



VOL. I - Nº 2 Abril/Junio 2015

**ISSN 0719 - 5729**

## **CUERPO DIRECTIVO**

### **Director**

**Juan Luis Carter Beltrán**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

### **Editor**

**Juan Guillermo Estay Sepúlveda**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

### **Secretario Ejecutivo y Enlace Investigativo**

**Héctor Garate Wamparo**

*Universidad de Los Lagos, Chile*

### **Cuerpo Asistente**

#### **Traductora: Inglés – Francés**

**Ilia Zamora Peña**

*Asesorías 221 B, Chile*

#### **Traductora: Portugués**

**Elaine Cristina Pereira Menegón**

*Asesorías 221 B, Chile*

#### **Diagramación / Documentación**

**Carolina Cabezas Cáceres**

*Asesorías 221 B, Chile*

### **Portada**

**Felipe Maximiliano Estay Guerrero**

*Asesorías 221 B, Chile*

## **COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Mg. Yamileth Chacón Araya**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**

*Universidad de Granada, España*

**Dr. Jesús Gil Gómez**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Ph. D. José Moncada Jiménez**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Mg. Aysel Rivera Villafuerte**

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

**Mg. Jorge Saravi**

*Universidad Nacional La Plata, Argentina*

## **Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**

*Universidad de La Coruña, España*

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Daniel Derdejo-Del-Fresno**

*England Futsal National Team, Reino Unido*

*The International Futsal Academy, Reino Unido*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**

*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**

*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Rector Paul De Knop**

*Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Dr. Christopher Gaffney**

*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**

*Universidad Ciencia de la Cultura Física y el  
Deporte, Cuba*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**

*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Ph. D. Marjeta Kovač**

*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**

*Universidad de Valencia, España*

**Ph. D. Sakis Pappous**

*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**

*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**

*Western University Canada, Canadá*

**Dr. Juan Torres Guerrero**

*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**

*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**

*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

*Universidad Católica de Brasilia, Brasil*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:

**CEPU – ICAT**

Centro de Estudios y Perfeccionamiento

Universitario en Investigación

de Ciencia Aplicada y Tecnológica

Santiago – Chile

## Indización

Revista ODEP, indizada en:



**PERCEPCIÓN DE LAS FISIOTERAPEUTAS SOBRE LA REALIZACIÓN DE GIMNASIA  
LABORAL EN UNA INSTITUCIÓN PRESTADORA DE SERVICIOS DE SALUD  
DE LA CIUDAD DE BUCARAMANGA, COLOMBIA<sup>1</sup>**

**PERCEPTIONS OF PHYSIOTHERAPISTS ABOUT PRACTICE WORKPLACE EXERCISES IN A HEALTH INSTITUTION  
FROM BUCARAMANGA CITY, COLOMBIA**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

Universidad de Santander, Colombia  
adriangarita@udes.edu.co

**Lic. Clemencia Pinilla Vásquez**

Universidad de Santander, Colombia  
clemenciapv@hotmail.com

**Lic. Sandra Quintero Moya**

Universidad de Santander, Colombia  
sandraqm@udes.edu.co

**Fecha de Recepción:** 15 de Enero de 2015 – **Fecha de Aceptación:** 01 de marzo de 2015

**Resumen**

**Objetivo:** Conocer la percepción de las fisioterapeutas de una institución prestadora de servicios de salud, respecto a dos semanas de gimnasia laboral en la cual participaron. **Métodos:** Estudio cualitativo con la técnica grupo focal. Participaron 9 fisioterapeutas del servicio de Fisioterapia de la Unidad Hospitalaria Los Comuneros quienes dieron su percepción sobre una intervención realizada durante la jornada laboral. El análisis consistió en la síntesis de las principales ideas de manera descriptiva. **Resultados:** Las fisioterapeutas reconocieron la importancia de realizar las pausas activas en su espacio laboral porque sintieron mayor rendimiento laboral y disminución de la fatiga. Afirmaron que la hora establecida y el tiempo de duración de la actividad fueron adecuados; al igual que los ejercicios y las recomendaciones sugeridas pertinentes. Manifestaron reducción de las molestias musculo-esqueléticas y se sintieron motivadas a darle continuidad con la intervención. **Conclusiones:** El hallazgo más importante fue la percepción positiva de las fisioterapeutas hacia la realización de gimnasia laboral, expresada en términos de mayor rendimiento laboral, menor fatiga, reducción de la sintomatología de origen musculo-esquelética y bienestar.

**Palabras Claves**

Percepción – Lugar de trabajo – Fisioterapia

**Abstract**

**Objective:** To know the perception of physiotherapists from a health care provider institution about two weeks of workplace exercises in which they participated. **Methods:** This is a qualitative study by focus group technique. Participants were nine physiotherapists from physiotherapy service from the Unidad Hospitalaria Los Comuneros who gave their perception about an intervention performed during working hours. The analysis consisted in the synthesis of the main ideas descriptively. **Results:** The therapists recognized the importance of active breaks in the workplace because they feeling with greater job performance and less fatigue. They claimed that the set time and duration of the activity were appropriate, as well as exercises and suggested recommendations were appropriate. Furthermore, they expressed reduction of musculoskeletal discomfort and were motivated to provide continuity to the intervention. **Conclusions:** The most important finding was the positive perception of physiotherapists towards the practice of workplace exercises, expressed in terms of increased job performance, less fatigue, reduction of musculoskeletal discomfort and welfare.

**Keywords**

Perception – Workplace – Physiotherapy

---

<sup>1</sup> Los autores del artículo agradecen a las fisioterapeutas de la Unidad Hospitalaria Los Comuneros, Bucaramanga, Colombia, a los estudiantes del último de carrera de Fisioterapia y a la Universidad de Santander.

## Introducción

Las nuevas formas de trabajo que exigen mantener la misma postura por tiempo prolongado, posturas inadecuadas, desplazamientos del cuerpo, sobreesfuerzos, manejo de cargas y la realización de movimientos repetitivos; además del inadecuado clima organizacional y la insatisfacción en el trabajo, pueden llevar a diversas manifestaciones físicas como desórdenes músculo-esqueléticos, síndrome de Burnout y psicológicas, como depresión y ansiedad.<sup>2</sup>

En Colombia, los desórdenes musculoesqueléticos (DME) son la primera causa de morbilidad profesional en el régimen contributivo del Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS), tendiendo a incrementarse, pasando de representar el 65% durante el año 2.001 a representar el 82% de todos los diagnósticos realizados durante el año 2.004. Los segmentos corporales principalmente afectados corresponden al miembro superior y columna vertebral.<sup>3</sup>

Por otra parte, en el estudio realizado por Bork y cols. se encontró una prevalencia del 29%, de dolor lumbar relacionado con el trabajo en fisioterapeutas, dejando claro que en otras áreas anatómicas, no se ha investigado ampliamente.<sup>4</sup> Se han asociado a los DME en fisioterapeutas actividades como la terapia manual, la movilización de tejidos blandos, el traslado de pacientes dependientes, la asistencia de los pacientes en la marcha, actividades de colchoneta y levantar objetos pesados, que requieren movimientos repetitivos, posturas forzadas y altos niveles de fuerza.<sup>5</sup>

Igualmente, en la encuesta realizada por Cromie y cols., en 824 fisioterapeutas residentes en el estado de Victoria (Australia), el 91% reportó haber experimentado desórdenes musculoesqueléticos relacionados al trabajo en algún momento de su vida. La carga laboral se asoció a la presencia de éstos desórdenes, particularmente en el segmento superior del cuerpo.<sup>6</sup>

Resultados similares fueron obtenidos en la encuesta realizada a 11 fisioterapeutas de la Unidad Hospitalaria Los Comuneros, en Bucaramanga durante el año 2006, la cual reportó que el 90,9% había presentado dolor musculoesquelético alguna vez durante su desempeño profesional y el 54,5% de ellas lo presentaba al momento de la encuesta. La mayoría llevaba más de 5 años laborando, trabajaban más de 6 horas diarias, con una atención en promedio de 24 pacientes al día y con escaso tiempo de descanso.

---

<sup>2</sup> N. R. Galvis y M. Rueda, Cargas, Posturas y Movimientos Repetitivos. Seguro Social, Protección Laboral. Administradora de Riesgos Profesionales (Camaleón Publicidad: 2000) y F. Salinas; L. H. Lugo y R. Restrepo, Rehabilitación en Salud (Antioquia: Editorial Universidad de Antioquia, 2008), 838-49.

<sup>3</sup> Ministerio de la Protección Social. Guía de Atención Integral Basada en la Evidencia para Desórdenes Musculoesqueléticos (DME) relacionados con Movimientos Repetitivos de Miembros Superiores (Síndrome de Túnel Carpiano, Epicondilitis y Enfermedad de DeQuervain (GATI- DME). Bogotá, 2006:6.

<sup>4</sup> B. E. Bork; T. M. Cook; J. C. Rosecrance; K. A. Engelhardt; M. J. Thomason e I. Wauford, Work-related musculoskeletal disorders among physical therapists. *PhysTher.* (1996) 76:827- 35

<sup>5</sup> B. E. Bork; T. M. Cook; J. C. Rosecrance; K. A. Engelhardt; M. J. Thomason e I. Wauford, Work-related musculoskeletal...

<sup>6</sup> J. E. Cromie; V. J. Robertson y M. O. Best, Work-related musculoskeletal disorders in physical therapists: prevalence, severity, risks, and responses. *PhysTher.* (2000) 80:336-51.

Paralelamente, se encontró que el 81.8% de ellas no realiza ningún tipo de actividad física y que las condiciones del puesto de trabajo no eran las más adecuadas.<sup>7</sup>

A partir de lo anterior, se han propuesto diversas estrategias preventivas, con el objetivo de modificar la técnica utilizada por las fisioterapeutas en el desarrollo de sus actividades laborales; como cambiar la posición del terapeuta, ajustar la altura de la cama ó modificar el ambiente en el cual se desempeña este profesional. Otras estrategias son el uso de pausas activas o también llamada gimnasia laboral para reducir el riesgo de lesión y la aplicación de medios físicos, específicamente calor antes de ejecutar la técnica.<sup>8</sup>

La gimnasia laboral se puede definir como una serie de ejercicios diarios realizados colectivamente en el lugar de trabajo, durante la jornada, prescritos de acuerdo a la función ejercida por el trabajador, con el fin de prevenir las lesiones ocasionadas por el trabajo, normalizar las funciones corporales y proporcionar a los funcionarios un momento de relajación y socialización.<sup>9</sup>

Dentro de los beneficios de la gimnasia laboral se encuentran la disminución del estrés laboral y de los factores generadores de lesiones musculoesqueléticas, el aumento de la armonía laboral, el alivio de tensiones laborales producidas por inadecuadas posturas y rutina laboral y el aumento del rendimiento en el puesto de trabajo. También son beneficios activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal, potencializando el funcionamiento cerebral.<sup>10</sup>

Considerando los resultados de los estudios descritos y en especial el realizado en la Unidad Hospitalaria Los Comuneros, se planteó, la ejecución de un programa de gimnasia laboral dirigido a las nueve fisioterapeutas que laboraban en la tarde en dicha institución. El objetivo de este trabajo fue conocer la percepción de las fisioterapeutas de una institución prestadora de servicios de salud, respecto a dos semanas de gimnasia laboral en la cual participaron. Se entiende como percepción, el proceso cognitivo de la conciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, en el que intervienen otros procesos psíquicos entre los que se encuentran el aprendizaje, la memoria y la simbolización.<sup>11</sup>

## Metodología

Se realizó un estudio cualitativo con la técnica de grupo focal durante el segundo semestre académico del año 2006. Se seleccionaron por conveniencia las fisioterapeutas

<sup>7</sup> S. Y. Quintero-Moya, Características laborales y prevalencia de dolor músculo-esquelético en las fisioterapeutas de una unidad hospitalaria de Bucaramanga, 2006. Rev. Fac. Cienc. Salud UDES 1 (1) (2014) 36-42.

<sup>8</sup> J. E. Cromie; V. J. Robertson y M. O. Best, Work-related musculoskeletal...

<sup>9</sup> A. G. Dias; I. A. S. Silva; V. F. Silva y F. B. Beltrão, La contribución de un programa de gimnasia laboral para la adherencia al ejercicio físico fuera de la jornada de trabajo. Fit Perf J (2006) 5, 5: 325-32 y R. H. Maciel; A. M. F. C. Albuquerque; A. C. Melzer y S. R. Leônidas, Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral? Cad. Psicol. Soc. Trab. 8 (2005) 71-86.

<sup>10</sup> P. A. Ríos, Pausa Laboral Activa en los profesores del Centro de Acondicionamiento y Preparación Física de la línea de natación de Antioquia (Monografía) (Antioquia: Universidad de Antioquia, 2007).

<sup>11</sup> L. M. Vargas, Sobre el concepto de percepción. Alteridades. 4 (8) (1994) 47-53.

de la Unidad Hospitalaria Los Comuneros que laboraban en la jornada de la tarde en el servicio y que aceptaron participar voluntariamente, se excluyeron las mujeres embarazadas.

Para la intervención se diseñaron tres sesiones de ejercicios que incluyeron calentamiento y estiramiento en orden cefalo caudal. Las tres rutinas se ejecutaron intercaladamente todos los días durante las dos semanas, con una duración de 10 minutos, con una frecuencia de dos veces al día, en el horario de 1 p.m. y a las 4:00 p.m., utilizando música de diferentes ritmos. Estuvo dirigida por siete estudiantes de último año de fisioterapia asesoradas por las docentes a cargo. Se incluyó además retroalimentación a través de tarjetas con mensajes propositivos ubicados en diferentes sitios del servicio de fisioterapia y una sesión educativa de 30 minutos ambas actividades relacionados con los efectos fisiológicos del ejercicio.

Aunque la intervención incluyo las actividades descritas previamente, en este artículo se evaluó únicamente la percepción de la gimnasia laboral realizada por las fisioterapeutas mediante la técnica grupo focal. Durante la realización de este dos estudiantes de fisioterapia llevaron diarios de campo sobre las respuestas de las participantes puesto que no fue posible la grabación, teniendo como objetivo preservar las expresiones de los participantes. Una de las docentes fue la moderadora; quien se encargó de explicar el propósito de la sesión en un lenguaje claro y adecuado; dio la oportunidad para que expresaran sus inquietudes; evitó la interferencia externa; y siguió un derrotero, el cual incluía las siguientes preguntas: ¿Consideran importante la realización de la gimnasia laboral? ¿Por qué?; ¿Qué piensan sobre la duración de la gimnasia laboral y el momento en que se realizó?; ¿Consideran que los ejercicios físicos realizados en la gimnasia laboral fueron pertinentes?; ¿Qué pueden hacer para continuar realizando la gimnasia laboral durante su jornada de trabajo?

Para el análisis de los datos se siguieron los siguientes criterios: transcripción textual de los diarios de campo tomadas en el grupo focal; realización de resúmenes del contenido y reducción de los datos para presentar la síntesis de las principales ideas de manera descriptiva. Por ser un estudio realizado con seres humanos, el proyecto de investigación fue sometido a revisión y aprobación por el Comité de Ética de la Universidad de Santander.

## Resultados

Participaron 9 fisioterapeutas entre 25 y 50 años de edad quienes habían laborado en la institución entre 1 y 20 años. En las declaraciones dadas por las fisioterapeutas y consignadas por los estudiantes las participantes reconocieron la importancia de realizar las pausas activas en su espacio laboral: según ellas, es necesario suspender por unos minutos la rutina de trabajo ya que esto les permite mejorar su rendimiento laboral al sentirse menos fatigadas.

En cuanto al tiempo establecido y la hora asignada para la gimnasia laboral, las participantes expresaron que estos fueron adecuados para realizar la actividad. Adicionalmente y teniendo en cuenta que ellas son conocedoras del tema por su formación profesional, opinan que los ejercicios y las recomendaciones sugeridas durante la realización de la gimnasia laboral fueron pertinentes para el mejoramiento de su calidad de vida e incluso manifestaron reducción de las molestias músculo-esqueléticas al finalizar la actividad.

En relación con la pregunta ¿Qué pueden hacer para continuar realizando la gimnasia laboral durante su jornada de trabajo? Las participantes respondieron que consideraban necesario tener un líder que les dirija la gimnasia laboral, motivadas por la sensación de bienestar experimentada. Adicionalmente, las participantes comentaron que se comprometerían a asignar a una fisioterapeuta como la encargada de liderar y motivar al grupo para su realización diaria.

Por otro lado voluntariamente las participantes manifestaron la necesidad de mejorar su mecánica corporal durante el trabajo y de prepararse física y mentalmente para la actividad laboral con el fin de evitar lesiones osteomusculares.

## Discusión

En el presente estudio el hallazgo más importante fue la percepción positiva de las fisioterapeutas hacia la realización de la gimnasia laboral, expresada en términos de mayor rendimiento laboral, menor fatiga, reducción de las molestias músculo-esqueléticas y bienestar. La relevancia de este trabajo radica en que es la primera investigación cualitativa que indaga sobre las percepciones de los fisioterapeutas frente a dos semanas de gimnasia laboral en la cual participaron.

En la revisión de la literatura no se encontraron estudios cualitativos que evaluaran la percepción de la gimnasia laboral, por lo cual los resultados de este estudio no son comparables. Sin embargo, se encontraron estudios cuantitativos que evidencian la efectividad de la gimnasia laboral. En el estudio realizado en la Universidad de Costa Rica en la Maestría en Ciencias del Movimiento Humano, en el cual se ejecutó una rutina de ejercicios de estiramientos dirigidos a los funcionarios de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), en 2 grupos; uno, el "experimental", que realizó la rutina todos los días durante 8 semanas y otro grupo, el "control", que no ejecutó la rutina, los mejores resultados fueron para el grupo que realizó el ejercicio: mayor satisfacción por el trabajo, bienestar general, rendimiento laboral, disminución del dolor y de la monotonía en el trabajo.<sup>12</sup> Beneficios similares con los manifestados por el grupo de este estudio.

Igualmente, sucedió con los resultados obtenidos en el estudio de Dias y Col. en el que emplearon la gimnasia laboral como una herramienta de adherencia al ejercicio físico en 52 trabajadores de tres empresas, quienes después de un proceso de 12 meses, manifestaron los beneficios de la gimnasia laboral a través de un cuestionario que indagó principalmente sobre la percepción de bienestar en el trabajo y la influencia de la gimnasia laboral en el cambio de estilo de vida; destacándose, la baja percepción de depresión y/o ansiedad, el menor índice de ausentismo en el trabajo, la reducción de problemas osteomusculares y la sensación de bienestar en el trabajo. Aunque en el presente estudio la intervención se realizó por dos semanas y el tamaño de muestra fue pequeño, los efectos percibidos por las fisioterapeutas de la institución fueron similares.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> El método muévete [Sitio de internet]. San José de Costa Rica [actualizado 2006; consultado 10 de octubre de 2010]. Muévete para vivir mejor; [aprox. 1 pantallas]. Disponible en: [http://www.muevete.co.cr/el\\_metodo\\_muevete/como\\_nace\\_muevete.php#grafico1](http://www.muevete.co.cr/el_metodo_muevete/como_nace_muevete.php#grafico1).

<sup>13</sup> A. G. Dias; I. A. S. Silva; V. F. Silva y F. B. Beltrão, La contribución de un programa...

En el mismo estudio, al finalizar el proceso los trabajadores afirmaron encontrarse en una fase importante de adherencia al ejercicio físico, es decir, se sintieron comprometidos a realizar ejercicio fuera de su horario de trabajo, al considerar esta práctica beneficiosa para la salud; compromiso adquirido también por las fisioterapeutas de este estudio, al tomar la iniciativa de nombrar una líder que continuara con las actividades que se realizaron.<sup>14</sup>

No obstante, es importante mencionar el estudio realizado por Becerra y cols., en una población de empleados oficiales, en el cual se concluyó que los sujetos que poseen conocimientos y creencias positivas respecto a los beneficios del ejercicio físico, tienden a promover la actividad física dentro de su estilo de vida; sin embargo, esto no conduce necesariamente a la incorporación regular al ejercicio; es decir, existe relación entre la motivación y el beneficio percibido.<sup>15</sup> Es probable que las fisioterapeutas del presente estudio, quienes siendo conocedoras de los beneficios del ejercicio físico, no lo realicen por factores como la sobrecarga laboral, la rutina y la falta de un factor motivante como el que tuvieron la oportunidad de experimentar con la ejecución de la gimnasia laboral. Sin embargo, en este estudio no se evaluó la práctica de actividad física regular ni de ejercicio físico por lo cual se recomienda en otros estudios indagar este aspecto.

Las limitaciones de este estudio radican en que no se llegó a la saturación de la información, es decir, se debió realizar el estudio con un tamaño de muestra suficiente que permitiera que la información de los participantes se repitiera, fuera redundante y que no aportara aspectos nuevos, constatándose el agotamiento de nuevos datos por parte de los diferentes participantes y de los diferentes contextos.<sup>14</sup> Por otro lado, las fisioterapeutas que participaron en este estudio no representan a todas las fisioterapeutas de Bucaramanga. Otra limitación fue el uso de notas para el registro de las respuestas en el grupo focal en lugar de la grabación, por lo cual se pudo perder información valiosa para el estudio.

Se recomienda realizar futuros estudios en poblaciones similares combinando investigación cuantitativa y cualitativa, en un grupo con un tamaño de muestra suficiente para alcanzar los objetivos propuestos y que represente la población a estudiar. Así mismo, se recomienda ampliar el tiempo de la intervención para que las fisioterapeutas se beneficien de los efectos de la gimnasia laboral. Todo lo anterior para comprender mejor las percepciones de las fisioterapeutas sobre esta intervención.

## **Bibliografía**

Becerra, M. M. y Díaz, L. P. Niveles de actividad física, beneficios, barreras y autoeficacia en un grupo de empleados oficiales. *Av. Enferm.* 2008; 26: 43-50.

Bork, B. E.; Cook, T. M.; Rosecrance, J. C.; Engelhardt, K. A.; Thomason, M. J. y Wauford, I. Work-related musculoskeletal disorders among physical therapists. *PhysTher.* 1996; 76:827- 35

<sup>14</sup> A. G. Dias; I. A. S. Silva; V. F. Silva y F. B. Beltrão, La contribución de un programa...

<sup>15</sup> M. M. Becerra y L. P. Díaz, Niveles de actividad física, beneficios, barreras y autoeficacia en un grupo de empleados oficiales. *Av. Enferm.* 26 (2008) 43-50.

Cromie, J. E; Robertson, V. J. y Best, M. O. Work-related musculoskeletal disorders in physical therapists: prevalence, severity, risks, and responses. *PhysTher.* 2000; 80:336-51.

Dias, A. G.; Silva, I .A. S.; Silva, V. F. y Beltrão, F. B. La contribución de un programa de gimnasia laboral para la adherencia al ejercicio físico fuera de la jornada de trabajo. *Fit. Perf. J,* 2006; 5, 5: 325-32.

El método muévete [Sitio de internet]. San José de Costa Rica [actualizado 2006; consultado 10 de octubre de 2010]. Muévete para vivir mejor; [aprox. 1 pantallas]. Disponible en: [http://www.muevete.co.cr/el\\_metodo\\_muevete/como\\_nace\\_muevete.php#grafico1](http://www.muevete.co.cr/el_metodo_muevete/como_nace_muevete.php#grafico1)

Galvis, N. R. y Rueda, M. Cargas, Posturas y Movimientos Repetitivos. Seguro Social, Protección Laboral. Administradora de Riesgos Profesionales. Camaleón Publicidad, 2000.

Llanez, J. Ergonomía y Psicología Aplicada: Manual para la formación del especialista. 8ª. Edición. España: Editorial Lex Nova. 2007:450-1.

Maciel, R. H.; Albuquerque, A. M. F. C; Melzer, A. y Leônidas, S. R. Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral? *Cad. Psicol. Soc. Trab.* 2005; 8: 71-86.

Ministerio de la Protección Social. Guía de Atención Integral Basada en la Evidencia para Desórdenes Musculoesqueléticos (DME) relacionados con Movimientos Repetitivos de Miembros Superiores (Síndrome de Túnel Carpiano, Epicondilitis y Enfermedad de DeQuervain (GATI- DME). Bogotá, 2006:6.

Quintero-Moya SY. Características laborales y prevalencia de dolor músculo-esquelético en las fisioterapeutas de una unidad hospitalaria de Bucaramanga, 2006. *Rev. Fac. Cienc. Salud UDES.* 2014; 1 (1): 36-42.

Ríos, P. A. Pausa Laboral Activa en los profesores del Centro de Acondicionamiento y Preparación Física de la línea de natación de Antioquia (Monografía). Antioquia: Universidad de Antioquia, 2007.

Salinas, F; Lugo, L. H. y Restrepo, R. Rehabilitación en Salud. 2ª. Edición. Antioquia: Editorial Universidad de Antioquia. 2008: 838-49.

Vásquez, M. L; Ferreira da Silva, M. R; Mogollón, A. S; Fernández, M. J y Delgado, M. E. Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud. Cursos GRAAL 5. Barcelona: Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona. 2006. p. 44.

Vargas, L. M. Sobre el concepto de percepción. *Alteridades.* 1994; 4 (8): 47-53.

**Para Citar este Artículo:**

Angarita Fonseca, Adriana; Pinilla Vásquez, Clemencia y Quintero Moya, Sandra. Percepción de las fisioterapeutas sobre la realización de gimnasia laboral en una institución prestadora de servicios de salud de la ciudad de Bucaramanga, Colombia. *Rev. ODEP.* Vol. 1. Num. 2. Abril-Junio (2015), ISSN 0719-5729, pp. 22-29.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP.**

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP.**