

CAMBIOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES QUE INICIAN SU FORMACIÓN MILITAR, EN LA ESCUELA MILITAR DE CADETES GENERAL JOSÉ MARÍA CÓRDOVA (ESMIC)

CHANGES IN THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS STARTING THEIR MILITARY TRAINING AT THE GENERAL JOSÉ MARÍA CORDOVA MILITARY CADET SCHOOL (ESMIC)

Herrera-Pinzón, Miguel¹

Profesional en Cultura Física, deporte y Recreación. Universidad Santo Tomas, USTA, Colombia - mighelherrerapin@gmail.com

Castro-Jiménez Laura²

Doctora en Humanidades, Humanismo y Persona, magister en Salud Pública, Fisioterapeuta. Profesora de Licenciatura en Educación Física – Universidad Pedagógica Nacional, UPN, Colombia - lecastroj@upn.edu.co

Ulloa-Gutierrez Ingrid-Giuliana³

Profesional en Cultura Física, deporte y Recreación. Universidad Santo Tomas, USTA, Colombia - ingridulloa@usantotomas.edu.co

Ramírez-Falla, Johan⁴

Profesional en Cultura Física, deporte y Recreación. Universidad Santo Tomas, USTA, Colombia - johanramirezf@usantotomas.edu.co

RESUMEN

Introducción. Los reclutas se ven expuestos a exigencia físicas, las cuales modificarán las capacidades físicas condicionales y valores de composición corporal con la finalidad que los futuros soldados cumplan con las condiciones bajo las cuales estarán expuestos en su entorno laboral. El objetivo es conocer los cambios existentes en la condición física en cadetes de primer año de la escuela militar general José María Córdova (ESMIC). **Metodología.** Estudio prospectivo con estudiantes de primer año de ingeniería de la ESMIC en el periodo 2017-2. con prueba pre y post entrenamiento incluyendo valores de índice de masa corporal (IMC), flexibilidad mediante Sit and reach y Elevación de hombro, consumo de oxígeno máximo (VO2max)-test de Cooper, fuerza de tren superior e inferior por medio de T.Force y dinamometría. **Resultados.** Antes del entrenamiento los datos del grupo de ingeniería fue peso corporal 64,618kg, masa grasa 7,86 kg, masa muscular 53,906 kg, IMC 22,059 kg/m², flexibilidad 5,61cm y elevación de hombro 30,83 cm, VO2 47,84 ml/kg/min, test de T-force pres-banca-RM,49,44; T-force media sentadilla-RM 46,61. Los datos después de seis meses mostraron en peso corporal de 65,16 Kg, masa grasa de 8,22 kg, masa muscular de 54,06 kg, IMC 22,450 kg/m², flexibilidad 6,35 cm y elevación de hombros 41,28 cm. En VO2 48,24 ml/kg/min, test de T-force pres-banca-RM 43,69 y T-force media sentadilla-RM 45,19. **Conclusiones.** El programa de entrenamiento aplicado a los estudiantes de ingeniería de primer año en la ESMIC, mejoro las características físicas de peso, masa muscular, IMC, flexibilidad (Sit and reach y elevación hombro) y Vo2max sin reporte de alguna lesión como se evidencia en otros estudios.

PALABRAS CLAVE: Formación, Educación Militar y Educación Física Training, Military Education, Physical Education

¹ amelierzcala27 @ gmail.com - Docente investigadora y psicoterapeuta, Psicóloga de la Universidad de San Buenaventura Cartagena, Magister en psicología Clínica de la Universidad del Norte, adscrita a la línea de investigación en Psicología Clínica y de la Salud del programa de Psicología Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena

² amelierzcala27 @ gmail.com - Docente investigadora y psicoterapeuta, Psicóloga de la Universidad de San Buenaventura Cartagena, Magister en psicología Clínica de la Universidad del Norte, adscrita a la línea de investigación en Psicología Clínica y de la Salud del programa de Psicología Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena

³ amelierzcala27 @ gmail.com - Docente investigadora y psicoterapeuta, Psicóloga de la Universidad de San Buenaventura Cartagena, Magister en psicología Clínica de la Universidad del Norte, adscrita a la línea de investigación en Psicología Clínica y de la Salud del programa de Psicología Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena

⁴ amelierzcala27 @ gmail.com - Docente investigadora y psicoterapeuta, Psicóloga de la Universidad de San Buenaventura Cartagena, Magister en psicología Clínica de la Universidad del Norte, adscrita a la línea de investigación en Psicología Clínica y de la Salud del programa de Psicología Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Cartagena