

# La gimnasia laboral y su contribución al mejoramiento del estado de salud de los trabajadores del Sistema Integral de Emergencias 171, Cojedes, Venezuela

DrC. Pedro Alberto Martínez Hernández\*

[pedro@fcf.vega.inf.cu](mailto:pedro@fcf.vega.inf.cu)

Lic. Jeizuly Carolina Natera Pérez\*\*

[jeizulynatera9@hotmail.com](mailto:jeizulynatera9@hotmail.com)

\*Profesor Auxiliar. Especialista en Baloncesto  
Doctor en Ciencias de la Cultura Física y Deportes  
Master en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo  
Preparador Físico de Deportes Colectivos. Entrenador de Baloncesto (Cuba)  
\*\*Lic. en Cultura Física (Venezuela)

## Resumen

Este estudio se registra dentro del enfoque de campo, en ella se valora la perspectiva y opinión que tienen los trabajadores con respecto al estado de salud en relación con el puesto de trabajo y el clima laboral. Tiene como características, que los encuestados se seleccionaron a ciertas particularidades que se consideraron relevantes, identificando a los informantes como posibles beneficiarios de este proyecto, que son el personal administrativo, operativo y obrero. La información se recolectó a través de una encuesta en su modalidad de cuestionario mixto autoadministrado. Como resultado general, en el grupo de trabajadores del Sistema Integral de Emergencias Cojedes (SIEC) 171, se determina que el estado de salud de los encuestados se ha venido deteriorando por las condiciones del puesto de trabajo, debido a que no son adecuadas. La presencia de necesidades y problemas están asociados a los requerimientos básicos para un puesto de trabajo saludable, esto ha llevado a que los trabajadores tengan una perspectiva negativa en cuanto a su estado de salud, debido a la no satisfacción de sus necesidades, aspecto que resulta importante para la elaboración del conjunto de ejercicios físicos de gimnasia laboral. En resumen como problemas prioritarios el padecimiento por parte de los trabajadores de enfermedades profesionales y ausentismo laboral como consecuencia de estas.

**Palabras clave:** Estado de salud. Condiciones del puesto de trabajo. Gimnasia laboral.

## Introducción

El estilo de vida, el tipo de trabajo y el clima organizacional son factores determinantes de los procesos de salud-enfermedad en las poblaciones laboralmente activas, por tal motivo, es de vital importancia reconocer que en el ámbito ocupacional se requiere de un proceso evaluativo permanente, que permita definir los factores implicados en la reducción del nivel de salud y productividad de los trabajadores.

A tal efecto, la organización Internacional del Trabajo en (1991), determinó que una de las principales causas de ausentismo de los trabajadores, era debido a enfermedades profesionales como: cefalea, dolor de espalda, contracturas, trastornos en articulaciones, tendinitis, bursitis y síndrome de ojos secos, todas estas afecciones están relacionadas con las condiciones del lugar de trabajo.

En muchas empresas el clima de trabajo es el que provoca la causa del ausentismo, como desorganización, excesiva supervisión, áreas de trabajo en mal estado, los equipos no están adecuados ergonómicamente al trabajador, debido a que el lugar de trabajo debe estar adecuada al trabajador y no el trabajador al lugar de trabajo.

Preservar la seguridad y salud de los trabajadores es el objetivo de la prevención de riesgos laborales. Para conseguirlo, se emplean las técnicas de cuatro disciplinas básicas: Seguridad, Higiene, Ergonomía y Psicología, aplicadas en beneficio de los trabajadores con la finalidad de generar más seguridad y protección. Dichas especialidades son herramientas primordiales a la hora de la evaluación de riesgos, están relacionadas con las condiciones ambientales, la organización y el contenido del trabajo, como también la realización de la tarea. Los daños derivados tienen la capacidad de afectar el desarrollo del propio trabajo y la salud laboral.

En Venezuela, se están produciendo cambios sociales, políticos, económicos y culturales que están afectando notablemente a las empresas y organizaciones tanto publicas, como privadas; por lo cual se debe tener un carácter participativo y un compromiso asociado a un alto grado de productividad y tratar a pesar de saber, cual es la naturaleza del fenómeno, medirlo, controlarlo y dirigirlo, hasta lograr que desaparezca.

En este sentido, las cifras oficiales reportadas para el año 2006 por el Instituto Nacional de Prevención Salud y Seguridad Laborales (INPSASEL) se diagnosticaron 2.066 enfermedades ocupacionales de las cuales 1.580 casos son lesiones músculo esqueléticas: lumbalgias, cervicalgia, sacrolumbalgia, contracciones musculares, hernia discal, síndrome del túnel del carpo, bursitis y otros problemas representando el 77% de todas las enfermedades profesionales, constituyendo un problema de salud pública en el mundo laboral. En la industria manufacturera para el mismo periodo se diagnosticaron 845 casos de enfermedades músculo esquelético representando el 53% del total de los casos diagnosticados, ocupando el primer lugar de acuerdo a la distribución por actividad económica en nuestro país.

En el estado Cojedes y precisamente en el Sistema Integral de Emergencias Cojedes (SIEC) 171, el cual está ubicado en la avenida Rómulo Betancourt de la urbanización Aeropuerto del municipio Ezequiel Zamora estado Cojedes, y tiene como misión atender efectivamente las llamadas de auxilio de la ciudadanía y canalizarlas a través de la integración y coordinación de los organismos de seguridad y emergencias del estado, prestando un servicio permanente las 24 horas y los 365 días del año, laboran 116 personas entre hombres y mujeres, distribuidos en diferentes departamentos de la siguiente forma: Presidencia 3, Asesoría Legal 2, Recursos Humanos 3, Administración, Telemática 3, Bienes y Servicios 18, Compras 1, Educación 5, Seguridad Interna 1, Prensa 1, Gestión de Riesgo 2, Operaciones 2, Estadística e Información 3, Coordinación medica 2, Planificación 2, Operaciones 65.

Esta institución no escapa de esta realidad a la que están propensos todos los trabajadores, que es poder llegar a padecer en un momento determinado una enfermedad profesional causada por las condiciones del puesto de trabajo, expuestos a movimientos repetitivos, esfuerzo muscular, posiciones incómodas, situación que incrementa el riesgo de presentarse estos trastornos el cual trae como consecuencia, el ausentismo laboral, disminución en la eficiencia del servicio, gastos para la institución, entre otros. La inexistencia de profesionales en seguridad y salud laboral puede contribuir de forma negativa a esta situación, de existir este personal se podría hacer una evaluación de los puestos de trabajo y garantizar la salud laboral para los trabajadores, lo que trae como consecuencia puestos de trabajos no adecuados. Como la falta de planificación de actividades física que contribuyan a prevenir lesiones musculo esqueléticas lo que resulta un alto porcentaje de trabajadores con lesiones profesionales.

Información su ministrada por la oficina de Recursos Humanos del SIEC 171, indica que desde Abril del año 2009 hasta Abril de 2010 se ausentaron 50 trabajadores por diversas situaciones entre ellas: enfermedades profesionales; lumbagia, cervicalgia, hernias discales, trastornos articulares y musculares constituyendo el 54%, asuntos familiares en un 10%, enfermedades virales 20%, reposo pre y post natal 10%, intervenciones quirúrgicas 6%. Quedando así reflejada que en ese lapso de tiempo la principal causa de ausentismo en dicha institución lo conforman las enfermedades profesionales.

Precisamente, con la realización de esta investigación se pretende responder la siguiente interrogante:

### **Problema**

- ¿Cómo mejorar el estado de salud de los trabajadores del Sistema Integral de Emergencias Cojedes 171?

## **Objetivo general**

- Proponer un conjunto de ejercicios físicos de gimnasia laboral para el mejoramiento del estado de salud de los trabajadores del Sistema Integral de Emergencias Cojedes 171.

## **Objetivos específicos**

- Diagnosticar el estado de salud en relación con el puesto de trabajo de los trabajadores del Sistema Integral de Emergencias Cojedes 171.
- Caracterizar los puestos de trabajo del Sistema Integral de Emergencias Cojedes 171 de acuerdo a cada área de desempeño.
- Elaborar el conjunto de ejercicios físicos a utilizarse en la gimnasia laboral para el mejoramiento del estado de salud de los trabajadores del sistema integral de emergencias Cojedes 171.

## **Población y muestra**

Es por ello que en la presente investigación el tipo de población es finita debido a que se tiene un total de 116 trabajadores que pertenecen a las diferentes esferas de trabajo del Sistema Integral de Emergencias Cojedes 171. Se selecciono como muestra el 30% de la población que equivale a 35 trabajadores. Para la búsqueda de información se seleccionó la muestra a partir de un procedimiento de muestreo intencional en correspondencia con los fines de la investigación que a continuación se describen.

Se determina este tipo de muestra debido a que se estableció un horario para aplicar el conjunto de ejercicios físicos de gimnasia laboral donde se necesitaba la permanencia de los trabajadores en los puestos de trabajo y por las funciones y horarios que varían dependiendo de la labor de cada grupo de trabajadores, fue por esta razón que se selecciono esta muestra. Porque eran los que mayor permanencia tenían en el puesto de trabajo.

## **Técnicas de recolección y análisis de la información**

En esta investigación para recopilar la información la cual permitió determinar la situación actual del trabajador tanto físico como el desenvolvimiento dentro de su ambiente de trabajo, para lograr tal objetivo fue aplicada la técnica encuesta escrita en su modalidad de cuestionario mixto autoadministrado con preguntas dicotómicas cerradas con dos opciones y de selección simple con varias opciones, pero el encuestado solo debe seleccionar una.

En la definición de la situación actual que presentaba la muestra objeto de estudio de esta investigación, la validación del instrumento de diagnostico que se utilizo para determinar la situación actual de los trabajadores y su forma de realización y aplicación se utilizó el juicio de expertos.

Para la selección de los expertos el investigador estableció algunos criterios a tener en cuenta. Años de experiencia, Licenciados en Cultura Física y Deportes, conocimiento en metodología de la investigación y conocimiento sobre el tema planteado.

## **Desarrollo**

¿Qué características tiene el conjunto de ejercicios de gimnasia laboral que se propone?

Este conjunto de ejercicios físicos que se propone no presenta antecedentes con iguales propósitos en nuestro contexto, a pesar de ello, no se considera que el mismo sea único y acabado, por el contrario tiene un carácter flexible e integral y puede contextualizarse acorde al entorno donde se apliquen, teniendo en cuenta las características de los trabajadores y su entorno social.

El conjunto de ejercicios físicos para la gimnasia laboral de pausa va a responder a la necesidad que tienen los trabajadores de prevenir lesiones profesionales, mejorar las relaciones sociales, disminuir el estrés y la fatiga por la jornada laboral, para un mejor rendimiento en su quehacer

En la concepción de ello se hace notoria la interrelación dialéctica que se expresa en la estrecha relación que debe manifestarse entre los ejercicios que se van a utilizar, las características de la labor que desempeña el sujeto y el tiempo con que se cuenta para la realización de los mismos, lo cual va a incidir en un mejor comportamiento del sujeto con su entorno.

El conjunto de ejercicios físicos de gimnasia laboral se redimensiona a partir de que existe un perfeccionamiento en su planificación, especificidad e integralidad, todo lo cual hace que interaccionen lógicamente en el periodo de aplicación o utilización los diferentes componentes elementales objetivo, contenido, métodos, medios y control, considerando que la sistematicidad de aplicación de los mismos contribuirán a una mejoría en el estado de salud de los trabajadores.

Para la creación de este conjunto de ejercicios físicos de gimnasia laboral se parte:

- Los referentes teóricos expuestos en el trabajo.
- El estudio empírico realizado durante la fase exploratoria y de diagnóstico.
- Los criterios planteados por asesores especialistas acerca de la temática que se aborda.

La elaboración del conjunto de ejercicios físicos de gimnasia laboral obedece a dar respuesta a importantes preguntas presentes en cualquier proceso pero aún más dentro del entorno laboral: ¿Para qué? ¿Con qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Quiénes? Estas de por si constituyen un sistema y permitirán que las acciones que se realicen para llevar a cabo dicho proceso la hagan adaptable.

En el conjunto de ejercicios se enfatizando en los siguientes aspectos:

- **Tipo de ejercicios físicos de gimnasia laboral**
  - Ejercicios de movilidad articular.
  - Ejercicios de elongación
  - Ejercicios con implementos.
  - Ejercicios desde la posición sedente (sentado).
  - Ejercicios de respiración.
  - Ejercicios fuerza.
- **Dosificación del ejercicio**
  - Los ejercicios físicos de gimnasia laboral se realizaran 5 días a la semana.
  - 2 frecuencias al día.
  - Con una duración por cada frecuencia de 10 minutos.
  - Los ejercicios se realizaran en octavas (contando del 1 hasta el 8).
- **La intensidad del ejercicio**
  - Los ejercicios físicos de gimnasia laboral son de baja intensidad lo que no requiere un mayor gasto energético.

## Conclusiones

1. El diagnóstico realizado sobre el estado de salud de los trabajadores del Sistema Integral de Emergencias Cojedes 171 arrojó que el 69% de los trabajadores de la encuesta aplicada presentan algún tipo de dolencia (lumbalgia, sacrolumbalgia, cervicalgia, entre otros), posiblemente relacionados con el puesto de trabajo.
2. Los puestos de trabajo del Sistema Integral de Emergencias Cojedes 171 presentan características diferentes en cuanto al esfuerzo, estadía y desempeño durante la jornada laboral que realizan.
3. El conjunto de ejercicios físicos de gimnasia laboral fue elaborado de acuerdo a la especificidad e integración, lo cual va hacer que la interacción sea de manera positiva en el buen estado de salud y comportamiento de los trabajadores en su entorno laboral.

## Recomendaciones

- La aplicación de este conjunto de ejercicios físicos de gimnasia laboral debe ser de manera sistemática y en los momentos que comienzan aparecer los síntomas de la fatiga en el trabajador.
- El trabajador debe tomar conciencia que tiene la gimnasia laboral de pausa para mantener un mejor estado de salud y una relación social más afable.
- Los ejercicios utilizados para la gimnasia laboral deben tener un carácter variable, pero ajustado a la especificidad e integralidad del entorno laboral donde se desenvuelve el trabajador.

## Bibliografía

- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (5taed.). Caracas: Episteme.
- Colectivo de Autores (2005). *Orientaciones Metodológicas del Departamento nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud*. Cuba: INDER
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Disponible: [http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46\\_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf) [Consulta: 2009, Noviembre 14].
- Pérez, N. y García, R. (2000). Sociología y salud. Reflexiones para la acción. *Rev Cubana Salud Pública*, vol. 26, no. 2, pp. 91-100.
- Ríos, P. (2007). *Pausa Laboral Activa en los Profesores del Centro de Acondicionamiento y Preparación Física (CAPF) de la Liga de Natación de Antioquia*. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física.
- Sabino, C. (2002). *El proceso de investigación*. Venezuela: Panapo.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, N° 170, Julio de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd170/la-gimnasia-laboral-y-salud-de-los-trabajadores.htm>