

ESTRATEGIA DIRIGIDA A LA HIGIENE LABORAL, EN LOS DOMINIOS FÍSICO Y EMOCIONAL, DE LOS TRABAJADORES DEL INSTITUTO NACIONAL DE DEPORTES, DESDE LA GIMNASIA LABORAL

STRATEGY AIMED AT OCCUPATIONAL HEALTH IN THE EMOTIONAL AND PHYSICAL DOMAINS OF WORKERS OF THE NATIONAL INSTITUTE OF SPORTS, GYMNASICS FROM WORK

Autor:

Mgs. Reinimar Hache Sosa
hreinimar@gmail.com
Tlf. 0416-2383129
Caracas-Venezuela

RESUMEN

En la actualidad existe un amplio incremento de la población activa, por ello, se define una diversidad de estrategias en pro del beneficio del talento humano trabajador, ya que los directivos y empleados, van tomando conciencia acerca de la importancia del ejercicio físico para alcanzar un mejor bienestar, por esta razón, el objetivo general es diseñar una estrategia dirigida al mejoramiento de la higiene laboral, en los dominios físico y emocional, de los trabajadores del Instituto Nacional de Deportes, desde la gimnasia laboral. La población es de 645 trabajadores y la muestra de 85. Se utilizarán como métodos científicos: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción, modelación, análisis de documentos oficiales, encuesta, observación, criterios de usuario y distribuciones empíricas de frecuencias. Se obtuvo como resultados, que los trabajadores, durante su jornada laboral, presentan cambios en el estado de ánimo, sienten dolores en el cuerpo, con mayor frecuencia e intensidad en la zona cervical, dorsal y lumbar, piernas, glúteos y cabeza, a su vez, les gustaría realizar gimnasia laboral y demandan ejercicios de estiramiento, respiración, relajación, masaje laboral, risa preventiva y musicoterapia. Concluyendo, que la valoración parcial de la estrategia, demostró resultados positivos, hasta dónde fue probada su pertinencia y viabilidad.

Descriptores: Higiene Laboral, Gimnasia Laboral y Salud

ABSTRACT

Currently there is a large increase in the labor force, therefore, a variety of strategies defined in benefit of the worker human talent, as managers and employees are becoming aware about the importance of physical exercise to achieve better well-being, for this reason, the overall objective is to design a strategy to improve labor hygiene, physical and emotional, workers of the National Institute of Sports, from labor gymnastics domains. The population is 645 workers and 85. Sample used as scientific methods: historical and logical analysis-synthesis, induction, deduction, modeling, analysis of official documents, survey, observation, user criteria and empirical frequency distributions. Was obtained as a result, workers during their workday, have changes in mood, feeling body aches, with greater frequency and intensity in the cervical, thoracic and lumbar area, legs, buttocks and head, his instead, they would like to do gymnastics and demanding work stretching exercises, breathing, relaxation, massage work, preventive laughter and music therapy. Concluding that the partial assessment of the strategy, showed positive results, how far was proven its relevance and viability.

Descriptors: Occupational health, Labor gymnastics and Health

INTRODUCCIÓN

Las organizaciones actualmente están haciendo énfasis en la satisfacción del recurso humano en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, corporales y lingüísticas. En este sentido, juega un papel fundamental la prevención primaria que se traduce en mejoría de la salud para lograr calidad de vida y a su vez disminución de los costes de riesgos para las empresas, tanto desde el punto de vista individual como del colectivo (Maciel, 2005).

De allí que la concepción de salud, se percibe de manera holística, es decir, como un todo, donde se integra la acción de la organización, el capital intelectual que busca calidad de vida o estado de bienestar, signado por componentes biológicos, físicos, sociales, familiares y la productividad del trabajo humano. Es por todo ello, que en el ámbito de la prevención en salud ha surgido el concepto de gimnasia laboral, entendida

ésta como una herramienta preventiva que actúa fusionada con los dominios antes mencionados para fortalecer la fuerza laboral del capital intelectual.

El autor antes mencionado, plantea que los directivos y los empleados, van conociendo y tomando conciencia cada vez más acerca de la importancia del ejercicio físico para obtener mejor bienestar y la gimnasia laboral además de proveerlo, se constituye en una forma eficaz de prevenir o disminuir enfermedades laborales producto de trabajos repetitivos, posturas incorrectas, ausencia de movimientos, entre otras, contribuirá con un grato ambiente, aumentará el rendimiento laboral y mejorará a su vez la higiene laboral de los trabajadores.

En este sentido, Sisk y Sverdlik, citado por Fermín (2007), reseñan que la aplicación de la gimnasia laboral diaria y sistemática, independientemente que ella puede ser realizada sin distinción de sexo y edad en cualquier organización, favorece el trabajo educativo y social de los trabajadores.

Sin embargo, ante estas bondades de la gimnasia laboral para el logro productivo del desempeño en las organizaciones, la autora del presente trabajo, en conversaciones informales con el personal gerencial, ha indagado sobre la ejecución de la gimnasia laboral en el Instituto Nacional de Deportes (IND) ente adscrito al Ministerio del Poder Popular para la Juventud y el Deporte (MPPJD) y las respuestas a nivel de gerencia de la Dirección General de Actividad Física y Recreación del Ministerio del Poder Popular para la Juventud y el Deporte y la Dirección de Entes Deportivos Descentralizados del Instituto Nacional de Deportes, instancias del nivel sustantivo y encargadas de aplicar la gimnasia laboral, han sido negativas por cuanto aluden la dificultad que han tenido para su implantación, como consecuencia de eventos de carácter operativo y funcional que se realizan en la institución.

Esta realidad se acompasa con otra, en cuanto a la debilidad de la higiene laboral de los empleados del instituto; sobre la base de la experiencia, conocimiento y criterios del investigador, aprecia situaciones donde los trabajadores manifiestan dolores en la espalda, el cuello, los brazos y hasta las manos. Las sillas son incómodas, no hay la posibilidad de hacer un alto durante el horario de trabajo para movilizar el cuerpo; problemas circulatorios en las extremidades inferiores; sentimientos de encadenamiento al puesto de trabajo, vida laboral sedentaria, horas frente a un computador, musculatura atrofiada, empobrecida la circulación sanguínea, situaciones de estrés y fatiga laboral,

problemas posturales, reposos médicos continuos como consecuencia de ello, que afecta su desempeño y por ende el rendimiento en el cargo que ocupan entre otros malestares.

Ante esta perspectiva, la autora del presente trabajo se formula el siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir a la higiene laboral en los dominios físico y emocional de los trabajadores del Instituto Nacional de Deportes?

Como **objeto de estudio**:

La higiene laboral en los dominios físico y emocional

Siendo el **campo de acción**:

La gimnasia laboral para los trabajadores del Instituto Nacional de Deportes.

Por lo antes mencionado, se desarrolla el siguiente **objetivo general**:

Diseñar una estrategia dirigida al mejoramiento de la higiene laboral, en los dominios físico y emocional, de los trabajadores del Instituto Nacional de Deportes, desde la gimnasia laboral.

BASES TEÓRICAS

Una de las herramientas como factor importante en la prevención de la salud y bienestar de los trabajadores de una organización, es la actividad física, pero es necesaria una toma de conciencia por parte de la misma, en cuanto a organización del trabajo y medidas que deben ser tomadas. Con el aumento de la producción, la calidad global es cada vez más distante e incluso es un error hablar de ello sin una gran inversión en la calidad de vida. Basado en lo planteado anteriormente, la gimnasia laboral está dando su contribución para la calidad de vida de los trabajadores, creando un espacio para romper el ritmo, la rigidez y monotonía del trabajo. Desde el momento que los trabajadores empiezan a participar en las clases, se percatan que ese es tal vez o único momento del día donde pueden ser ellos mismos, donde se autocontrolan, libres de accidentes y errores, pueden conversar con sus compañeros, dejando sus posturas automatizadas; de igual manera, también llena la carencia de valorización de los trabajadores, mostrando el camino de la humanización del ambiente de trabajo (Polito y Bergamaschi, 2002).

Problemas que enfrentan los trabajadores

Hoy en día, debido a los constantes cambios y evolución en el mundo, el aumento de la producción es cada vez más significativa, donde el hombre se ve afectado desde el punto de vista físico, emocional y social, ya que no es considerado como un ser humano sino como maquina que debe dar resultado sin importar su estado de salud, ocasionando de una manera u otra enfermedades laborales, siendo esta, un estado patológico derivado de la acción continua de una causa que tenga origen en el trabajo o en el medio ambiente en que el empleado se desempeñe (Rúelas, Villalba y Escalante, 2009).

Según Polito y Bergamaschi (2002), plantean que hoy en día los trabajadores se enfrentan a diversos problemas en sus lugares de trabajo, los principales son los siguientes: *Estrés, Lesiones por Esfuerzo Repetitivo, Ambiente de Trabajo, Aspectos Emocionales*.

Higiene Laboral

La higiene laboral se define como un conjunto de conocimientos y técnicas dedicados a reconocer, evaluar y controlar aquellos elementos del ambiente, psicológicos o tensionales, que se derivan del trabajo y pueden ocasionar enfermedades o deteriorar la salud (Cimo, 2002).

Sin embargo, Reyes (2013), manifiesta que la higiene laboral, un conjunto de normas y procedimientos que contribuyen al resguardo de la integridad física y mental del trabajador, preservándolo de los riesgos de salud relacionados con las funciones laborales y al ambiente físico donde se desarrollan.

De igual manera, el autor antes citado manifiesta que la higiene laboral está relacionada con el diagnóstico y la prevención de enfermedades ocupacionales desde el estudio y control de dos variables, éstas son: el hombre y su ambiente de trabajo, es decir, es netamente de carácter preventivo, ya que se enfoca a la salud y al bienestar del empleado, evitando que el mismo se enferme o se ausente de su trabajo de manera temporal o definitiva.

A su vez plantea, que la gerencia utiliza como método, distribuir y asignar responsabilidades que permitan prevenir enfermedades, lesiones y daños materiales; disminuir los riesgos, mejorar la calidad y productividad, es lo que se entiende como salud ocupacional. Esta influye de manera directa en los trabajadores, disminuyendo el estrés, mayor comodidad para realizar las tareas asignadas, menos preocupaciones de

Hache R. Estrategia dirigida a la higiene laboral, en los dominios físico y emocional...

accidentes, más seguridad en el desarrollo de tareas de riegos, carencia de accidentes y menores costos; teniendo como consecuencia el aumento en la eficiencia y mejor desempeño laboral.

De acuerdo a lo establecido por Cimo (2002), la higiene laboral tiene como objetivos fundamentales:

- Eliminar las causas de las enfermedades profesionales.
- Disminuir los efectos perjudiciales ocasionados por el trabajo en personas enfermas o portadoras de defectos físicos.
- Prevenir el empeoramiento de enfermedades y lesiones.
- Mantener la salud de los trabajadores.
- Aumentar la productividad mediante el control del ambiente del trabajo.

Finalmente, para esta investigación se abordó en el aspecto de la higiene laboral, lo referente al ámbito físico y emocional del individuo, en este caso, el trabajador. Hombre, percibido desde la concepción holística del ser, de manera integral, que piensa, siente y actúa para la obtención de resultados; el cual nace con un potencial para aprender-desaprender y reaprender comportamientos, actitudes, conceptos, valores, hábitos, creencias, rutinas, emociones que almacena en sus estructuras cerebrales para reproducirlas en correspondencia con su edad mental y cronológica (Carpio, 2011).

De igual manera, la autora antes mencionada plantea, que en todas las actividades que desarrolla el ser humano, está presente la motivación, facilitada su naturaleza de reaccionar ante los estímulos internos y externos; obteniendo el logro como resultado de una conducta orientada hacia el éxito.

Gimnasia Laboral

La gimnasia laboral desde el punto de vista físico, psicológico y social, consiste en una serie de ejercicios realizados diariamente en el lugar de trabajo durante la jornada laboral, la cual pretende actuar en la prevención de lesiones ocasionadas por el trabajo, normalizar las funciones del cuerpo, brindar a las y los funcionarios un momento de relajación y socialización (Polito y Bergamaschi, 2002).

Los objetivos de la gimnasia laboral, según Romero, citado por el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (2002), son:

- Contribuir con la recuperación de los trabajadores y que no se produzcan accidentes laborales.

- Ayuda a mantener el ritmo de producción y nivel de productividad.
- Conservar la salud y bienestar del trabajador evitando así la aparición de algunas enfermedades características de algunas profesiones.
- Preparar al organismo de los trabajadores para enfrentar la jornada laboral activamente.
- Acortar el período de tiempo de adaptación al trabajo.

Para Polito y Bergamaschi (2002), los objetivos de la gimnasia laboral serían:

- a) Mejorar la condición física general
- b) Aumentar el ánimo y disposición para el trabajo
- c) Mejorar las relaciones interpersonales
- d) Corregir los vicios posturales
- e) Prevenir los disturbios osteomusculares relacionados al trabajo
- f) Promocionar la conciencia corporal
- g) Promocionar el auto-acondicionamiento orgánico
- h) Prevenir la fatiga muscular
- i) Promocionar la salud

En cuanto a los beneficios que promueve la gimnasia laboral, Polito y Bergamaschi (2002), expresa que son muchos, tanto para los trabajadores como para la empresa. A su vez, según Cantarino y Pinheiro (1974), Kohler citado por Monteiro (1999), citados por Polito y Bergamaschi (2002), plantea que la gimnasia laboral favorece en: la prevención de lesiones por esfuerzos repetitivos (LER), la eficiencia y búsqueda de la salud del esqueleto muscular, la reducción de los riesgos ambientales, la reducción del estrés y en conjunto con el interés de la empresa y los empleados mejoran su calidad de vida.

Añade Bulsing, citado por Polito y Bergamaschi (2002), que ayuda a la liberación de movimientos bloqueados por tensiones emocionales, obteniendo como sensación un cuerpo más relajado, mejora la coordinación motora de los trabajadores, reduciendo el gasto de energía para la ejecución de sus tareas diarias, aumenta la flexibilidad, se activa el sistema circulatorio, prepara el cuerpo para la actividad muscular, desarrolla la conciencia corporal, provee el bienestar físico y mental.

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de la Investigación

De acuerdo con el propósito del siguiente trabajo, este se enmarca dentro de un proyecto factible, que se fundamenta en la investigación, elaboración y desarrollo de una estrategia operativa viable para resolver dificultades, requerimiento o necesidades de organizaciones o grupos sociales; se puede proporcionar a través de la enunciación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos (UPEL, 2006), sustentado en una estrategia para la incorporación de la gimnasia laboral dirigido al personal del Instituto Nacional de Deportes como solución al problema planteado en el diagnóstico.

Este trabajo se caracterizó por ser un diseño de campo de nivel descriptivo, que permitirá hacer un análisis sistemático de la problemática en la realidad, es decir, que se explorará directamente en la institución para darle solución a la problemática planteada por la investigadora (Tamayo, 2006).

Población y Muestra

Para este estudio la población estuvo conformada por seiscientos cuarenta y cinco (645) sujetos que están adscritos al Instituto Nacional de Deportes y que, por sus funciones, tienen permanencia en el mismo durante toda la jornada laboral. Esta es la condición específica que se exigió por cuanto es la característica principal que se desea estudiar y sobre la cual gira el objetivo central de la investigación.

En cuanto al tipo de muestreo que se escogió, la investigadora optó por un muestreo no probabilístico, discrecional o intencional, seleccionando a ochenta y cinco (85) trabajadores del Instituto Nacional de Deportes, tanto de las direcciones de nivel de apoyo, sustantivas y presidencia.

Métodos científicos

Para esta investigación se procedió a utilizar diversos métodos científicos que permitieron enriquecer el trabajo. A continuación, se mencionan los utilizados para el desarrollo de la misma:

Los métodos teóricos, histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción y modelación; los métodos empíricos, análisis de documentos oficiales, encuesta, observación y criterios de usuario; y los métodos estadísticos y matemáticos, análisis de confiabilidad y distribuciones empíricas de frecuencias.

RESULTADOS

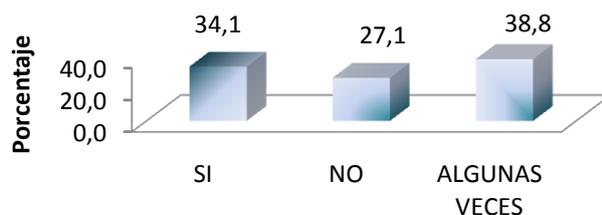
Análisis e interpretación de los datos de la encuesta aplicada a los trabajadores del Instituto Nacional de Deportes

Una vez aplicada la encuesta a través de un cuestionario de opinión a la muestra de trabajadores del Instituto Nacional de Deportes, se procedió a tabular y analizar los datos, obteniendo los siguientes resultados:

Aspectos Emocionales

Resultados porcentuales para la pregunta 2

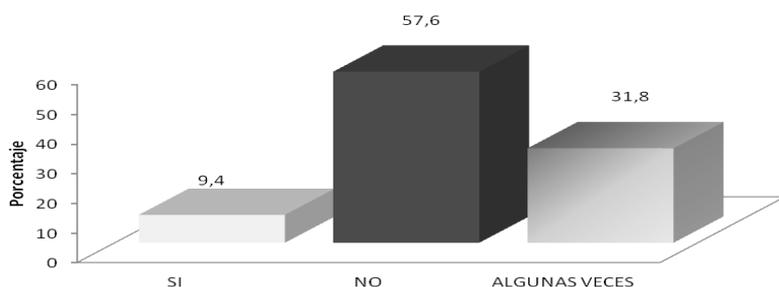
¿Se siente alegre en el trabajo?



P2: Se siente alegre en el trabajo

Resultados porcentuales para la pregunta 3

¿Considera que su trabajo lo pone nervioso, ansioso o estresado?

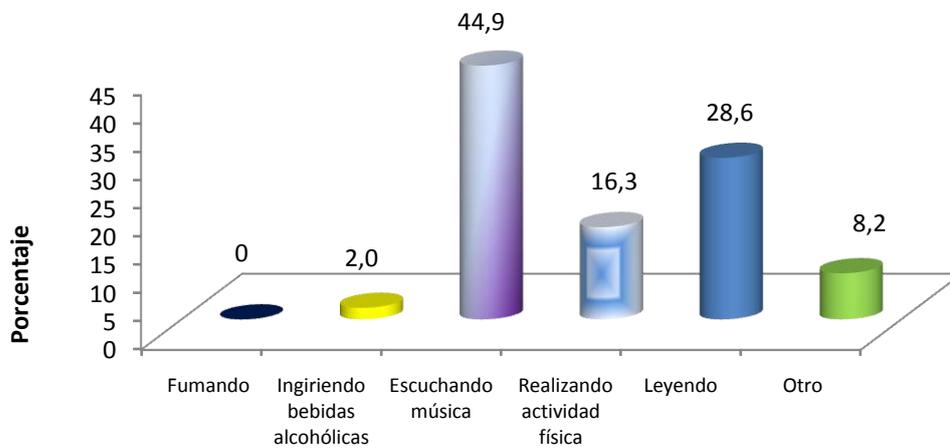


P3: Trabajo causa nervios, angustia, estrés

Resultados porcentuales para la pregunta 4

Si su respuesta anterior fue afirmativa, ¿Cómo controla usted ese estado de ánimo?

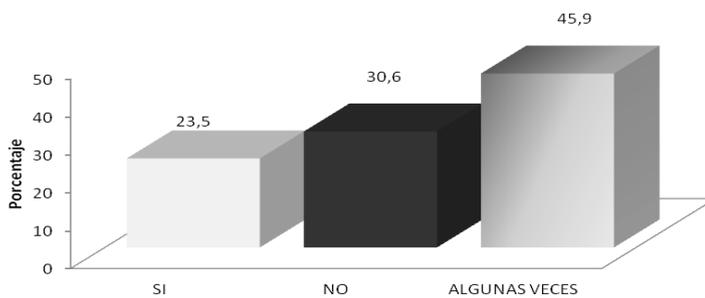
- Fumando
- Ingeriendo bebidas alcohólicas
- Escuchando música
- Realizando actividad física
- Leyendo
- Otro



P4: Actividades para controlar el estado de ánimo

Resultados porcentuales para la pregunta 5

¿Presenta cambios en su estado de ánimo?

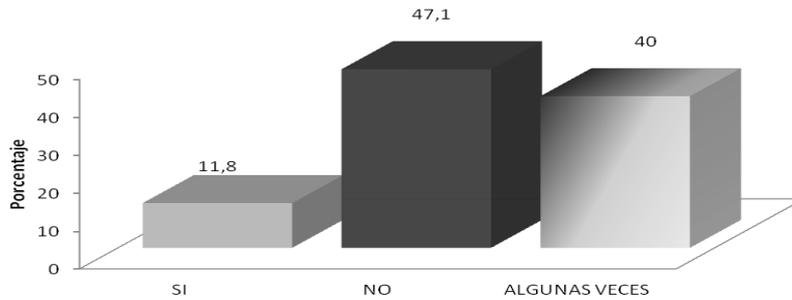


P5: Cambios en el estado de ánimo

Aspectos Físicos

Resultados porcentuales para la pregunta 6

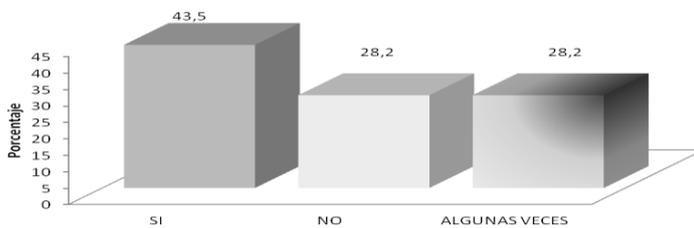
¿Por lo general se siente agotado (a) en su trabajo?



P6: Por lo general se siente agotado en su trabajo

Resultados porcentuales para la pregunta 7

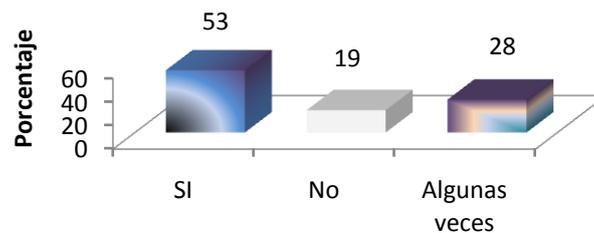
¿Considera usted que adopta una correcta postura diariamente al cumplir sus funciones laborales?



P7: Adopta postura correcta al cumplir funciones laborales

Resultados porcentuales para la pregunta 8

¿Normalmente siente dolores en el cuerpo cuando está trabajando?



P8: Dolores corporales al trabajar

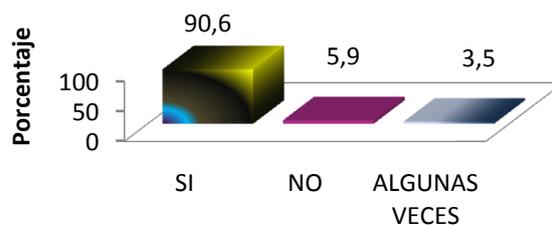
**Partes del cuerpo donde se presenta dolor
con mayor intensidad y frecuencia**

❖ Zona Cervical (incluye hombros)
❖ Zona Lumbar
❖ Espalda
❖ Piernas
❖ Glúteos
❖ Cabeza (migraña, vista)

Elementos del diseño para la incorporación de la Gimnasia Laboral

Resultados porcentuales para la pregunta 9

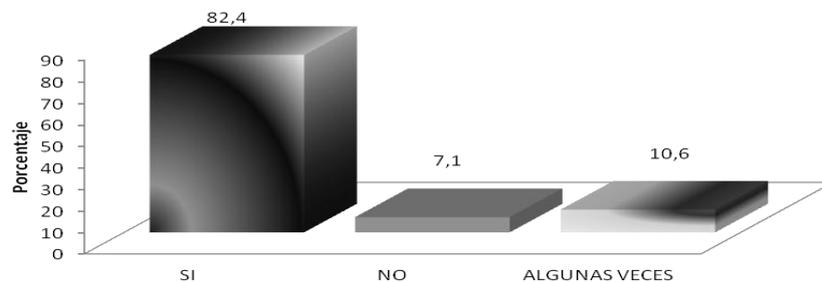
¿Le gustaría realizar alguna actividad física durante su jornada laboral?



P9: Gustaría actividad física durante jornada laboral

Resultados porcentuales para la pregunta 10

¿Le gustaría realizar gimnasia laboral como herramienta de la actividad física durante su jornada laboral?



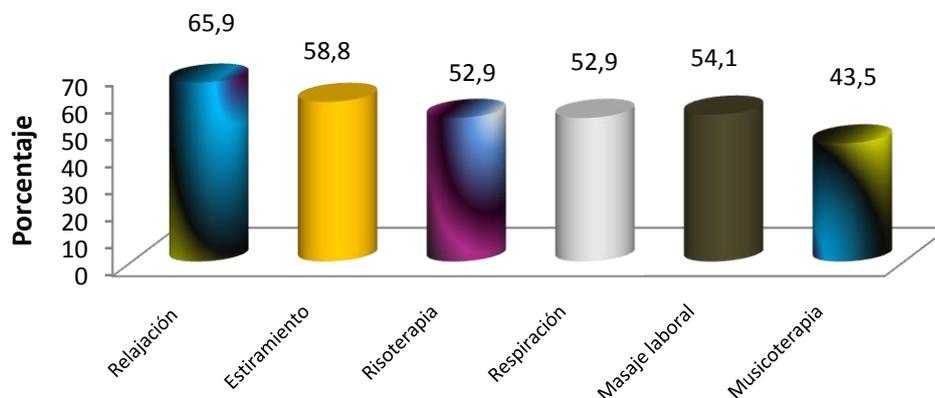
P10: Gimnasia laboral como herramienta

Resultados porcentuales para la pregunta 12

¿Cuál de estas actividades le gustaría que se realizaran en la gimnasia laboral?

- **Relajación**
- Baile libre
- Visualización
- **Estiramiento**
- **Risoterapia**
- **Respiración**
- Juegos de mesa
- **Masaje laboral**
- **Musicoterapia**
- Dinámicas grupales

Otro (yoga, caminatas, juegos, deporte)

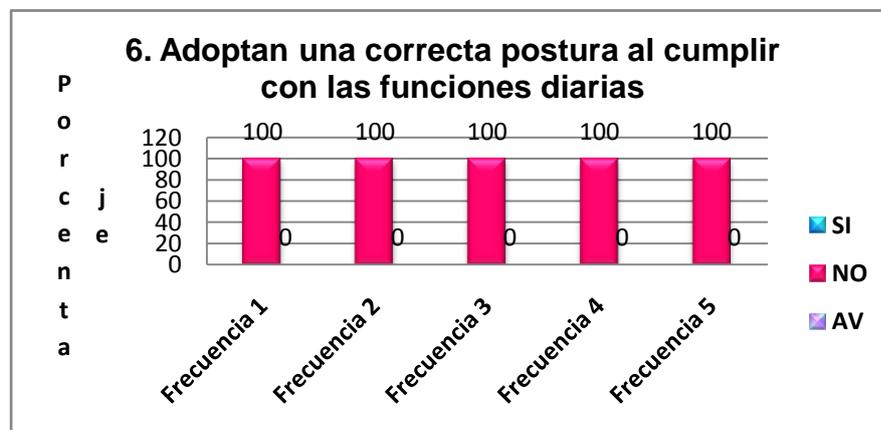
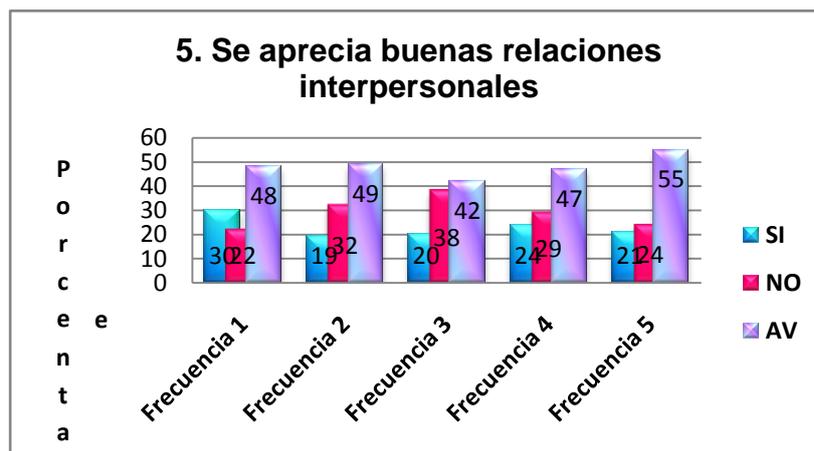
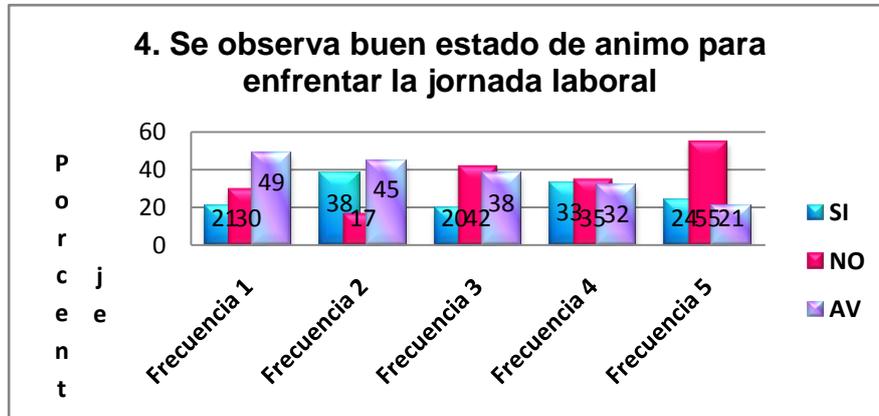


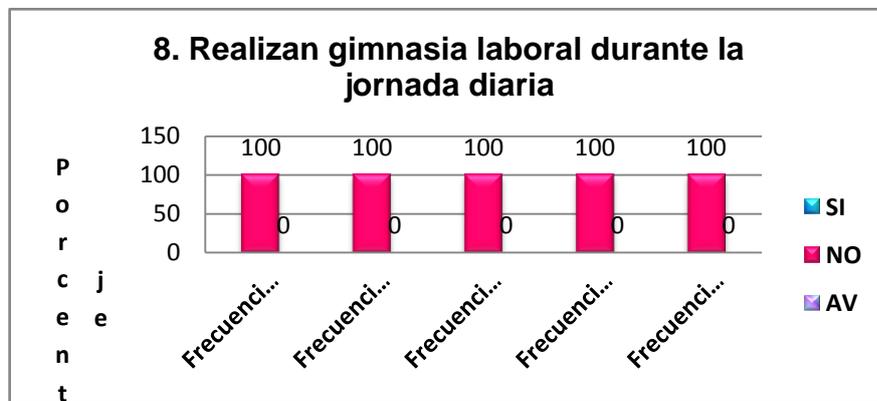
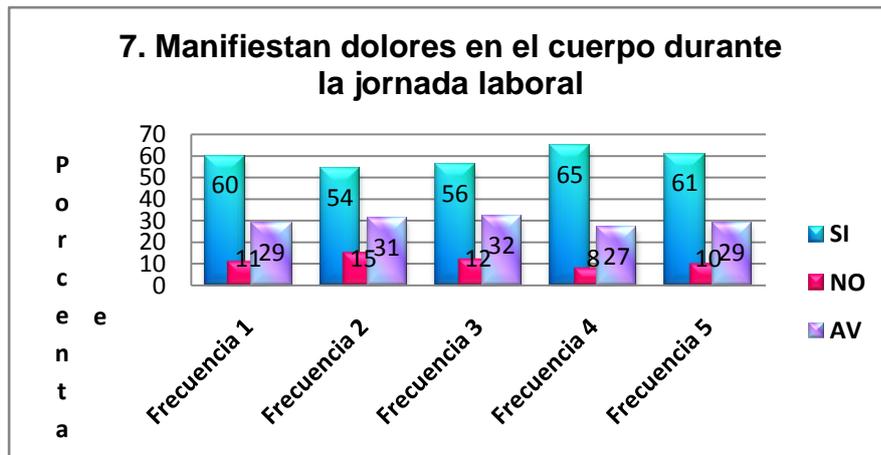
P12: Actividades de Gimnasia Laboral preferidas

Para facilitar la visualización de los resultados, se ha considerado pertinente graficar aquellas actividades con porcentajes iguales o superiores a 40%.

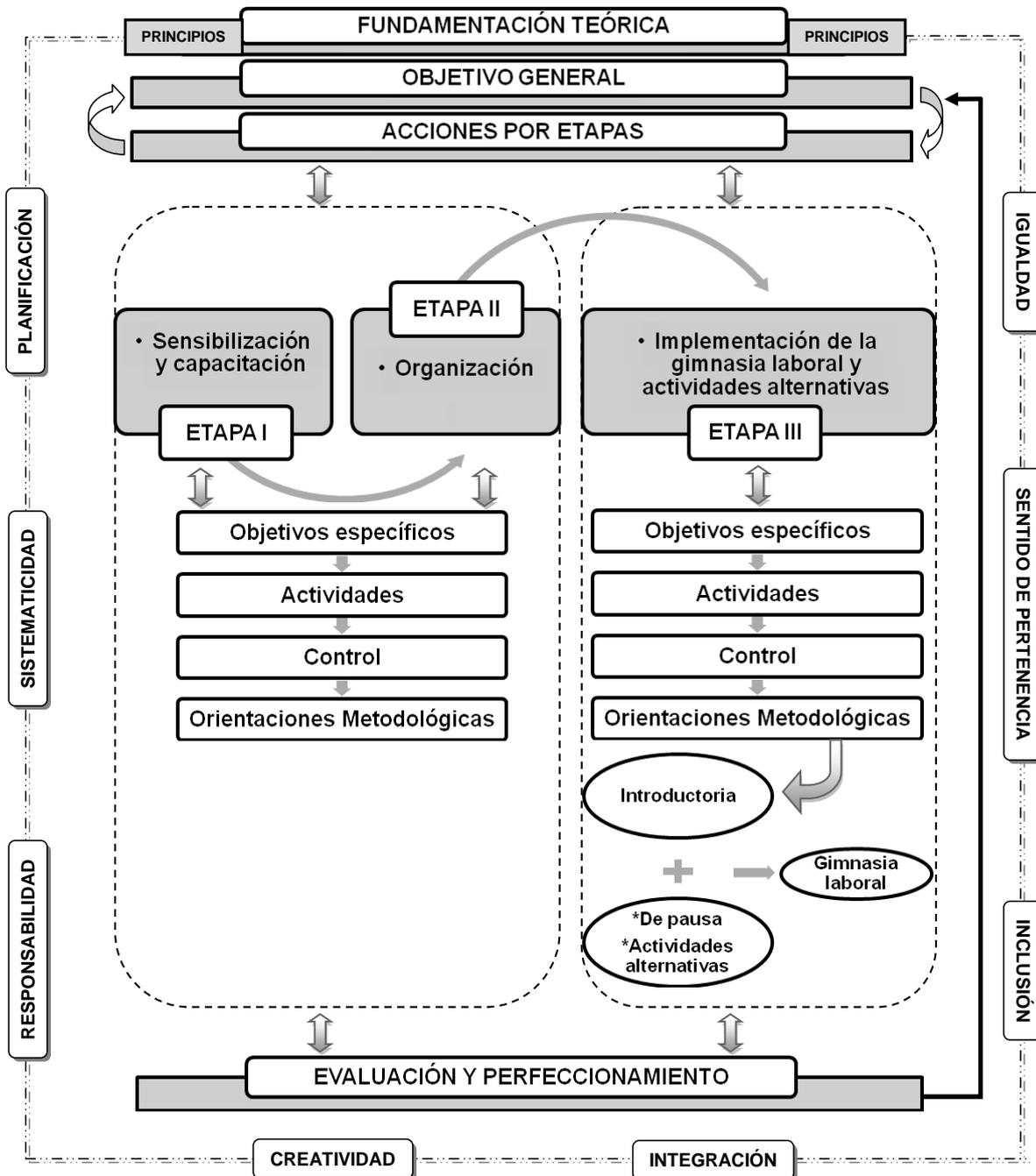
Análisis e interpretación de los datos de la observación realizada a los trabajadores del Instituto Nacional de Deportes

Una vez observados los diferentes aspectos a través de una guía de observación a la muestra de trabajadores del Instituto Nacional de Deportes durante 5 frecuencias, se procedió a tabular y analizar los datos, obteniendo los siguientes resultados:





Representación gráfica de la estrategia



Objetivo general de la estrategia

Implantar la gimnasia laboral a través un sistema de acciones por etapas en el Instituto Nacional de Deportes, para el mejoramiento de la higiene laboral en los dominios físico y emocional de los trabajadores.

Contenidos propuestos en las series de ejercicios

- Ejercicios de movilidad articular
- Estiramientos
- Ejercicios de coordinación
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de corrección de posturas y compensatorios
- Ejercicios de relajación
- Actividades alternativas: Masaje laboral, risa preventiva y musicoterapia

CONCLUSIONES

1. El estudio concerniente a diversas teorías sobre la higiene laboral en los dominios físico y emocional, permitió establecer el enfoque teórico y metodológico de la estrategia mediante la gimnasia laboral.
2. El diagnóstico realizado demuestra que los trabajadores, durante su jornada laboral, presentan cambios en el estado de ánimo; normalmente sienten dolores en el cuerpo, con mayor frecuencia e intensidad en la zona cervical, dorsal y lumbar, piernas, glúteos y cabeza.
3. La mayoría de los participantes manifiesta que les gustaría realizar gimnasia laboral como medio de la actividad física en los turnos mañana y tarde, y demandan ejercicios de estiramiento, respiración, relajación, masaje laboral, risa preventiva y musicoterapia.
4. Como resultado científico, se elaboró una estrategia que presenta los siguientes componentes: fundamentación teórica, diagnóstico de la situación actual, descripción del estado deseado, el objetivo general y los específicos, planeación estratégica, instrumentación y evaluación.

5. La aplicación de los diferentes instrumentos, técnicas y métodos para la valoración parcial de la estrategia, demostró resultados positivos, de lo que se deduce, hasta dónde fue probada su pertinencia y viabilidad.

REFERENCIAS

- Arias, F. (1999). El Proyecto de Investigación. (3era ed) Editorial Episteme. Caracas.
- Allport, G. (1955). La Psicología Humanista: Historia, Concepto, Método. Universidad. Barcelona, España.
- Balestrini, M. (2001). Como se elabora el proyecto de investigación. BL Consultores Asociados, Servicio Editorial. (5ta. ed) Caracas.
- Bautista, M. (2006). Manual de Metodología de Investigación. Talitip, Caracas.
- Bazo, G. (2010). Musicoterapia: Armonía y Salud. Ediciones Mirbet S.A.C. Lima, Perú.
- Bedoya, I. (1998). Epistemología y Pedagogía. Ecoe. Bogotá.
- Bruguera, A. (1998). Epistemología y axiología en un proceso de investigación. Editorial UOC. Barcelona.
- Cimo, C. (2002). Seguridad e higiene en el trabajo [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.gestiopolis.com> [Consulta: 2015, Marzo 13].
- Colazo, N. (2005). Gimnasia y Salud en las Empresas [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.losrecursoshumanos.com> [Consulta: 2013, Abril 29].
- Colectivo de Autores del Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” (2003). Teoría y Práctica General de la Gimnasia. [CD] La Habana.
- Colectivo de Autores (2005). Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. [CD] La Habana.
- De Paula, C. (2004). Gimnasia Laboral: Algunas consideraciones [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.rel-vita.org> [Consulta: 2013; Abril 28].
- Ecured (S/F). Higiene Laboral [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.ecured.cu> [Consulta: 2016; Febrero 04].
- Engel, G. (1998). Un modelo médico de pensamiento y acción. Universidad de Rochester. Sesión Solemne.
- Fermín, I. (2007). Gerencia y Gerente [Documento en línea] Disponible en: <http://www.monografias.com> [Consulta: 2013, Mayo 14].
- Fleitas, I. y colaboradores. (1992). Teoría y Práctica General de la gimnasia. Editorial Pueblo y Educación. Cuba.
- Fonseca, S. (2006). Caracterización de la divulgación y de los indicadores relacionados con estudios sobre gimnasia laboral.

- Revista Digital EFDeportes [Revista en línea] Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2013, Diciembre 16].
- Gruber, T. (1993). "A Translation Approach to Portable Ontology Specifications". In: Knowledge Acquisition.
- Guba, E. & Lincoln, Y. (1994). Fourth generation evaluation. 2th edition. CA:Sage. Newbury Park.
- Guía, C. (2010). Detrás de la risa. El arte y la ciencia de bienestar. Representaciones Neuroguia23, C.A. Venezuela.
- Hache, R. (2010). Propuesta de un sistema de apoyo gerencial sustentado en de la gimnasia laboral dirigidas al personal de la dirección general de educación física y deporte escolar del instituto nacional de deportes. Caracas, Venezuela.
- Hurtado, I. y Toro, J. (1998). Paradigmas y Métodos de Investigación en tiempos de cambio. Edición Episteme Consultores Asociados C.A. Venezuela.
- Husserl, E. (1962). Problemas fundamentales de la fenomenología. Alianza. Madrid.
- Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (2002). Orientaciones Metodológicas de la Cultura Física para Adultos. La Habana.
- Kahn, R. (1970). "Psicología Social de las Organizaciones". Editorial Trillas. México.
- Maciel, J. (2005). Seguridad e Higiene y Medicina Laboral Ergonomía [Documento en línea] Disponible en: <http://www.estrucplan.com.ar> [Consulta: 2014, Abril 29].
- Martín, M., Campos, A., Jiménez, J. y Martínez, J. (2006). Calidad de vida y estrés laboral: la incidencia del Burnout en el deporte de alto rendimiento madrileño. Revista Internacional de Ciencias del Deporte [Revista en línea] Disponible en: <http://www.cafyd.com> [Consulta: 2013, Diciembre 15].
- Maslow, A. (1954). Motivación y Personalidad. Sagitario. Barcelona.
- Miriam. C., (2002) Una estrategia pedagógica para el desarrollo de habilidades investigativas en los estudiantes de la licenciatura en Educación especialidad Agropecuaria. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Instituto superior Pedagógico. "Félix Varela", Villa Clara.
- Moretti, A y Lima, V. (2010). Massagem no ambiente de trabalho. Phorte editora. Sao Paulo, Brazil.
- Organización Mundial de la Salud (2007). Salud de los trabajadores: proyecto de plan de acción mundial [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.who.int> [Consulta: 2013, Junio 12]
- Polito, E y Bergamaschi, E. (2002). Ginástica Laboral, Teoria e prática. Editorial Sprint, 4ta edición. Rio de Janeiro, Brasil.
- Ramírez, J. (1999). Conceptos: Educación Física, Deporte y Recreación. Editorial Episteme C.A. Maracay-Venezuela.

- Ramírez, L. e Isaza, J. (2002). Gimnasia Laboral, el mejor medio para promover la salud, el rendimiento y la disminución del ausentismo de la población empresarial [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.comfama.com> [Consulta: 2013, Abril 28]
- República Bolivariana de Venezuela. (1999). Constitución de la República Bolivariana Venezuela. Gaceta Oficial N°: 36.860.
- República Bolivariana de Venezuela. (2011). Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física.
- República Bolivariana de Venezuela. (2005). Ley Orgánica de prevención, condiciones y medio ambiente de trabajo.
- República Bolivariana de Venezuela. (2012). Ley Orgánica del Trabajo.
- Reyes, T. (2013). Higiene y Salud Laboral [Documento en línea] Disponible en: <http://www.es.slideshare.net> [Consulta: 2016, Febrero 05].
- Rogers, C. (1979). El proceso de convertirse en persona. Paidós. Argentina.
- Rúelas, E., Villalba, P. y Escalante, J. (2009). Higiene y Seguridad en el trabajo [Documento en línea] Disponible en: <http://www.es.slideshare.net> [Consulta: 2016, Enero 30].
- Salazar, J. (2010). Estrategias innovadoras para la enseñanza de la asignatura de historia de Venezuela de 1er año de educación media de la U.E.N. “Alberto Sequin Vera”. [Documento en línea] Disponible en: <http://www.es.slideshare.net> [Consulta: 2016, Enero 30].
- Schutz, A. (1974). El problema de la realidad social. Amorrortu. Buenos aires.
- Sola, B. (2010). Salud Integral [Documento en línea] Disponible en: <http://www.esmas.com> [Consulta: 2013, Agosto 15].
- Soto, M. y Garza, O. (2006). Programas de actividad física preventivos en los sitios de trabajo. Revista Salud Pública y Nutrición [Revista en línea] Disponible en: <http://www.respyn.uanl.mx> [Consulta: 2014, Diciembre 15]
- Tamayo, M. (2003). El proceso de la investigación científica. Limusa. Noriega Editores. México.
- Tamayo, M. (2006) El proceso de la investigación científica. (4ª ed) Limusa Noriega Editores. México.
- Thorndike, R. y Hagen, E. (1985). Tests y técnicas de medición en psicología y educación. México: Trillas
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Vicerrectorado de Investigación y Postgrado. (2006). Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales. (4ª ed). FEDUPEL.
- Valera, M. (2007). La Importancia de una Buena Gestión [Documento en Línea] Disponible en: <http://www.microsoft.com> [Consulta: 2007, Mayo 14]
- Villasmil, J. (2007). Gerencia y Liderazgo [Documento en línea] Disponible en: <http://www.monografias.com> [Consulta: 2014, Mayo 13]