

ACCIONES QUE PROPICIAN LA INCORPORACIÓN DE LA MUJER A LA GIMNASIA BÁSICA

Lic. Ibanovis Hernández Álvarez¹

*1 Sede Universitaria Municipal de Cultura Física Los Arabos,
Matanzas, Cuba.*

Resumen.

La gimnasia básica nos proporciona un desarrollo armónico, así como las diferentes facetas de la personalidad, es por eso que desde tiempos muy remotos el hombre ha venido realizándola. Con este trabajo nos proponemos ampliar el conocimiento de las personas sobre esta actividad, en especial el de las mujeres, por ser las máximas beneficiarias y los profesores de la cultura física, por ser los responsables de concretar dicha actividad en el entorno en que laboran. La propuesta de acciones que brindamos fue elaborada a partir de la experiencia de trabajo. Los resultados obtenidos con la aplicación de la misma fueron positivos en cuanto a la incorporación de la mujer a la práctica de esta actividad. La importancia que se le da a la gimnasia básica por las mujeres está dada entre otros factores por su nivel de conocimiento, conciencia y las motivaciones que se generan en torno a la misma.

Palabras claves: Actividad física, Gimnasia básica, propuesta de acciones.

En los siglos XIV, XV, y XVI se produce un resurgir de la cultura clásica a través del movimiento social conocido como Renacimiento, el cual desarrolló un gran interés por una de las actividades físicas organizadas, la gimnasia, con el fin de mantener la salud y preparar a la juventud para la guerra. Durante esta etapa surgen obras pedagógicas como la escrita por Jerónimo Mercurialis (1530-1606) publicada bajo el nombre de *arte gymnastica*.

Otros precursores también propiciaron el desarrollo que tiene la gimnasia en nuestros días aportando a la gimnasia actual sistemas, métodos, medios y principios; favorecieron además el surgimiento de nuevos deportes, tipos de gimnasia, modelos de los gimnasios, en resumen labraron el camino de la gimnasia moderna.

La Cultura Física ha de ser entendida como una categoría de máximo nivel de generalidad; expresa un tipo de saber que modela la relación entre el ideal social y la práctica física. El ideal social se fija en el proyecto hacedor de las políticas sociales, las concepciones filosóficas, éticas, que generan un tipo de sociedad y habitan en las prácticas de las actividades físicas, (López, 2004)

La Cultura Física, en la época contemporánea, ha experimentado un amplio desarrollo de diversos modos o tendencias para practicar el ejercicio físico, que ha estado influido por múltiples factores: el impetuoso desarrollo alcanzado por la ciencia y la tecnología a escala universal, el interés de los estados por lograr que los ciudadanos practiquen deportes y otros.

La Cultura Física permite gracias a la realización sistemática de diferentes modalidades de ejercicios físicos el desarrollo armónico del hombre, así como las diferentes facetas de la personalidad, en los últimos años el Gobierno y el estado cubano ha llevado a cabo un esfuerzo tesonero a fin de convertir la práctica de la Cultura Física en un hábito de vida entre los pobladores.

Un aspecto esencial para el buen desarrollo de la Cultura Física lo constituye la psicología del deporte, ya que incluye aspectos relacionados con las motivaciones, sensaciones, la manifestación, el desarrollo y la transformación de los aspectos psicológicos que en respuesta a las exigencias de la Cultura Física en cuestión se materializan en las condiciones del proceso de realización de actividades físicas y mentales.

La esfera motivacional de las mujeres no tiene solo un significado cognoscitivo, sino también una gran importancia práctica, para la formación de un sistema de motivos, en correspondencia con el nivel de maestría y las particularidades psicológicas individuales, para la creación del estado de disposición psíquica para la realización de la gimnasia básica. Por eso la actualización de unos u otros motivos y el cambio en el nivel de motivación, se pueden utilizar como procedimientos de regulación del estado psíquico de las mujeres durante el ejercicio físico.

La motivación constituye un aspecto esencial en la vinculación de las personas a la realización de actividades de Cultura Física, y más en los centros de trabajo donde el agotamiento del personal al pasar las horas del día requiere de un elemento que los pueda restituir de las energías gastadas.

La génesis de la motivación la encontramos en la necesidad. La necesidad es el estado de la personalidad que expresa su dependencia de las condiciones concretas de existencia y que se manifiesta como fuente de la actividad de la misma. Es algo que precisa el individuo para dar salida a las funciones vitales de su organismo o para su propia personalidad.

A partir de 1967, aproximadamente la gimnasia es conocida por la forma de aplicar los contenidos y utilización de sus medios según el objetivo que se desea alcanzar; por ello, al hablar de gimnasia hoy, se necesita especificar qué variedad de la misma ocupa nuestra atención en el sistema de la Cultura Física existente.

La Gimnasia Básica es uno de los programas en que se apoyan los técnicos del INDER para llevarles el ejercicio físico a las mujeres que laboran y a las amas de casa, este cuenta con un sistema de actividades a realizar que tiene en cuenta las diferentes edades y características de las mismas.

El trabajo que se realiza en la estructura del INDER posee diferentes niveles y uno de los más importantes es el que se lleva a cabo en la base siendo el combinado deportivo el eslabón fundamental donde se cumplen los diferentes objetivos y se ejecutan los diversos programas con que cuenta dicha institución.

A pesar de existir resultados que demuestran los beneficios de los ejercicios físicos en la mujer, de haber elevado el nivel cultural en nuestra población y contar con un sistema deportivo tan masivo y con desarrollo, no se aprecian indicadores elevados de incorporación de la mujer a la practica del ejercicio físico a través de la gimnasia básica en las comunidades; los resultados de estudios investigativos realizados, las reflexiones teóricas, la experiencia en el trabajo pedagógico y especialmente en la profundización en el estudio de este tema, permiten resumir como principales insuficiencias que inciden en el desempeño activo de la participación de la mujer en la práctica de ejercicios físicos, las siguientes:

- No se aprovechan las potencialidades que ofrecen las áreas deportivas de las comunidades.
- Insuficiente propaganda y estimulación para la incorporación de la mujer a la práctica del ejercicio físico a través de la gimnasia básica.
- Falta de exigencia, seguimiento y preparación de los directivos del INDER con los profesores responsables de ejecutar esta actividad.
- Pocas coordinaciones de los responsables de realizar esta actividad con organismos y organizaciones para facilitar la ejecución del programa.
- La planificación y ejecución de la actividad en horarios que coinciden con la jornada laboral.
- Falta de habito de la mujer en la práctica de ejercicios físicos.

LA GIMNASIA, SU EVOLUCIÓN Y DESARROLLO.

Los ejercicios gimnásticos se utilizan desde tiempos muy lejanos en el Antiguo Oriente, se conoce que el primer Tratado de Cultura Física data del año 2700 a.n.e. llamado Kong Fu y proviene de la milenaria cultura China; este, más que un Tratado de Educación Física, era un sistema de gimnasia dirigido por Sectas Religiosas, el mismo era practicado de forma individual y algunos movimientos en grupo, conformándose así una especie de danza o coreografía. Esta práctica se mantiene actualmente para muchas por no decir todas las Artes Marciales y constituyó, sin proponérselo, la forma de composición gimnástica más antigua de la que se tiene conocimiento. (Díaz, et al, 1990)

La gimnasia se comienza a considerar como medio y método de la educación física en la Antigua Grecia, donde se le llamaba a toda la educación física gimnasia. En la Antigua Roma la gimnasia se desarrolla como medio de la enseñanza y preparación física del ejército. En el Feudalismo la gimnasia fue casi olvidada y algunos elementos practicados por los caballeros no cumplían el rol necesario en la educación física de los señores feudales.

Ya en el Renacimiento es renovada la importancia de la gimnasia y su práctica se encamina al fortalecimiento de la salud y al estímulo de las fuerzas físicas del hombre, así como su importancia en la preparación del ejército, se hacen necesarios e imprescindibles los ejercicios de control, posibilitando estos un mayor orden sobre los participantes, estos podían ser desde una escuadra hasta un regimiento, todos obedecían las voces de mando realizando distintos tipos de formaciones, desplazamientos y cambios de posiciones. En 1936 en los Juegos Olímpicos de Berlín se efectúa el primer desfile gimnástico masivo, se introduce en la ceremonia de apertura la entrada del fuego olímpico y el encendido de la pira.

El autor considera que la gimnasia ha ido desarrollándose al paso de los siglos, con las diversas formas de hacer la guerra y con los cambios de regímenes sociales, esto produjo cambios también en las exigencias en cuanto a los contenidos y métodos, así como la técnica de los movimientos.

Definición, características y clasificación de la gimnasia

Como se ha dicho, gimnasia es un término proveniente del griego *gimnos*, aunque se afirma que la palabra *gimnazein* (*hacer ejercicios*), con la que se denominaban las escuelas en las cuales se realizaban ejercicios físicos y que sirve de origen a gimnasio, pudiera ser la fuente etimológica.

La gimnasia es una ciencia razonada de nuestros movimientos en sus relaciones con nuestros sentidos, nuestra inteligencia, nuestros sentimientos, nuestras costumbres y el desenvolvimiento de todas nuestras facultades.

La gimnasia es el sistema de ejercicios físicos que ejecutados de una forma armónica y sistemática le proporcionan al cuerpo belleza, salud y procuran una vida más larga y placentera. (Díaz, et al, 1990)

La gimnasia se puede desarrollar con vistas a lograr objetivos educativos, deportivos, o aplicadas a otras facetas de la vida. La gimnasia puede ser practicada por niños, jóvenes,

adultos y ancianos, por personas sanas y enfermas, por deportistas y trabajadores. Los campos de acción de la gimnasia son disímiles y amplios, por ello se ha hecho necesario dividirla. (Valdez y Morales 1979)

Antes de adentrarnos en la clasificación de la gimnasia queremos dar un concepto moderno de la misma: la gimnasia es una actividad integrada por un sistema de ejercicios físicos, especialmente escogidos y de métodos científicos encaminados a solucionar los problemas del desarrollo físico integral, a perfeccionar las capacidades motoras y mantener y mejorar el estado de salud de quienes la practican. (Brikina, et al 1985)

La gimnasia es el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios.

Un programa de ejercicios promueve muchos cambios beneficiosos en todo el organismo. (Quintana 2008).

La infinita cantidad de ejercicios gimnásticos y su variedad, teniendo en cuenta las tareas pedagógicas y las características de los alumnos, ha servido de experiencia para clasificar a la gimnasia en grupos especiales. La división de la gimnasia es un fenómeno progresivo que posibilita determinar con más exactitud las tareas. El sistema de ejercicios y las particularidades de cada variante hacen de la gimnasia uno de los medios más importantes de la educación física multilateral.

Todas las variedades de la gimnasia mantienen una orientación común, pero se distinguen una de otra por sus ejercicios específicos, su propia dirección y sus procedimientos metodológicos.

Todas estas variedades poseen características propias pero solo vamos a enunciar para su mejor comprensión y ubicación dentro del concepto general de la gimnasia a la que nos es interés en nuestro trabajo.

Educativa y de desarrollo (grupo 1).

Este grupo comprende un sistema de ejercicios especialmente gimnásticos, que crean los hábitos vitales para la vida, conservan la salud y desarrollan las capacidades motrices. Dentro de este grupo juegan un papel decisivo los diversos sistemas, métodos y procedimientos de organización que encauzan con eficacia la práctica de los ejercicios gimnásticos.

Existen a su vez dos tipos fundamentales de gimnasia que poseen orientación educativa y de desarrollo, que son las llamadas básicas y las aplicadas.

La gimnasia básica es la forma más generalizada y utilizada de la gimnasia y sirve de base a todos los deportes y demás tipos de gimnasia. La gimnasia básica tiene una gran significación en el desarrollo físico general, así como en la fijación de los rasgos positivos de la personalidad. (Valdez y Morales 1979).

Los tipos de gimnasia básica tienen como objetivos fundamentales fortalecer la salud, contribuir al desarrollo normal de todos los órganos y sistemas del organismo, formar funciones motoras y desarrollar capacidades motrices.

Los ejercicios que se utilizan en estos tipos de gimnasia deben ser accesibles y bien seleccionados para que ejerzan la influencia deseada, se deben realizar con diferentes partes del cuerpo, con distinta velocidad y amplitud, en distintas direcciones y con esfuerzos musculares diferentes.

Variedades básicas

En nuestro país existen fundamentalmente cuatro variedades básicas de gimnasia, entre las que se encuentran:

- ✳ la gimnasia con el niño, que se realiza conjuntamente entre padres e hijo y que permite una ayuda más directa, por parte de los padres, a la ejecución de los ejercicios y por tanto los objetivos de la misma se logran con mayores éxitos.

- ✳ la pre-escolar, que contiene una característica que desarrolla el sentido musical y especialmente el ritmo, que se vale de los juegos para comenzar así a desarrollar hábitos motores en esa temprana edad.

- ✳ la escolar, que se imparte a través de toda la enseñanza primaria, secundaria y preuniversitaria, y está encaminada a desarrollar en sentido multilateral a nuestros estudiantes.

- ✳ la gimnasia masiva, aplicada a grandes contingentes de individuos de todas las edades, cuya práctica, con el empleo de acompañamiento de música, desarrolla el ritmo y el sentido musical, además del trabajo en colectivo.

La gimnasia básica para la mujer persigue el desarrollo físico multilateral de quienes la practican, incidiendo positivamente en el alcance adecuado de niveles de salud física y mental; la práctica de esta actividad, también repercute sobre la conservación de la figura femenina y coadyuva al desenvolvimiento social adecuado de las mujeres practicantes, inculcándole normas de posturas y hábitos correctos.

Para una mejor organización de la misma el INDER ha indicado que para la realización de la misma se creen grupos o círculos de gimnasia para la mujer y que los mismos funcionen en instalaciones deportivas, centros de trabajo, bloques de la FMC, áreas de salud, gimnasios y lugares de la comunidad que ofrezcan las comodidades necesarias para poder realizar los ejercicios que componen sus clases.

Las clases de este programa deben durar entre 45 minutos y una hora, estructuradas en tres partes (inicial, principal y final) y concatenadas como un proceso único.

La estructura de la clase abarca aspectos de carácter psicológico, fisiológico y didácticos-metodológicos, que se traducen en tareas concretas y que se deben cumplir en cada

parte de la clase. A continuación pasaremos a analizar dichos aspectos, con el objetivo de brindar al profesor ciertos puntos de apoyo para el desarrollo de estas.

Parte preparatoria o inicial.

Como su propia denominación lo indica, esta parte introductoria de la clase pretende preparar óptimamente a los practicantes para que puedan enfrentarse con éxito, al contenido principal de la clase.

Desde el punto de vista psico – pedagógico esta parte de la clase debe garantizar la creación de un ambiente educativo y de un estado psíquico favorable inicial hacia la práctica de actividades físicas en el primer caso, es necesario exigir la puntualidad y la disciplina, controlar la asistencia, aspecto en lo que el profesor debe ser un vivo ejemplo, además, la formación ordenada del grupo clase, contribuye a lograr este propósito y coadyuvan en la tarea de concentrar la atención de los practicantes. En el segundo caso, la realización de juegos motivacionales, pequeños recorridos y ejercicios variados, permiten una introducción animada y alegre de los practicantes en la clase.

El aspecto o tarea medular de esta parte es la de preparar o “Acondicionar” el organismo para la actividad principal. Esta preparación, también conocida como “Calentamiento” (elevación de la temperatura corporal producto de la ejercitación) va dirigida al organismo en general (organismos y sistemas) y a regiones o segmentos específicos (Planos musculares, articulaciones) mediante ejercicios físicos bien dosificados que provoquen un aumento progresivo de la carga física, los ejercicios de calentamiento que se seleccionen no deben ser muy complejos y deben estar en correspondencia con el grado de preparación de los alumnos. El calentamiento no sólo puede verse como un incremento de la temperatura corporal, sino que están unificadas varias funciones, así podemos asegurar que a través de los ejercicios físicos que se realizan en los mismos se logren pulsaciones que deben estar entre 110 y 130 por minutos.

Parte Principal

Esta es la parte esencial de la clase donde se cumplen los objetivos propuestos, las acciones del profesor derivados de la aplicación de los métodos, tanto tradicionales como de situaciones problemáticas, desempeñan un papel muy importante en la dirección de desarrollo de los practicantes. La carga física en esta parte alcanza su nivel máximo. Se considera como aceptable el esfuerzo físico realizado cuando las pulsaciones por minuto fluctúan entre 140 – 160, como promedio.

Parte Final

Una vez concluida la parte final de la clase, es necesario un periodo de recuperación del organismo. Se considera que esta recuperación se logra si las practicantes alcanzan entre 10 a 15 pulsaciones por minutos más de las que tenían al iniciar la clase, lo que está sujeto a cambios en correspondencia con la intensidad de la carga y el nivel de entrenamiento de los mismos. Con este fin se realizan carreras regresivas (disminución paulatina de la intensidad de la carrera), marchas, juegos contados y ejercicios respiratorios y de relajación.

Como resultado de un trabajo sistemático los practicantes de un determinado área o círculo de gimnasia básica forman una composición gimnástica, los espectáculos gimnásticos deportivos constituyen sin lugar a dudas, una de las expresiones fundamentales del desarrollo de la cultura física y sobre todo la manifestación más elocuente del nivel alcanzado en este sentido. La presentación masiva de los espectáculos gimnásticos deportivos constituye además un fenómeno de divulgación en masa que se expresa mediante la práctica, por parte de amplios grupos de personas de los diversos ejercicios físicos.

Las actividades masivas gimnásticas deportivas representan la expresión artística de los valores físicos, psíquicos y sociales, que coadyuvan a la formación del hombre a través de un trabajo de conjunto. La dimensión de su expresión ha recibido en cada país en el de cursar de la historia múltiples sentidos, encontrándose el desarrollo de estas actividades en los distintos países diferentes manifestaciones, objetivos y fines diversos.

Por la importancia que reviste, para la sociedad y la mujer como agente activo y transformador de esta, la gimnasia básica mostramos nuestra propuesta de acciones encaminada a propiciar la incorporación de la mujer a la práctica del ejercicio físico a través de la misma.

El procedimiento para la elaboración de las propuestas de acciones esta conformado por 4 etapas, que abarcan: diagnostico, elaboración de las propuestas de acciones, la aplicación de las acciones y la evaluación.

Etapa 1

En la etapa de diagnostico se realiza las siguientes actividades:

1. Conocer la situación actual de la participación de las mujeres a la gimnasia básica, mediante las encuestas.
2. Determinar las características y las potencialidades de la comunidad, para el desarrollo del programa gimnasia básica, mediante entrevistas y revisión de documentos.
3. Conocer la calidad de las clases de gimnasia básica que se imparten en la comunidad, mediante las observaciones.

Etapa 2

En la etapa de elaboración de la propuesta de acciones se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

1. Las acciones se estructuran en 5 dimensiones, para hacer más fácil su realización, las mismas son:
 - Reestructuración de las áreas o círculos de gimnasia básica. Esta se realiza atendiendo a: cercanía de centros de trabajos, cantidad de posibles practicantes, profesor a atenderla, horario y días de funcionamiento.

- Preparación teórica, práctica a los profesores que impartirán las clases.
 - Elaboración de información y propaganda en centros de trabajo, bloques de la FMC, para elevar el nivel de conocimiento de la población sobre la actividad física y su importancia en el mantenimiento de la salud, la estética corporal y el incremento de su capacidad física e intelectual.
 - Actividades que incentivan la participación en la gimnasia básica.
 - Elaboración de mecanismos de estimulación moral y material a los participantes, acorde a las posibilidades del INDER y las entidades del territorio.
2. Se procede a la confección de las acciones que permitan elevar la participación de la mujer a la Gimnasia Básica.

Propuesta de acciones

Dimensión No1 Reestructuración de las áreas o círculos de gimnasia básica.

Esta dimensión tiene como finalidad realizar un reajuste de todas las áreas dedicadas a la práctica de la Gimnasia básica.

La propuesta del formato de reestructuración debe comprender los siguientes aspectos. Propuesta de áreas para impartir la gimnasia básica.

No	Área	Horario		Posibles participantes en cada clase	Profesor que la atiende
		Días	Hora		

Dimensión No 2 Preparación teórico práctica a los profesores.

Plan de preparación teórico práctica a los profesores de cultura física para dar cumplimiento a la propuesta de acciones.

No	Actividad de	Tema	Lugar	Participantes	Responsables	Hora

	preparación					
1	conferencia	La importancia del ejercicio físico para la mujer. El programa de gimnasia básica. Sus características	Aula Sede Univ.	Profesores CF	Metodóloga CF	9 am
2	seminarios		Aula Sede Univ.	Profesores CF	Metodóloga CF	9 am
3	clases prácticas		Área Deport.	Profesores CF	Profesores CF	8am
4	clase abierta		Área Deport.	Profesores CF y abuelos	Profesores CF	8am
5	clase demostrativa		Área Deport.	Profesores CF y abuelos	Subdirector CF CD	8am
6	talleres	sobre los medios a utilizar en las clases de gimnasia básica	Combinado Deport.	Profesores CF	Subdirector CF CD	9am

Dimensión No 3 Elaboración de la información y propaganda en centros de trabajo y bloques de la FMC.

No	Acciones	Lugar	Hora	Responsable	Participan
1	Negociar con la dirección del centro	Centros de	9:00am	Sud directora	Factores del centro y

	la prestación de este servicio a sus trabajadores.	trabajo		CFCD	profesor de CF
2	Presentación del profesor que atenderá el área o círculo de gimnasia básica y los objetivos de la misma.	Centros de trabajo (matutino) Bloque FMC	8:00am 8:00pm	Dirección del centro o organización	Trabajadores y mujeres
3	Conversatorio sobre la importancia del ejercicio físico para la mujer.	Centros de trabajo Bloque FMC	Según cronograma	Profesor de Cultura Física	Mujeres
4	Confección de un mural que brinde información a cerca del funcionamiento del área y le de propaganda a la actividad física y su importancia.	Centros de trabajo Bloque FMC	después de la jornada laboral	Profesor de Cultura Física y activistas	Activistas
5	Información de las actividades físicas a realizar en las reuniones del sindicato, del bloque FMC y a través de carteles.	Centros de trabajo Bloque FMC		Activistas	Mujeres

Dimensión No 4 Actividades que incentiva la participación en la gimnasia básica.

- Selección de monitores o activistas que contribuyan con la realización de las actividades.
- Realización de cumpleaños colectivos.
- Celebración de fechas señaladas (Día de la Cultura Física, contra el sedentarismo, aniversario de la FMC, otras).

- Participación en los maratones que realiza la dirección de deportes en el territorio.
- Confección de composiciones gimnásticas.
- Presentación de las composiciones gimnásticas en los distintos espectáculos que organiza el INDER o su organismo.

Dimensión No 5 Elaboración de mecanismos de estimulación moral y material a los participantes.

- Reconocer a las de mejor asistencia al programa semanal y mensualmente.
- Reconocer a las que vayan venciendo los objetivos que se proponen con la práctica del ejercicio físico (rebaja del peso corporal, mejora de su capacidad física, abandono de vicios nocivos para la salud, etc).
- Reconocimiento a las participantes en las composiciones gimnásticas, maratones y otras actividades afines.

Etapa 3

En la etapa de aplicación de las propuestas de acciones se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

1. Se procede a la implementación y aseguramiento de las acciones
2. Aplicación de las acciones.

Etapa4

En la etapa de evaluación de las propuestas de acciones se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

1. Evaluación y control de las actividades realizadas, mediante técnicas investigativas como la observación y la encuesta.
2. Mejora de la propuesta de acciones, a partir de los resultados obtenidos en la evaluación y control.

Para la realización de esta propuesta de acciones nos apoyamos en las direcciones de los Combinados Deportivos, en las Subdirecciones de Cultura Física de las Direcciones Municipales de Deportes y en las organizaciones de masas (bloques de la FMC y secciones sindicales), para el trabajo de aseguramiento y movilización en los profesores encargados de impartir y desarrollar las actividades de gimnasia básica con las mujeres.

Con la aplicación de esta propuesta de acciones se incrementó la incorporación de la mujer a la práctica de la gimnasia básica, se demuestra que la misma depende del nivel de conocimiento y conciencia de estas, sobre la importancia de la gimnasia básica para el

mejoramiento de la estética, el estado de salud y la capacidad funcional y la motivación que se genere en la comunidad sobre esta actividad.

Conclusiones.

La gimnasia básica para la mujer persigue el desarrollo físico multilateral de quienes la practican, incidiendo positivamente en el alcance adecuado de niveles de salud física y mental; la práctica de esta actividad, también repercute sobre la conservación de la figura femenina y coadyuva al desenvolvimiento social adecuado de las mujeres practicantes, inculcándole normas de posturas y hábitos correctos.

La aplicación práctica del plan de acción elaborado, permitió la incorporación de 256 mujeres a la practica de la gimnasia laboral, de 415 que se escogió para el estudio.

Bibliografía.

Brikin, A, et al 1985. Gimnasia, Edit. Pueblo y Educación, La Habana.

Isabel Díaz I et al 1990. Teoría y Práctica General de la Gimnasia. Cuba

López, J. 2004. Sociología del deporte, Editorial deporte, Ciudad de La Habana.

Quintana J, 2008. Masajes, Ejercicios y Baños, Empresa Grafica, Cienfuegos, p. 22

Valdez, M; Morales J, 1979. Teoría y Metodología de la Educación Física, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Pág. 48