

RESUMEN

La Fuerza Naval en el trayecto de su institucionalización siempre ha presentado el interés por la formación de sus integrantes y a la vez desarrollar especialistas que trabajen en beneficio y desarrollo de su personal que labora en la institución, es por ello que han considerado la investigación como medio fundamental de los avances técnicos y científicos, El programa propuesto tiene la finalidad de crear un plan de actividades físicas-recreativas con fin de desarrollo de la condición física y motivacional del personal de la Estación Naval Quito”, quienes laboran permanentemente en el área técnica y administrativa de la institución y no cuenta con un programa para disminuir el grado de obesidad, sedentarismo, deficientes resultados en las pruebas físicas y otros males que aquejan a este grupo ya que ellos permanecen largas horas trabajando en sus diferentes actividades encomendadas, el programa cuenta con actividades encaminadas a la ejecución de las diferentes áreas existentes en la recreación y sobre todos actividades que provoquen un desgaste físico y a la vez se desarrollen emocionalmente mejorando así la motivación en lo que hacen sean estas con fines físicos. Se observó que con el programa físico recreativo se superó los resultados iniciales logrando así resultados positivos en el pos test tanto en las capacidades físicas como la actitud que tenían frente a las actividades físicas, las pruebas realizadas fueron el test de Cooper que es de resistencia, test de 60 mt. Velocidad, Long test de potencia, Jump test de potencia y el cuestionario de motivación.

PALABRAS CLAVES.

- **ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS**
- **CAPACIDADES FÍSICAS**
- **FUERZA NAVAL**
- **MOTIVACIÓN**
- **PROGRAMA**

SUMMARY

The Navy in the path of its institutionalization has always presented the interest in training their members while developing specialists working for the benefit and development of its staff working in the institution, which is why we have considered research as a means technical and fundamental advances scientific, The proposed program aims to create a plan for physical and recreational activities in order to develop physical and motivational condition Quito staff "who work permanently in the technical area and Naval Station management of the institution and does not have a program to decrease the degree of obesity, sedentary lifestyle, poor results on the physical evidence and other ills that afflict this group because they spend long hours working on their different mandated activities, the program has activities aimed at implementing the various existing recreation areas and all activities that lead to both physical wear and develop emotionally thereby improving motivation in what they do whether they are physically purposes. It was noted that the recreational exercise program exceeded initial results thus achieving positive results in the test after both the physical abilities as the attitude they had against physical activities, tests were Cooper test is resistance, test 60 mt Speed, power Long test, test Jump power and motivation questionnaire.

KEYWORDS:

- **PHYSICAL-RECREATION**
- **PHYSICAL ABILITIES**
- **NAVAL FORCE**
- **MOTIVATION**
- **PROGRAM**