


# Rol de la actividad física y ejercicio físico para el abordaje del presentismo laboral

The role of physical activity and exercise in addressing workplace presenteeism

Brian Johan Bustos-Viviescas<sup>1</sup>  0000-0002-4720-9018

Carlos Enrique Garcia-Yerena<sup>2</sup>  0000-0002-9973-552X

Amalia Villamizar Navarro<sup>3</sup>  0000-0002-5363-1776

<sup>1</sup>Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Cúcuta, Colombia.

<sup>2</sup>Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia.

<sup>3</sup>Universidad del Atlántico. Barranquilla, Colombia.

Fechas · Dates

Recibido: 20/08/2025  
Aceptado: 26/08/2025  
Publicado: 15/10/2025

Correspondencia · Corresponding Author

Carlos Enrique Garcia-Yerena  
E-mail: cgarciaey@unimagdalena.edu.co

Estimada directora:

El presentismo se considera como el comportamiento que las personas tienen al trabajar a pesar de presentar quejas por problemas de salud que deberían llevarlos a obtener descanso y la ausencia en su trabajo,<sup>(1)</sup> este puede traer consigo efectos negativos para la salud de los empleados y con ello la productividad organizacional, estos hechos se presentan frecuentemente en personas con altas demandas de asistencias laborales.<sup>(2)</sup>

A partir de esto, la evolución del campo de la medicina psicológica organizacional ha identificado el presentismo como la práctica continua que aplican los empleados al asistir al trabajo cuando presentan enfermedad médica o psicológica, y lo destacan como un factor complejo que tiene influencia en la salud, en el lugar de trabajo y el desempeño organizacional a nivel general.<sup>(3)</sup> Debido a que la capacidad de un trabajador depende en buena parte de su estado de salud, así como las demandas y factores interno-laborales, los trabajadores que presentan deterioro del funcionamiento laboral tienen mayores niveles de riesgos de dimisión o desempleo.<sup>(4)</sup> Por ello, el presentismo ha ganado espacio en el ámbito académico y, recientemente, en la literatura profesional tiene un componente importante del entorno empresarial moderno.<sup>(5)</sup>

Se ha documentado previamente que los trastornos mentales ocurrientes determinan una probabilidad 4,3 veces superior de experimentar presentismo, comparado con un 10,2% de la productividad general comprometida y daños en la demanda mental/interpersonal y de producción.<sup>(6)</sup> De igual forma, en el grupo que experimentó presentismo, los días laborales por semana fueron mayores y los trabajadores que tenían contratos a término fijo, la elevada intensidad laboral y la privación del sueño fueron comunes.<sup>(7)</sup>

Teniendo en cuenta la problemática en mención, la actividad física es un recurso disponible e importante que puede ser utilizado por los empleados para equilibrar la demanda de rendimiento y salud. Esto presenta implicaciones necesarias para cada una de las intervenciones, debido a que las organizaciones pueden llegar a promover la actividad física en el lugar de trabajo, generando accesos a instalaciones, ofreciendo actividades en horas laborales y promoviendo estilos de vida saludables.<sup>(8)</sup> Por otra parte, el tiempo de actividad física relacionada con el ocio se asocia positivamente con el presentismo absoluto, en donde los minutos diarios de actividad física total se asociaron de forma negativa y positiva con el ausentismo relativo y el presentismo absoluto, (presentando mayor productividad).<sup>(9)</sup> Igualmente, una revisión sistemática y metanálisis reciente identificó que los ejercicios supervisados fueron más efectivos que el autocuidado no supervisado, para la reducción del presentismo en empleados con trastornos musculoesqueléticos.<sup>(10)</sup>

Por último, el presentismo laboral representa un desafío significativo tanto para la salud de los empleados como para el desempeño organizacional, destacándose como un fenómeno complejo influenciado por factores psicológicos, físicos y laborales. Este artículo subraya el papel potencialmente transformador de la actividad física y el ejercicio físico en el abordaje del presentismo, no solo como una estrategia para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, sino también como un medio para optimizar la productividad en el entorno empresarial.

Las evidencias presentadas respaldan la implementación de políticas organizacionales que promueven la actividad física como parte integral del entorno laboral. Al facilitar el acceso a programas de ejercicio supervisado, fomentar pausas activas y promover un estilo de vida saludable, las organizaciones pueden mitigar los efectos adversos del presentismo y contribuir a un equilibrio sostenible entre las demandas laborales y la salud de los empleados. Este enfoque integrador no solo beneficia a los trabajadores, sino que también refuerza la sostenibilidad y competitividad de las empresas en un mercado cada vez más dinámico y exigente.

## Referencias

1. Shan G, Wang S, Wang W, Guo S, Li Y. Presenteeism in Nurses: Prevalence, Consequences, and Causes From the Perspectives of Nurses and Chief Nurses. *Front Psychiatry*. 2021;11:584040. doi:10.3389/fpsy.2020.584040
2. Peter KA, Gerlach M, Kilcher G, Bürgin R, Hahn S, Golz C. Extent and predictors of presenteeism among healthcare professionals working in Swiss hospitals, nursing homes and home care organizations. *Sci Rep*. 2023;13(1):12042. doi: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-023-39113-6>
3. Chander KR, Jeyaraman M, Jeyaraman N, Yadav S. Presenteeism: The Invisible Leviathan of Organizational Psychology. *Cureus*. 2023;15(11):e48620. doi:10.7759/cureus.48620
4. Fujino Y, Okawara M, Hino A, Muramatsu K, Nagata T, Tateishi S, et al. A prospective cohort study of presenteeism and increased risk of unemployment among Japanese workers during the COVID-19 pandemic. *J Occup Health*. 2024;66(1):uiad015. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/jocuh/uiad015>
5. Chandrakumar D, Arumugam V, Vasudevan A. Exploring presenteeism trends: a comprehensive bibliometric and content analysis. *Front Psychol*. 2024;15:1352602. doi: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1352602>
6. Sousa RM de, Cenzi CM, Bortolini J, Terra F de S, Valim MD. Common mental disorders, productivity and presenteeism in nursing workers. *Rev Esc Enferm USP*. 2023;57:e20220296. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2022-0296en>
7. Yoo H, Song J-H, Kim H-R. Association between presenteeism and mental health among logistic center workers. *Ann Occup Environ Med*. 2022;34:e39. doi: <http://dx.doi.org/10.35371/aoem.2022.34.e39>
8. Hervieux V, Biron C, Dima J. Investigating Associations Between Physical Activity and Presenteeism - A Scoping Review. *Am J Health Promot*. 2023;37(8):1147-1161. doi:10.1177/08901171231193781
9. Koohsari MJ, Yasunaga A, McCormack GR, et al. Domain-Specific Active and Sedentary Behaviors in Relation to Workers' Presenteeism and Absenteeism. *J Occup Environ Med*. 2021;63(10):e685-e688. doi:10.1097/JOM.0000000000002333
10. Takasaki H, Ozawa H, Kondo Y, Kitamura T, Takeuchi R, Ito H. Supervised Exercise Therapy Reduces Presenteeism to Greater Extent Than Unsupervised Self-Care in Workers with Musculoskeletal Pain: a Systematic Review and Meta-Analysis. *J Occup Rehabil*. 2024;34(2):387-397. doi:10.1007/s10926-023-10137-z