

RESUMEN

El rol de la mujer en la sociedad a lo largo de los años ha alcanzado su desarrollo en los mismos ámbitos que los hombres, tal es el caso del personal femenino en las filas de Fuerzas Armadas, pero ¿qué tan preparadas se encuentran las instituciones y sus mandos para recibir a la mujer en sus tropas?, el presente proyecto busca satisfacer una de las necesidades que las organizaciones militares han descuidado, como es la reinserción de la mujer a sus actividades normales después del periodo de gestación y lactancia, la profesión militar abarca una exigencia física elevada, pero esta disminuye en las militares femeninas después de un embarazo, por lo tanto se analiza la incidencia de un programa de entrenamiento en la condición física del personal militar femenino que se reintegra a las actividades militares normales luego del periodo de gestación y lactancia, la metodología usada es cuasi experimental a través de una evaluación previa física y médica que permitió obtener los conocimientos necesarios para la implementación del programa de entrenamiento, el cual fue aplicado, y al concluirse se tomaron los post test, estos datos finales obtenidos se procesaron y compararon con los iniciales, comprobándose la hipótesis operacional, es decir que la aplicación del programa, logró recuperar los niveles óptimos de condición física de la mujer militar, el proyecto además de su incidencia positiva en la condición física logró aportar en la reinserción social y capacitación a la mujer, mejorando su calidad de vida.

PALABRAS CLAVE

- **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO.**
- **MUJER MILITAR.**
- **GESTACIÓN Y LACTANCIA.**

ABSTRACT

Women`s role in society over the years has reached its development in the same areas as men, such is the case of female personnel in the ranks of the Armed Forces, but how prepared are the institutions and their commands to receive women in their troops ?, This project seeks to satisfy one of the needs that military organizations have neglected, such as the reintegration of women to their normal activities after the period of pregnancy and breastfeeding; military profession needs a high physical requirement, but this decreases in the female military after a pregnancy, therefore the incidence of a training program on the physical condition of female military personnel that is returned to normal military activities after gestation and breastfeeding period, the methodology used is quasi-experimental through a previous physical and medical evaluation that allowed to obtain the necessary knowledge for the implementation of the training program, which was applied, and at the end of the post-tests were taken, these final data obtained were processed and compared with the initial ones, checking the operational hypothesis, that is to say that the application of the program , managed to recover the optimal levels of physical condition of the military woman, the project in addition to its positive impact on the physical condition managed to contribute to the social reintegration and training of women, improving their quality of life

KEYWORDS

- **TRAINING PROGRAM**
- **MILITARY WOMAN**
- **GESTATION AND BREASTFEEDING**