

RESUMEN

Las actividades físico recreativas son actividades motivantes utilizadas en momentos idóneos realizadas para el esparcimiento que busca el desarrollo humano y obtención de una mejora de la condición física, generalmente utiliza una herramienta pedagógica que es el juego en las diferentes áreas de la recreación, que al ser ejecutadas trabaja de una forma involuntaria haciendo que se produzca en el organismo un desgaste energético en sus ejecuciones. El problema de esta investigación está dado por la deficiente condición física del personal de la comandancia general de marina, que al analizar las últimas pruebas físicas semestrales y con los test de condición física iniciales del estudio no son considerables, que para su mejoramiento y mantención se utilizó un programa de actividades físicas recreativas, para romper ciertos paradigmas tradicionales que son utilizados en fuerzas armadas, en las cuales indican que ejecutando actividades de carrera se gana condición física, para la cual se utilizó ésta nueva metodología que tiene un efecto motivador y constructivo.

Se desarrolló bajo una metodología experimental, tomado como muestra a 120 personas que han sido dividida en dos partes, 60 personas que se les aplico el test y 60 personas que no se les considero el programa recreativo pero se les realizo un control para determinar cómo se comporta la condición física en estos dos grupos; en las que analizando la incidencia de la variable actividad física recreativas sobre la condición física y logrando obtener resultados positivos de una sobre la otra en los resultados del estudio.

PALABRAS CLAVES:

- **ACTIVIDADES FISICO RECREATIVAS**
- **CONDICION FISICA**
- **MOTIVACION**
- **PARADIGMA**
- **TEST**

ABSTRACT

Recreational activities are motivating physical activities used in appropriate moments made for recreation seeking human development and obtaining improved physical condition, usually used an educational tool that is the game in different areas of recreation, that being a work executed by unintentionally occurring in the organism energy wear their executions. The problem with this research is given by the poor physical condition of the staff of the military command of Navy, that in analyzing the latest semi-annual physical tests and tests of initial physical condition of the study are not significant, that for improvement and maintenance is He used a program of physical recreation, to break some traditional paradigms that are used in armed forces, which indicate that efforts for the race fitness is earned, for which this new methodology has a motivating and constructive effect was used.

It was developed under an experimental methodology, sampled 120 people who have been divided into two parts, 60 people who were administered the test and 60 people who did not consider the recreational program but underwent a control to determine how involves physical condition in these two groups; in which analyzing the impact of recreational physical activity variable on fitness and achieving positive results of one over the other in the study results

KEY WORDS:

- **PHYSICAL RECREATION ACTIVITIES**
- **PHYSICAL CONDITION**
- **MOTIVATION**
- **PARADIGM**
- **TEST**