

DESPUÉS DEL TRABAJO ¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE EL OCIO, EL TIEMPO LIBRE Y LA SALUD?

Ligia Sánchez Tovar

ligia.uc@gmail.com

Universidad de Carabobo- Venezuela

Lisdella Jurado

lisdellaj8@gmail.com

Maria Dilma Simões Brasileiro

dbrasileiro@gmail.com

Universidad Federal de Paraíba – Brasil

Recibido: 16/01/2013 **Aceptado:** 08/05/2013

Resumen

La investigación tuvo como propósito indagar la percepción que tienen los trabajadores acerca del ocio y el tiempo libre. Se desarrolló una investigación cualitativa, de campo de nivel descriptiva. Participaron en el estudio 60 trabajadores que laboran en un complejo industrial petroquímico. Se recurrió a los grupos focales para la recolección de la información. Los resultados revelaron que para los trabajadores, resulta poco claro discernir entre lo que significa ocio y tiempo libre, quedando estos aspectos sumergidos en actividades que no garantizan el entretenimiento, la relajación y el desarrollo personal y en consecuencia reparar el desgaste psicofisiológico generado por el trabajo. Esto queda evidenciado en el hecho que, indistintamente del sexo, para los trabajadores su tiempo libre queda subsumido a otras actividades que les garantizan ingresos adicionales o en actividades domésticas u obligaciones familiares. De igual manera el ocio es percibido bajo el estigma social de no hacer nada. Consideran que el factor principal que limita el aprovechamiento del tiempo libre en actividades ajenas al trabajo es la falta de recursos y programas asequibles a sus ingresos. El ocio y el tiempo libre no se perciben como factores fundamentales para la salud.

Palabras clave: Ocio, uso del tiempo libre, trabajo

AFTER WORK: WHAT DOES LEISURE, LEISURE AND HEALTH?

Abstract

The research target was to research about workers' perception on leisure and free time. It was developed a field qualitative research at descriptive level. The study was realized with 60 workers from petrochemical industrial center. It was used focus groups to data collection. The results showed that the workers do not see clear the difference between leisure and free time Leaving these aspects immersed in activities doesn't ensure the entertainment, relaxation and personal development and consequently repair the psychophysiological weathering generated by the work. They are confounding with others different aspects. The workers used the free time to others remunerative activities or domestic activities or compulsory family activities. In the same way, the leisure is perceived as the social stigma; of doing nothing at all. The workers considered that the main factor that limits the use of the free time in activities that aren't related to work are the few resources and programs adequate for their salaries. Finally, the leisure and free time are not perceived as fundamental factors to health.

Keys Words: Leisure, use of free time, work

Introducción

El interés por la conservación de la salud de la población trabajadora dirige la atención hacia el estudio del ocio y el tiempo libre. Para abordar el tema de la salud es necesario situar la perspectiva desde la que trabajamos este tema. El concepto salud aquí utilizado, lleva consigo la idea de prevención, rehabilitación y bienestar y enfatiza en los factores socioculturales, ambientales, económicos, políticos e individuales de la población. La salud así entendida, consiste en actuar sobre los determinantes de la salud y en capacitar a las personas en las decisiones y el control de su propia salud y condiciones de vida (Devis y Peiró, 2001). Esta perspectiva amplía el concepto de salud, superando la posición que centra la salud solo en la prevención médica, involucrando en ello la responsabilidad individual y la actuación de las políticas públicas.

El término salud, desde la perspectiva aquí abordada, es también entendido como un proceso. No es algo estático que se consigue una vez y se tiene para siempre, sino por el contrario, es un concepto dinámico que se asocia directamente al cotidiano de la vida. Desde esta perspectiva de la salud se supera la posición de rehabilitación y prevención, incorporando la calidad de vida como un nuevo factor involucrado en este proceso.

La perspectiva rehabilitadora de la salud persigue recuperar la función vital y paliar los efectos adversos a la salud del individuo. La perspectiva preventiva busca reducir el riesgo de aparecer determinadas enfermedades. La perspectiva orientada a la calidad de vida contribuye a la mejora de la existencia humana, a partir del desarrollo personal y social.

En este sentido se considera que abordar el concepto de calidad de vida implica reflexionar sobre la interrelación y interdependencia entre el sistema sociocultural, medioambiental y el individuo, pues la calidad de vida depende de las condiciones objetivas de vida de la persona y de cómo estas condiciones son percibidas por ella (De Pablos y Sánchez, 2003). La calidad de vida, la salud, la prevención, la rehabilitación, los problemas de salud y hasta la muerte acontecen, por lo tanto, en un denso tejido social y ecológico, donde los individuos viven su historia personal. La salud así entendida, es tanto de responsabilidad individual, como un problema social y ambiental.

La forma de vivir en la sociedad moderna, de manera fragmentada, parcializada y centralizada, en su gran mayoría, ha traído como consecuencia la aparición de enfermedades propias de dicha civilización, como las cardiovasculares, las degenerativas, las depresivas, entre otras. La modernidad ha roto no sólo con el propio individuo y con la comunidad cultural sino

además, con los ritmos de la naturaleza y sus ecosistemas. Se ha fragmentado la realidad, se ha cronometrado el tiempo y se ha generalizado la mega-expansión del territorio urbanizado. A partir de la modernidad, la visión mecanicista de mundo se ha extendido a todos los dominios de la vida. Han surgido los valores de la funcionalidad, de la utilidad y de la capacidad de rendimiento.

En cuanto a la ciencia de la salud, los estudios y las acciones desde la perspectiva de la modernidad están orientados al ámbito biológico del individuo, produciéndose así grandes avances en el conocimiento y tratamiento de las enfermedades. Desde este abordaje, las acciones orientadas hacia una vida sana, vivida por las comunidades tradicionales, son sustituidas por el conocimiento de la enfermedad y del individuo enfermo.

En este contexto, dos esferas importantes de la vida han pasado a ser poco consideradas. Por un lado, tenemos la parte psíquica del individuo. Al respecto algunas alertas ya han sido lanzadas en cuanto al estrés. Por otro lado, el paradigma *homo biologicus* no ha considerado el aspecto sociocultural y de esta forma ha sustraído el individuo de su entorno y por lo tanto, de su estilo de vida.

La salud o la enfermedad ya no pueden ser analizadas sin considerar el entorno en el que vive y como vive el individuo. La enfermedad ya no es vista como casos clínicos aislados. Son siempre casos sociales, cuyo origen radica en el modo de la organización social existente. Solamente a partir del conocimiento del entorno, incluyendo los aspectos objetivos y subjetivos de la vida cotidiana, es que se puede contribuir a la promoción, prevención y rehabilitación de la salud de la sociedad y en consecuencia del individuo.

La salud está íntimamente relacionada con la fase de desarrollo en que se encuentran las sociedades, siendo fundamental resaltar que los grandes avances en la calidad de vida de los individuos han sido más significativos controlando las problemáticas relacionadas con el entorno, que con los conseguidos en la asistencia a la enfermedad (Nuno, 1988).

La gestión de una intervención multidisciplinar en la promoción de la salud persigue, por lo tanto, el desarrollo integral del hombre, el tratamiento de necesidades, el abordaje de problemas e intereses desde enfoques sistémicos, que consideren a los individuos como organismos sociales integrados sin perder de vista la interacción que existe entre los individuos y el entorno. La noción de salud reviste así, un carácter multidimensional, según los contextos sociales y culturales y según otras características de los individuos, particularmente el nivel socioeconómico y su aproximación con los servicios sanitarios. Y es que las variables sociodemográficas como la clase social, el sexo,

la raza, la ocupación, la educación, el salario y el estado civil, con frecuencia son consideradas como factores asociados a la aparición de alteraciones en la salud (Pineault y Daveluy, 1991).

La salud exige, por lo tanto, una intervención multidisciplinar y a la vez multifactorial, en virtud que la salud es una variable dependiente que está influenciada por factores biológicos, factores relacionados al entorno, al estilo de vida y al sistema sanitario (Pineault y Daveluy, 1991).

En este sentido los temas del ocio, tiempo libre, la calidad de vida y el estilo de vida han pasado a ser preocupaciones cuando se aborda la problemática de la salud. Con base en la influencia del estilo de vida sobre la salud, es que adoptamos la perspectiva del ocio y el tiempo libre como factores de interés en la promoción de la salud, a partir de la importancia que asumen éstos en las múltiples dimensiones del individuo.

Cuando asociamos las manifestaciones del ocio a la calidad de vida, no nos estamos refiriendo a estas prácticas como una “recuperación del tiempo de trabajo” o un “momento de evasión de la parte seria de la vida”. Tampoco pensamos en el ocio, obedeciendo una jerarquía de necesidades que, después de satisfecha las necesidades básicas del ser humano -alimentación, vivienda, educación, salud- ahora podemos pensar en el ocio. El ocio está asociado a la ludicidad, que es inherente a la condición humana. Por lo tanto, las vivencias y los valores de las prácticas de ocio para ser pensadas como un elemento de promoción de la salud necesitan ser incluidas no solamente en el fin de la jornada laboral, en los fines de semana y en las vacaciones, sino principalmente en el cotidiano de los individuos, independiente de su condición socioeconómica.

Pensar el ocio articulado a la promoción de la salud y calidad de vida no es relacionarlo con el descanso, que en este caso consideramos que es una de las formas de uso del tiempo libre y no de ocio. Es comprenderlo desde una perspectiva de entretenimiento y desarrollo social e individual. El sentido del entretenimiento aquí empleado está asociado al vivir y sentir la esencia del ser humano. A veces, el entretenimiento se le relaciona al *ocio-mercancía*, que Marcellino (2001) define como actividades que no están relacionadas al alma humana, sino a las actividades popularescas en el sentido de peyorativo. Cuando hablamos de ocio nos referimos al tiempo libre de obligaciones de cualquier naturaleza, es el privilegio de ocuparse de cosas agradables y útiles a su propio deseo, sea para el descanso, la diversión o el desarrollo personal.

A pesar del carácter individual de las actividades de ocio, estas decisiones están condicionadas socialmente y tienen caracterizaciones y funciones diversas. (Miranda, 2006).

Mucha gente confunde el verdadero sentido del ocio con el ocio-mercancía, el ocio transmitido por los medios de comunicación, articulado a la “diversión” y al consumo. Enfatizamos en la perspectiva de ocio que integra el cuerpo con la mente, con el entorno social y el personal en el momento de las vivencias lúdicas. Esto significa que el ocio que no sólo reivindica la reflexión crítica y la contemplación necesaria, sino además las relaciones con el entorno que representan un intercambio de energía. Por lo tanto, el carácter desinteresado en las vivencias de ocio, el placer que esas vivencias desencadenan son influencias positivas en el estado de salud de sus practicantes.

Entendemos pues que las cuestiones relacionadas al ocio y al uso del tiempo libre están asociadas al estilo de vida de las personas. Así, las actitudes saludables en la forma de trabajar y en las vivencias de ocio sitúan las responsabilidades de la calidad de vida y de la salud también en los individuos y no solamente en las instituciones. Los valores y las percepciones que inspiran la forma de ser y de estar en el mundo, inciden sobre el nivel de salud y calidad de vida de los individuos. Por lo tanto, pensar el ocio implica también situarlo en las cuestiones relacionadas con las diferencias de clase, la salud, la educación, el trabajo y el tiempo; es decir, implica trabajar una nueva conciencia, a partir de un proceso educativo, dentro de una perspectiva que considere el hombre, la sociedad y la naturaleza. De esta forma, la educación para el ocio y calidad de vida propicia en las personas no sólo conocimientos, sino también hábitos y actitudes que servirán de referencias en los valores humanos fundamentales. Pensar en salud implica intervenir en este importante proceso de cambios de hábitos e interiorización de un estilo de vida saludable.

Considerando que una vida con más calidad incorpora un estilo de vida activo (Nahas, 2003), el ocio posee la potencialidad de asociar las actividades físico-deportivas con experiencias agradables y socialmente envolventes. Es decir, para que el ocio alcance el significado de promoción de la salud e influencie en un estilo de vida activo, es necesario disminuir la distancia entre él y las vivencias corporales, la sensibilidad humana, el cuidado hacia el otro y la naturaleza. El ocio posee sus especificidades y el mismo está intrínsecamente asociado a las cuestiones emocionales y sociales, sean ellas relacionadas a la educación, a la ecología o a la calidad de vida.

El ocio constituye, por lo tanto, actividades placenteras, no obligatorias y autónomas que pueden ser realizadas en el tiempo libre. Es decir, está relacionado a la calidad de vida de las personas, atendiendo algunas necesidades importantes como divertirse y desarrollarse en los más variados aspectos. La edad, el sexo, la etnia, la clase social no interfieren en la práctica lúdica del ocio, siempre que las actividades sean adecuadas a los intereses de los practicantes.

Afirmamos que no se trata solamente de saber cómo disfrutar del ocio, sino en descubrir lo que es necesario alterar en nuestro cotidiano para que la calidad de vida, que promueve salud, se eleve en todas sus dimensiones. Es necesario cambios en el estilo de vida, para que el universo del ocio sea parte integrante de la realidad social e individual, inserta en nuestro propio cotidiano; En el entendido que el ocio viene a ser un vehículo indispensable en la existencia humana.

Tiempo libre, ¿real o ficticio?.

En el campo de la sociología las investigaciones sobre el tiempo libre han tenido un gran impacto, en la medida que éstas han reivindicado uno de los logros para la población trabajadora en los últimos tiempos, como es el derecho al tiempo libre y el ocio. Entre los trabajos más importantes tenemos los de Lefevre (1984), quien entre sus aportes se destaca la distinción entre tiempo de trabajo, entendido como aquel que se invierte en acciones determinadas por la vida cotidiana y el tiempo libre, que supone una ruptura con el mundo del trabajo, en virtud que alude a una acción libre. Es decir, corresponde al espacio de tiempo donde entra en juego la libre elección conforme a necesidades, deseos y aspiraciones, tal como sostiene Dumazedier (1968).

Históricamente los trabajadores han luchado por el derecho a un tiempo libre, necesario para el desarrollo de sus aptitudes (Miranda, 2006). El tiempo en general y el tiempo libre en particular son una construcción social, eso significa que en cada estructura social y momento histórico se le otorga un significado específico. El análisis y la preocupación por el tiempo libre emergen con el proceso de industrialización. Dumazedier (1968) identificó tres funciones del tiempo libre: la del descanso, recreación y la del desarrollo personal. Sin tiempo libre no habría recuperación de la fatiga física o psíquica, entendiendo que el descanso significa reposo y recuperación de las actividades biopsíquicas. Sin embargo, debemos considerar los planteamientos de Águila (2005, p.103) cuando alerta respecto a que "...el aumento del tiempo libre es una falacia que, lejos de mejorar la satisfacción de las poblaciones urbanas, nos ha introducido en un acelerado tren vida, que nos hace tener la sensación constante de falta de tiempo". Este planteamiento nos coloca en una discusión respecto a lo que en las sociedades industriales complejas pudiera significar el tiempo libre, tomando en consideración el impacto que algunos investigadores (Giddens, 2000; Inglehart, 1991; Lipovetsky, 1986) han referido, respecto al cambio cultural que se han venido generando en las sociedades globalizadas producto de los avances tecnológicos y el cambio en los estilos de vida, donde el tiempo cobra un significado distinto.

Compartimos con Moreno (2005), cuando sostiene que es con la aparición de nuevos valores de tiempo libre, actividades voluntarias, ocio entre otras, que se supera el valor del trabajo por considerarse como valiosas fuentes de desarrollo personal. Miranda (2006), caracteriza al ocio a partir de tres enfoques: el individual cuyas características son el descanso, la recreación y desarrollo personal, sus actividades adquieren diversas funciones como la terapéutica, el desarrollo educativo y humano. Lo social: muchas de las actividades de ocio se realizan en sociedad, aunque adquieren carácter simbólico; es decir ciertos sectores reafirman su posición social frente a otros grupos. El tercer enfoque es el económico, desde el cual las actividades de ocio son llevadas a cabo por personas que tienen excedente monetario o poder adquisitivo holgado.

Independientemente del enfoque, una buena utilización del tiempo libre debe estar dirigida a logra el disfrute de los descansos del trabajo y la recreación placentera; lo cual consecuentemente es beneficioso para la salud y puede repercutir en el mejor desempeño de las labores diarias logrando una mayor productividad. A pesar de los aspectos positivos del tiempo libre, muchas veces en las sociedades industriales avanzadas se produce una idealización del tiempo libre en detrimento del tiempo de trabajo. Por esta razón, se deposita en el tiempo libre todas las expectativas personales y se establecen variados grados de frustración que replantean no sólo el sentido del tiempo ocupado y del libre, sino y primordialmente el sentido de la vida (Moreno, 2005).

Para tener derecho a un tiempo libre, en el cual están presentes actividades de ocio, se han generado diversas luchas que los trabajadores han llevado a cabo para su obtención. Estos triunfos han sido reconocidos como derechos para las personas en acuerdos nacionales e internacionales. Sin embargo, para la recuperación del desgaste humano del hombre en las sociedades contemporáneas no basta el logro de mayor tiempo libre, ya que las necesidades de esparcimiento y recreación de los trabajadoras no son cubiertas o son limitadamente satisfechas (Moreno, 2005).

El tiempo libre no puede ser visto únicamente como ganancia, puesto que también se puede presenciar como ciertas actividades recreativas pueden excitar aún más los nervios que el propio trabajo. En este sentido, Águila (2005, p. 102), señala que en ocasiones, el incremento del tiempo libre "...no siempre se traduce en un mayor y mejor ocio, pues la vida cotidiana cada vez se hace más compleja y se crean nuevas necesidades que restan momentos para el ocio personal". Es decir, puede entrar en contradicción con la consideración que disponer de tiempo libre siempre favorece el ocio y la recreación, el disfrute de actividades con el grupo familiar y la interacción social; lo cual podría repercutir favorablemente en la calidad de vida.

Waichman (2004), diferencia el antiguo concepto de recreación educativa del concepto de educación para el ocio y afirma que la educación para el tiempo libre, pretende reducir los efectos de la monotonía, de la rutina diaria y sugiere enfoques o condiciones para la participación en forma cualitativa de todos los sujetos. Dentro de los factores que genera calidad de vida se ubican el tiempo libre y su uso en actividades de ocio y recreación. Desde esta perspectiva, la recreación es un medio de educación no formal que establece claramente la relación de vivir para trabajar o trabajar para vivir. A través de actividades recreativas el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias, despertando su creatividad, espontaneidad, originalidad e iniciativa

Por su parte para Tabares, Ossa y Molina (2006) el ocio, la recreación y el tiempo libre, son fenómenos individuales y colectivos que están atravesados por múltiples representaciones e inscritos en diversos paradigmas sociales. En este sentido el ocio, la recreación y el tiempo libre son estrategias viables para la búsqueda de mejores vidas humanas. Desde este planteamiento se puede afirmar que en la medida en que a través del ocio se logra la evasión y la distracción, podemos afirmar que a través de él es posible la recuperación que genera el desgaste psicofisiológicos producto del trabajo.

Desde el posicionamiento de Moreno (2006), el ocio es un tiempo libre que puede permitir al hombre mantener su valor humano y profesional, en la medida que abre posibilidades de nuevas relaciones y favorece la puesta en práctica de potencialidades distintas a las que se desarrollan en el ámbito laboral. Todo lo cual va a favorecer mantener un estado de tranquilidad y bienestar psíquico, que se traduce en salud.

Sin embargo, no se puede obviar que para el disfrute de una buena gama de actividades de esparcimiento y de recreación se requieren de lo que Bordieu (1990) llamaba el *capital cultural*, refiriéndose no sólo al nivel de ingreso que se percibe, sino además al origen de clase y la escolaridad. En este sentido, se deben hacer esfuerzos en procurar generar los mecanismos que garanticen la inclusión de los sectores, hasta ahora excluidos, en programas que les permita, no solo darle sentido al uso del tiempo libre y la recreación, sino además acceder a actividades que promuevan el esparcimiento sano, gratificante y significativo.

Aproximación empírica al abordaje del ocio, tiempo libre y recreación en el marco de la realidad venezolana

En nuestro país, a partir de la reforma de la Ley Orgánica de Prevención Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (LOPCYMAT), en el año 2005; se destaca en varios capítulos el tema del

ocio, tiempo libre y la recreación en relación con el trabajo, responsabilizando a los servicios de salud y seguridad en el trabajo de velar por el cumplimiento del tiempo libre de sus trabajadores y trabajadoras como medio para fortalecer e incrementar la calidad de vida, la productividad y el bienestar social (LOPCYMAT Cap. II Artículo. 111).

Así mismo, orientados a dar respuestas a las necesidades de recreación de la población trabajadora, se creó el INCRET (Instituto Nacional para la Recreación y Turismo), como figura jurídica y patrimonio propio e independiente nacional, cuya gestión está articulada con la política de prevención salud y seguridad laboral, con el fin de incorporar la utilización del tiempo libre, el descanso, como componentes constitutivos de la calidad de vida de los trabajadores y trabajadoras de Venezuela.

Tomando en consideración la existencia de un marco regulatorio y una figura oficialmente constituida para tales efectos, producto de una necesidad sentida por trabajadores(as) de un complejo petroquímico, se propone el estudio dirigido a captar la percepción que tienen trabajadores y trabajadoras acerca del ocio, el tiempo libre y la recreación, entendidos éstos como elementos significativos para la calidad de vida y la salud.

Para abordar el tema del ocio, el tiempo libre y la recreación en Venezuela, se considera un complejo Petroquímico perteneciente a la empresa Petroquímica de Venezuela, por considerarse que en las grandes empresas se pueden encontrar elementos a partir de los cuales se cubran las exigencias pautadas en la Ley, como derechos de los trabajadores, en esta materia.

Uno de los aspectos importantes a resaltar, encontrado en el complejo petroquímico, es que éste brinda a sus trabajadores y trabajadoras un servicio de salud en el cual se maneja la prevención de la salud; sin embargo, no existen herramientas especialmente dirigida a todo lo relacionado al aprovechamiento del ocio, tiempo libre asociado a la conservación de la salud en el trabajo, de manera que se propicie un equilibrio entre la jornada diaria de labores y el tiempo destinado a la recreación.

Es importante acotar que la actuación en el ámbito de la recreación exige la presentación de propuestas de proyectos recreativos, para fortalecer la unión familiar y comunitaria sobre la base de los valores colectivos, ofertando oportunidades de desarrollo que propicien situaciones de goce, disfrute, sano esparcimiento, crecimiento personal y social, orientadas hacia la solución de situaciones problemáticas relativas a la cultura recreativa.

De allí, que el desarrollo de herramientas para el uso del tiempo libre, la participación en actividades de ocio y recreación, de los trabajadores y trabajadoras de Venezuela aparece como medios para fortalecer e incrementar la calidad de vida, la productividad, y el bienestar social.

Es decir, que este tema se ha convertido en un factor de considerable importancia dentro del mundo industrializado, como factor preventivo de accidentes de trabajo, enfermedades ocupacionales, mejora de la calidad de vida y por consiguiente de la productividad de la empresa.

En relación, al Complejo Petroquímico Morón es necesario señalar que en el mismo no existen lineamientos, procedimientos y/o actividades dirigidas, que oriente al trabajador para la utilización del tiempo libre y descanso con resultados positivos en pro del mismo trabajador y de la empresa. Ni existen indicadores donde se midan el uso del tiempo libre, la recreación en el trabajo y su relación con la salud. Se observa como la gran mayoría de los trabajadores alargan su jornada laboral; acomodan sus tiempos en función de las exigencias o requerimientos de la empresa y el individual, en este sentido es comprensible que el tiempo para la recreación se minimiza, lo que puede traer entre otras consecuencias afectación del estado de salud físico, psíquico y social.

Sin embargo, entre la diversidad de literaturas que se oponen a la propuesta de limitar la duración del trabajo cobra importancia la creciente demanda social del tiempo libre, que fundamentalmente experimentan las economías de los países industrializados. Además, la pertinencia del tiempo libre como un efecto de reducción de la jornada del trabajo, trae consecuencias favorables al trabajador en término de su impacto de los estados de fatiga, tensión, desgaste físico y mental, insatisfacción de necesidades en la vida familiar y otros aspectos que afectan la vida social.

En el Complejo Petroquímico existen infraestructuras destinadas al disfrute del tiempo libre como: áreas deportivas, gimnasio, área de piscina, salones para actividades culturales, entre otras. Además se cuenta con una sección de calidad de vida, dentro de la gerencia de recursos humanos. Asimismo, como actividades recreativas, se han conformado equipos deportivos por área, los cuales participan campeonatos deportivos organizados como una forma de recreación; sin embargo, estas actividades no se desarrollan articuladas a un plan de orientación técnica, en cuanto a la mejora de la salud y de la productividad que esto traería como consecuencia.

En este sentido los resultados del estudio, constituirían insumos para el diseño de una propuesta dirigida al buen uso del tiempo libre, el ocio y la recreación como medio para conservar la salud de los trabajadores y trabajadoras del Complejo Petroquímico. Es decir, brindarles a los

trabajadores y trabajadoras del complejo petroquímico opciones de recreación, actividades de ocio durante su tiempo libre en mejora de su calidad de vida, al prevenir enfermedades ocupacionales o minimizando factores de riesgos psicosociales, que influyen de manera indirecta sobre la productividad de la empresa, al tener como consecuencia absentismo laboral.

Con la propuesta, se estaría dando cumplimiento a los ordenamientos legales (LOPCYMAT Art. 58 numeral 12 y artículo 36 del reglamento parcial de la LOPCYMAT).

Aproximación Metodológica

Se recurre a los grupos focales para la recolección de la información, esta técnica permitió profundizar en el sentir y las percepciones de los trabajadores y trabajadoras en lo referente a la significación y valor del tiempo libre, el ocio y la recreación; asimismo se logró indagar sobre los diferentes gustos o preferencias de los trabajadores y trabajadoras del Complejo Petroquímico, asociados a sus estilos de vida, así como la identificación de sus actividades de ocio y recreación, de manera que la propuesta final se ajustara a sus expectativas y pudiera ser aceptada por ellos.

No se trató sólo de conocer las diversas concepciones que pueden tenerse del ocio tiempo libre y recreación, sino de saber a qué necesidades responden estas actividades en los planos de desarrollo individual, social y económico.

Se estableció una conversación sobre la temática a investigar, en la que los trabajadores y trabajadoras participantes expresaron con libertad lo que percibían, sentían o hacían con el tiempo libre, la recreación, el ocio, la salud, la calidad de vida, esto facilitó conocer sus tendencias, intereses, motivaciones sobre el tema investigado, permitiéndoles a su vez formular propuestas según sus aspiraciones, creencias y estilos de vida.

Para el reclutamiento de los grupos focales se recurrió a la técnica de convocatoria formal por área, se les explicó la intención de formar grupos de 6 trabajadores con interés y deseos de participar en la investigación. De manera explícita se dio a conocer los objetivos, el contenido y lo que se esperaba del trabajo de investigación.

Se les notificó el carácter confidencial la información que aportarían y que la misma era valiosa para el posterior diseño de un programa de uso del tiempo libre del colectivo de los trabajadores y trabajadoras. Las sesiones tuvieron una duración de hora y media aproximadamente.

Una vez reunidos se les pidió permiso para grabar las opiniones, para que la investigadora pudiera analizarlas después al finalizar la sesión. Aquí ayudó mucho la confianza que la investigadora les proporcionó a los participantes.

Resultados y Análisis

Generalidades de la empresa

El complejo Petroquímico es una corporación del Estado venezolano encargada de producir y comercializar productos petroquímicos fundamentales con prioridad hacia el mercado nacional y con capacidad de exportación. Ofrece a los mercados nacional e internacional más de 40 productos petroquímicos. Su visión internacional del negocio y la vinculación con importantes socios en la conformación de las empresas mixtas en la que participa le ha permitido consolidar una importante presencia en los mercados de la región, así como de otras partes del mundo. La empresa ha orientado su crecimiento en tres líneas específicas de negocios: fertilizantes, productos químicos industriales y olefinas y resinas plásticas.

Esta empresa ha estado dirigida a la consolidación de un sector industrial fortalecido, capaz de impulsar las industrias transformadoras del plástico así como al sector agroindustrial y al de productos químicos industriales.

Percepción del trabajo

Al abordar el tema del trabajo, en los grupos focales, se pudo captar que el trabajo es percibido como actividad agotadora, que no genera mayores satisfacciones, pero es indispensable para la generación de los recursos que permiten cubrir las necesidades básicas, que implica vivir en sociedad y tener una familia. A pesar de ello, se le considera como un elemento muy importante ya que señalan que producto del trabajo se establecen relaciones con los compañeros, conformándose una especie familia con la que se comparte la mayor parte de la vida. Las expresiones siguientes permiten apreciar lo antes expuesto:

Percepción de los trabajadores y trabajadoras acerca del trabajo

Significado instrumental, un medio para ganarse la vida	Eje de la vida	Actividad que afecta la salud
<p><i>“Actividad que tenemos que hacer cosas, para tener ingresos para poder cubrir mis necesidades”</i> (mujer, 35 años)</p> <p><i>“No es otra cosa que una Actividad remunerada”</i> (Hombre, 42 años)</p>	<p><i>“Es donde uno pasa la mayor parte de su vida, como tu familia”</i>(Mujer, 32 años)</p> <p><i>“Si no trabajo no puedo vivir ni tener una familia.”</i> (Hombre, 33 años)</p> <p><i>“...es necesario para poder vivir”</i> (Hombre, 30 años)</p>	<p><i>“Yo la veo como una actividad agotadora”</i> (Mujer, 30 años)</p> <p><i>“Actividad que realizas bajo presión, te agota la mente y el cuerpo.”</i> (Hombre, 28 años)</p> <p><i>“Es una tarea no satisfactoria porque trabajas más de lo que ganas”</i> (Hombre 31, años)</p>

Fuente: Grupos focales. (2010)

De los discursos se pueden identificar tres posicionamientos divergentes respecto al trabajo. Por una parte, está para quienes el trabajo tiene un significado instrumental, un medio para ganarse la vida, lo que les permite recibir una remuneración; es decir garantizar los medios para la subsistencia. Por la otra, están quienes lo consideran como el eje central en torno al cual gira la vida, ven en el trabajo una extensión de la vida familiar, al considerar que en él se pasa la mayor parte de las horas de vigilia; en este sentido se puede decir que le otorgan al trabajo una alta valoración, como espacio de relaciones, gratificaciones y realizaciones. Además, se identificaron quienes veían en el trabajo un factor que, además de realizarse de forma obligada, genera daños a la salud, por lo agotadora y lo poco generador de satisfacciones. Estos posicionamientos revelan que independientemente de los aspectos a los cuales se asocia el trabajo, éste representa un elemento condicionante del sentimiento de bienestar y de calidad de vida.

Opinión respecto a las actividades de recreación organizadas en la empresa

Se pudo captar que algunos ven al trabajo como el único medio que permite garantizar el disfrute de actividades de ocio, recreación y de esparcimiento. En este sentido, manifestaron que para poder disfrutar, tener tiempo de ocio, realizar actividades recreativas con grupos sociales, amigos o en familia se debe trabajar, porque son actividades que generan gastos económicos. Es decir, asocian el desarrollo de actividades recreativas al consumo, de manera que estas actividades están reservadas a algunos grupos sociales privilegiados por la posesión de recursos económicos.

Una información de interés particular que emanó de los discursos fue que los trabajadores y trabajadoras desconocen los planes de recreación ofrecidos por la empresa. Esta situación refleja problemas en el sistema de comunicación entre las dependencias que organizan dichos planes y los trabajadores(as). Esto podría ser un indicador que la planificación se efectúa desconectada de los trabajadores y trabajadoras.

A continuación alguna de las expresiones extraídas de los discursos:

“Solo si trabajo puedo tener recursos para disfrutar, porque viajar lo dudo con lo que gano”. (Hombre, 37 años)

“El trabajo te permite satisfacer necesidades..., darte un gusto”. (Mujer, 31 años)

“Con el trabajo mejora tu calidad de vida”. (Hombre, 31 años)

“Si estás trabajando no puedes disfrutar actividades recreativas en la empresa”. (Hombre. 28 años)

“Muchas veces ni nos enteramos de las actividades que se organizan en la empresa” (Mujer, 36 años)

“La empresa no toma en cuenta a los trabajadores de turno, para las actividades recreativas que se organizan”. (Hombre, 41 años)

“Lo que pasa que en la empresa siempre hacen lo mismo: juego de softbol, bolas criollas, y siempre son los mismos”. (Hombre, 33 años)

Por otro lado, manifestaron que la empresa podría brindarles oportunidades para disfrutar de actividades recreativas para ellos y su familia a un precio asequible, dirigidas al aprovechamiento de lo que la empresa podría ofrecer para el disfrute del tiempo libre y la recreación. Esta sugerencia revela una necesidad sentida, la cual es importante considerar si recordamos que no se debe obviar el importante rol que cumplen las actividades recreativas en el individuo, pues a través de ellas se potencia la creatividad, se despierta la espontaneidad, originalidad e iniciativa (Waichman, 2004), aspectos estos valiosos en el sentimiento de bienestar y calidad de vida. En este sentido manifestaron:

“Aquí en la empresa deberían hacer otra cosa, ... como festival de canto, obras de teatro.” (Mujer, 34 años)

“Mire o deberían hacer un plan para uno ir pagando durante el año, ...visitas a lugares turísticos y disfrutarlo en vacaciones; porque es que ni en vacaciones uno hace lo que le gusta, o no complace a la familia, porque se gasta mucho cuando sales con la familia.” (Hombre, 35 años)

“Lo que pasa que en la empresa siempre hacen lo mismo: juego de softbol, bolas criollas, y siempre son los mismos” (Hombre, 40 años)

“No hacen obra de teatro, cine,..algo así” (Mujer, 32 años)

“Imagínese nosotros aquí toda la semana, qué más podemos hacer, jugar pool y domino... y miércoles y jueves beber.” (Hombre, 33 años)

Percepción de la recreación

Al hablar de recreación algunos trabajadores y trabajadoras expresaron que se recrean con la práctica de actividades deportivas, manifestaron que el tiempo dedicado al trabajo y el horario de la jornada laboral les impedía en su mayoría la participación de las actividades programadas por la empresa, sugirieron que debe haber una planificación donde se involucre al personal que labora 12 horas o personal de turno rotativo. En su mayoría se recrean con actividades como paseos y playas en compañía de su familia, pero también afloró la imposibilidad de realizar actividades recreativas

por la falta de recursos económicos para sufragar los gastos que ello genera. Quedó expresado que la recreación es considerada una diversión para alivio del trabajo, un entretenimiento o distracción.

Al respecto expresaron:

“Me recreo visitando a la familia y a los amigos, unas cervecitas y bien...” (Mujer, 31 años)

“La empresa cuándo hace actividades o no nos enteramos o no podemos ir por estar de turno” (Hombre, 32 años)

“Yo me voy a la playa con mi familia” (Hombre, 41 años)

“Ni en vacaciones podemos viajar, porque el dinero ya está comprometido” (Mujer, 30 años)

“Con el dinerito extra de las vacaciones o utilidades sólo podemos comprar cosas para la casa” (Mujer, 27 años)

“La empresa debe tener un plan de disfrute vacacional que se pueda pagar por nómina y durante el año, así como el plan vacacional de los hijos, pero incluya el grupo familiar”. (Hombre 44 años)

“Cuando salimos del trabajo, nos tomamos las cervecitas”. (Hombre 32 años)

Las prácticas deportivas no se incluyen dentro de las actividades de recreación en los trabajadores y trabajadoras del complejo petroquímico. Se requiere de una planificación que permita la participación de los trabajadores que laboran 12 horas.

Llama la atención que para algunos trabajadores y trabajadoras recrearse es tomar licor con sus compañeros de trabajo al salir de la jornada laboral. Es decir, no tienen claro lo que representa la recreación para la recuperación física y mental de la carga de trabajo.

Por otra parte, la recreación es vista por los trabajadores y trabajadoras participantes en la investigación, como el tiempo de disfrute familiar, el tiempo dedicado al compartir con la familia, por lo que se concluye que para estos trabajadores(as) la empresa no les brinda la oportunidad de este tipo de recreación. No hay que olvidar que existen prácticas recreativas que desarrollan las relaciones sociales; y estas manifestaciones de los trabajadores y trabajadoras expresa el deseo de multiplicar los contactos sociales en el tiempo libre (Veblen, 1971)

Lo anterior se evidencia cuando expresaron que las actividades realizadas últimamente en la empresa son única y exclusivamente para los trabajadores, impidiéndole así el disfrute familiar, lo

que trae como consecuencia el absentismo de los trabajadores a las fiestas planificadas y desarrolladas por la empresa.

En los discursos siguientes se puede captar lo señalado:

“Últimamente le ha dado a la empresa en hacer fiesta solo para los trabajadores”. (Hombre, 32 años)

“Antes las fiesta eran para el grupo familiar, y ahí uno conoce los hijos de los compañeros a su esposa”. (Hombre, 40 años)

Percepción del tiempo libre:

En relación con el tiempo libre, se pudo conocer que los trabajadores y trabajadoras lo asocian en general al tiempo desligado del trabajo, tiempo fuera del horario del trabajo o como “días libres”. Sin embargo, a pesar que para unos este tiempo se consideró como el espacio de la vida de no trabajo, para otros, este espacio era el que permitía la realización de otras actividades u obligaciones domésticas. Estos posicionamientos se expresan en el discurso cuando señalan que:

“...para mí el tiempo libre que tengo, es el tiempo en que no trabajo: los cuatros días libres, porque estoy libre de hacer lo que quiera no tengo obligación de ir a la empresa ni obligación de cumplir un horario...” (Hombre, 31 años)

“...mi tiempo libre es prácticamente cuando duermo y a veces los domingos si no trabajo, porque me quedo en casa viendo televisión y comiendo, ... visitar familiares o amistades...” (Hombre, 33 años)

“Bueno para mí el tiempo libre es el tiempo en que no trabajo: 4 días después de 4 días trabajado, que por cierto uno no se recupera...,” (Hombre, 30 años)

“Para mi...mi tiempo libre lo tengo es en vacaciones...” (Mujer, 29 años)

“... si es verdad... porque los 4 días libres aunque no trabajamos lo usamos para recuperar energías perdidas.” En vacaciones no tenemos obligación a nada,...bueno obligaciones en casa, con la mujer, con los hijos, con la otra, en vacaciones hay mas días para planificar qué hacer”. (Hombre, 35 años)

“Mi tiempo libre es aquel que no lo trabajo, cuando estoy fuera del trabajo”. (Mujer, 34 años)

Para aquellos que plantearon que el tiempo de no trabajo en la empresa, lo dedican a realizar otras actividades, encontramos quienes señalaron que, son actividades ineludibles, podría decirse que obligatorias. Tal como se recoge en las expresiones siguientes:

Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud?

“...nosotros tenemos 4 días libres por turno, pero en sí no son libres, porque el primer día es para dormir, porque amanecemos, bueno uno descansa, pero los otros tres días si es día de semana, nos ponemos hacer cosas pendientes” (Hombre, 29 años)

“El tiempo libre es cuando uno no está trabajando”.... “que va eso es mentira porque uno llega a la casa es a trabajar, meter ropa en la lavadora, hacer comida, comprar comida, y los fines de semana igualito, limpiar, arreglar, lavar sabanas, planchar...” (Mujer, 31 años)

“...que va uno no tiene tiempo libre... siempre hay algo pendiente,...arreglar el carro, algún arreglo en la casa y a veces nos cansamos mas” (Hombre, 35 años)

“...casi nunca nos queda para disfrutar, viajar, visitar lugares”. (Mujer, 31 años)

“...yo no tengo tiempo libre llego a la casa a trabajar estoy construyendo la cocina usted sabe... poco a poco”. (Hombre, 31 años)

Otros por el contrario, de manera abierta afirmaron que su tiempo libre está comprometido para la realización de otras actividades que le proporcionan ingresos adicionales y que denominan “mata tigre”, por ejemplo trabajan en su carro como taxista. Estas actividades son agotadoras pero, según algunas opiniones, les aporta recursos monetarios para cubrir gastos de sus estudios u otras necesidades. Esta situación expresada por los trabajadores, coincide con lo señalado por Arnulfo (2001) y Águila (2005), cuando afirman que en nuestro continente es frecuente el uso del tiempo libre al trabajo; es decir, a la búsqueda de formas subsidiarias de ingreso, prestación de servicios o formas colaterales de ingresos que les permite completar el salario. Esto se soporta en expresiones donde alegan que no disfrutan de su tiempo libre o no realizan actividades recreativas porque sus ingresos no les permiten cubrir los gastos.

Todo esto trae consecuencias desfavorables al trabajador en términos de su impacto en los estados de fatiga, tensión, desgaste físico y mental, insatisfacción de necesidades en la vida familiar y otros aspectos que afectan la vida social y la calidad de vida en general. En este sentido se captó en el discurso las siguientes expresiones:

“... el trabajo no me permite tener tiempo libre, mire: yo trabajo diario: de 7 a 4 pero cuando hay paradas de plantas o alguna emergencia yo soy el primero que me ofrezco par trabajar horas extras, porque el sueldo no me alcanza para vivir ... no te queda dinero para disfrutar” (Hombre, 40 años)

“Yo no tengo tiempo libre, porque cuando no trabajo taxeo..., que va la cosa esta dura, el sueldo no me alcanza”. (Hombre, 32 años)

Esta concepción de uso del tiempo libre que tienen la mayoría de los trabajadores del complejo, revela que ni siquiera el tiempo libre puede bastar para atender las necesidades de esparcimiento y recreación de cada uno como individuo, ni de su familia, aunque algunos utilizan su tiempo libre para el descanso, ver televisión, visitar la familia. Tal como se recoge en las frases siguientes:

“...El tiempo libre es el que tengo para distraerme, ver televisión, jugar con mis hijos, ... nosotros jugamos bingo, ludo; algo sale...” (Mujer, 30 años)

“Si es fin de semana: tenemos que recrearnos, llevamos a la familia a la playa, bueno si es quincena” (Hombre, 30 años)

“Visito a mi familia, porque viven cerca” (Mujer, 31 años)

“Yo hago deportes, trote, juego básquet en la cancha que queda cerca de mi casa”. (Hombre, 28 años)

Percepción del ocio:

Para los trabajadores y trabajadoras el ocio es el tiempo en que no hacen nada, relacionando el *hacer* con actividades de trabajo remunerativo y no remunerativo. El tiempo de ocio, para la mayoría, es contrario al tiempo de trabajo e igual al tiempo libre, señalan que el trabajo no los deja tener ocio, es el tiempo dedicado a la flojera. El término ocio lo asocian al tiempo de reposo físico o a las actividades que no ameriten esfuerzos físico ni mental. Los aspectos señalados por los trabajadores y trabajadoras sobre el ocio, se pueden resumir como el tiempo dedicado al descanso a la recuperación del desgaste producido por aquellas actividades lucrativas o no.

Por otra parte algunos trabajadores y trabajadoras señalaron que el tiempo de ocio es el dedicado a hacer lo que se quiere. Señalan otros trabajadores y trabajadoras que es el tiempo en que no hacen nada.

Al respecto, se presentan a continuación algunas de las expresiones recogidas:

“El tiempo de ocio es aquel en el que uno no hace nada, para mi es igual al tiempo libre...,” (Mujer, 33 años)

“...miren mi mamá decía que en el tiempo de ocio es cuando uno inventaba cosas malas porque le decían a uno...es por estar de ocioso, porque uno puede inventar cualquier cosa...o sea es malo” (Hombre, 42 años)

“Es como cuando uno tiene flojera que no quiere hacer nada sólo descansar” (Mujer, 36 años)

“Para mi ...mi tiempo de ocio lo dedico a distracción personal, hago lo que me gusta, lo que quiero” (Mujer, 30 años)

“Es el tiempo que dedicamos a la distracción personal. Hacemos lo que nos gusta, ir al cine, jugar basquetbol” (Hombre, 29 años)

“Para mí es igual al tiempo libre, es el tiempo en que uno no tiene nada que hacer, ... bueno sí hace, pero nada obligatorio, uno hace lo que le place” (Mujer, 40 años)

“...tenemos mucho trabajo, eso no nos deja tener tiempo de ocio, ... sólo cuando almorzamos y es media hora. Los del taller central juegan cartas y el zorro y la gallina pero es chimbo porque cuando uno está más emocionado tiene que levantarse a trabajar” (Hombre, 37 años)

“Es el tiempo ocioso, tiempo que aprovecho para descansar, ver televisión, películas, ocio es descanso. Recuperar energía, es estar acostado, sabroso que nos traigan comida en la cama” (Hombre, 36 años)

“Ocio es descanso, porque tiempo libre es para hacer actividades fuera del trabajo pero uno no descansa”. (Mujer, 33 años)

“Yo lo veo igualito al tiempo libre” (Hombre, 42 años)

“No porque en el tiempo libre hacemos algo, como dijo Juan, ...que es necesario pero que nos cansa igualito; en cambio si tenemos tiempo en el que no tenemos nada que hacer, descansamos, vemos televisión, eso para mí es ocio”. (Hombre, 43 años)

Todas estas percepciones del ocio, por parte de los trabajadores y trabajadoras del complejo petroquímico, coinciden con la caracterización del ocio propuesta por Miranda (2006), donde enfoca el ocio a partir de tres características: El individual: cuyas características son el descanso la recreación y el desarrollo personal; el social: cuando las personas realizan actividades de ocio propias de su estilo de vida sociedad con grupos similares socialmente; y el económico, referido a que muchas actividades de ocio son llevadas a cabo sólo por personas que tienen excedentes monetarios o poder adquisitivo, es decir está asociado al consumo.

Lo antes expuesto obliga a la consideración de la postura del ocio crítico, entendido como aquel que

...promueve y valora de manera crítica, esto es, de manera responsable y comprometida las posibilidades de encuentro y de comunicación, favoreciendo el diálogo, la participación, las actitudes de solidaridad, honestidad, coraje, prudencia, justicia, generosidad, moderación, gratitud, humildad y reciprocidad. Son maneras de ser que elevan el compromiso social (Franco, 2012, p.28)

Conclusiones

De los resultados de la aproximación a la percepción del uso del tiempo libre y el ocio de los trabajadores del complejo petroquímico, se puede concluir que en la concepción que tienen los trabajadores y trabajadoras del ocio y el tiempo libre, no se le otorga la significación que tienen el buen uso de los mismos para el proceso de recuperación del desgaste físico y mental generado por el trabajo.

Se captó que el tiempo de no trabajo no es utilizado para la recreación y el esparcimiento, quedando evidenciado que hay desconocimiento de estrategias de uso del tiempo libre. Es decir, se pone en evidencia la necesidad de educar a los trabajadores para el uso y disfrute del ocio y el tiempo libre, en correspondencia con el estilo de vida y las condiciones o posibilidades que puede ofrecer la empresa.

En el discurso de los trabajadores y trabajadoras quedó manifiesto que en la empresa no se ha logrado vincular las prácticas de recreación y el uso del tiempo libre con la promoción de actividades saludables.

De acuerdo a lo planteado por los trabajadores y trabajadoras, no existen propuestas o planes de recreación y esparcimiento, por parte de la empresa, diseñados en función de sus preferencias, necesidades y capacidad económica.

A partir de las sugerencias de los trabajadores y trabajadoras se logró identificar las actividades que preferentemente ellos desarrollarían en su tiempo libre.

Los resultados del presente estudio se aportaron como insumos para el diseño de un Programa para el uso del tiempo libre de los trabajadores y trabajadoras de la empresa, que involucre actividades de ocio en sus dimensiones lúdica, deportiva, festiva, creativa, ecológica y solidaria, que a su vez permita el establecimiento de indicadores para medir la conservación de la salud y mejora de la calidad de vida a partir de puesta en práctica del uso saludable del tiempo libre.

Referencias

- Águila, C. (2005). Del ocio y la posmodernidad. *Apuntes: educación física y deportes* . 79, 101-106 (Revista en línea) Disponible: http://dialnet.unirioja.es/servlet/listaarticulos?tipo_búsqueda=ANUALIDAD&revista_búsqueda=136&clave_búsqueda=2005 (Consulta: 2013, mayo 20)
- Arnulfo, M. (2001). Del tiempo libre al ocio. *Contribuciones desde Coatepec* 1(001), 35-47.
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y cultura*. México: Grijalbo
- De Pablos, J. C. y Sánchez, L. (2003). Estilo de vida y revitalización del espacio urbano. *Papers*, N° 71. 11-31.
- Devis, J. y Peiró, C.(2001). *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI*. Alcoy: Marfil.
- Dumazedier, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- Franco, S. (2012) Fundamentos de ocio crítico. *Kinesis* 59, 22-30 (Revista en línea) Disponible: <http://descargagratis.kinesis.co/descarga/Revista-kinesis-59.pdf> (Consulta: 2012, 13 diciembre)
- Giddens, A. (2000). *Un mundo desbocado. Los efectos de la globalización en nuestras vidas*. Madrid: Taurus.
- Inglehart, R. (1991). *El cambio cultural en las sociedades industriales avanzadas*. Madrid: CIS.

- Lefevre, H. (1984). *Critica de la Vida Cotidiana*. México: Siglo XXI.
- Lipovetsky, G. (1986). *La era del vacío*. Barcelona: Anagrama.
- Marcellino, N. C. (2001). Lazer e qualidade de vida. En W. W Moreira (org.), *Qualidade de vida*. Campinas: Papirus.
- Martínez, M. (1999). *Trabajo y tiempo libre*. Caracas: Ediciones UCV.
- Miranda, G. (2006). El tiempo libre y ocio reivindicado por los trabajadores. *Pasos* . 4(3), 301-326
- Moreno, I. (2006). *Todos tenemos tiempo. Nuevas prácticas del tiempo libre en el siglo XXI*. Buenos Aires: Editorial Lumen-Humanitas
- Mota, J. y Sallis, J. F. (2002). *Actividade Física e Saúde*. Porto: Universidades do Porto Campo Das Letras.
- Nahas, M. V. (2003). *Atividade Física, saúde e qualidade de vida*. Londrina: MÍdiograf
- Nuno, G. (1988). Perspectivas atuais dos conceitos de saúde e doença”. En J. Bento y A. Marquez. *Desporto, saúde e bem-estar*. Porto: Universidades do Porto
- Pineault, R. y Daveluy, C. (1991). *La planificación sanitaria: conceptos, métodos, estrategias*. 2ª ed. Barcelona: Masson.
- Tabares, J. , Ossa, A. , Molina, V. (2005). *El Ocio, el tiempo libre y la recreación en América Latina: problematizaciones y desafíos*, (Coords). Medellín: Editorial Civitas.
- Tabares, Ossa y Molina (2006). *El Ocio, el tiempo libre y la recreación en América Latina: problematizaciones y desafíos* (Coords). Medellín: Editorial Civitas.
- Veblen, T. (1971). *Teoría de la clase ociosa*. México: Fondo de Cultura Económica
- Waichman, P. (2004): *Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico*. Buenos Aires: PW.

Autoras:

Ligia Sánchez Tovar

Socióloga. Doctora en Sociología del Trabajo. Université Toulouse II. Le Mirail (Francia). Profesora e investigadora de la Universidad de Carabobo. Campus La Morita. Directora de la Revista Salud de los Trabajadores. Jefa del Programa de Maestría en Salud Ocupacional e Higiene del Ambiente Laboral. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo.
Email: ligia.uc@gmail.com

Lisdella Jurado

Médica. Especialista en Salud Ocupacional Supervisora de Salud Ocupacional en Empresas.
Email: lisdellaj8@gmail.com

Maria Dilma Simões Brasileiro

Profesora de educación física. Doctora en Bienestar y Desarrollo de las Sociedades Complejas. Universidad de Granada (España). Docente e investigadora de la Universidad Federal de Paraíba - Brasil LAECOS/CNPQ.
Email: dbrasileiro@gmail.com