30 and 51 were included, who were subjected to a pre and 1000 m race posttest. There are two variables to analyze: the dependent variable "Physical performance"; independent variable "Empirical and structured heating". Descriptive statistics and inference of means were used.

**Results:** A population of 50 individuals was obtained. When contrasting the means of the post test of the pretest, and verifying if there are significant differences, the non-parametric Wilcoxon test was carried out, which reflected that, if there is a relevant difference, in the posttest 68% of the military personnel improved their mark.

**Conclusions:** the structured warm-up had an impact on physical performance in the 1000 m test in 68% of the individuals under study, since they exceeded the pre-test marks.

"Keywords"

- **CALENTAMIENTO EMPÍRICO**
- **CALENTAMIENTO ESTRUCTURADO**
- **RENDIMIENTO FÍSICO**