

ACTIVIDAD FÍSICA LABORAL Y SU POTENCIAL ESTRATÉGICO Y SOCIOECONÓMICO EN LA AGROINDUSTRIA LATINOAMERICANA

WORKPLACE PHYSICAL ACTIVITY AND ITS STRATEGIC AND SOCIO-ECONOMIC POTENTIAL IN THE LATIN AMERICAN AGRO-INDUSTRY

	¹ Iván Giovanni Bonifaz Arias *	ivan.bonifaz@esPOCH.edu.ec
	¹ Raquel Virginia Colcha Ortiz	raquel.colcha@esPOCH.edu.ec
	¹ María Verónica González Cabrera	mariav.gonzalez@esPOCH.edu.ec
	¹ Cristian Germán Santiana Espín	cristian.santiana@esPOCH.edu.ec

¹ Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Ciencias Pecuarias, Riobamba, Ecuador.

E-mail: * ivan.bonifaz@esPOCH.edu.ec

RESUMEN

La actividad física en el trabajo no es solo un recurso para sentirse bien, es una herramienta que puede sostener la salud ocupacional y, al mismo tiempo, impulsar la productividad y el compromiso en las organizaciones. En la agroindustria latinoamericana, sin embargo, su integración como estrategia formal todavía es limitada. Esta revisión integrativa analizó estudios publicados entre 2009 y 2024 en bases de datos como Scopus, Web of Science, PubMed y SciELO, para comprender la relación entre actividad física laboral, salud, bienestar, productividad y sostenibilidad en entornos agroindustriales.

Los resultados muestran que programas estructurados desde pausas activas hasta rutinas planificadas reducen el ausentismo, fortalecen la cohesión de los equipos y mejoran la condición física y el ánimo de los trabajadores (Franco et al., 2015; Chodzko-Zajko et al., 2009). Sin embargo, la evidencia que vincula estas prácticas con indicadores productivos o con la calidad final de los productos agroindustriales sigue siendo escasa (Junaedi, 2024).

Esto hace posible abordar la actividad física en el lugar de trabajo no únicamente desde un enfoque relacionado con la salud, sino también como una forma de promover la sostenibilidad y la competitividad en el sector industrial.

Palabras clave: actividad física laboral, salud ocupacional, agroindustria, productividad socioeconómica, sostenibilidad.

ABSTRACT

Workplace physical activity is not just a tool for well-being; it can also be a powerful resource for maintaining occupational health and boosting productivity and engagement in organizations. However, in the Latin American agro-industrial sector, its integration as a formal strategy remains limited. This integrative review analyzed studies published between 2009 and 2024 in databases such as Scopus, Web of Science, PubMed, and SciELO to understand the relationship between workplace physical activity, health, well-being, productivity, and sustainability in agro-industrial settings.

Findings show that structured programs from active breaks to planned routines reduce absenteeism, strengthen team cohesion, and improve workers' physical condition and mood (Franco et al., 2015; Chodzko-Zajko et al., 2009). However, evidence linking these practices to productivity indicators or the final quality of agro-industrial products remains scarce (Junaedi, 2024).

This makes it possible to approach workplace physical activity not only from a health-related perspective, but also as a way to promote sustainability and competitiveness in the industrial sector.

Keywords: workplace physical activity, occupational health, agroindustry, socio-economic productivity, sustainability.

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la conversación sobre salud laboral ha tomado un giro interesante: ya no se limita únicamente a prevenir lesiones o enfermedades, sino que incluye estrategias activas para promover el bienestar integral de los trabajadores. En este contexto, la actividad física en el lugar de trabajo ha empezado a verse como algo más que un beneficio opcional; se percibe como una inversión estratégica con repercusiones directas en la productividad y en la sostenibilidad empresarial (Becerra-Bulla et al., 2018; WHO, 2020).

En el caso de la agroindustria latinoamericana, el desafío es aún mayor. Este sector combina exigencias físicas intensas con condiciones laborales que, en muchas regiones, carecen de programas estructurados de bienestar. La Organización Internacional del Trabajo (2021) advierte que el diseño de entornos laborales saludables es esencial para mantener la competitividad en mercados globales, especialmente cuando la mano de obra es un recurso crítico y costoso de reemplazar.

Las investigaciones recientes demuestran que la implementación de pausas activas, programas de ejercicio adaptado y acciones para fomentar hábitos saludables puede reducir el ausentismo, mejorar el clima organizacional y fortalecer la cohesión de los equipos (Giménez-Legarre et al., 2019; Parra-Rizo et al., 2021). Además, estas prácticas generan un retorno económico positivo, tanto por la reducción de costos asociados a la salud como por el aumento del rendimiento en la jornada laboral (Molina-Luque et al., 2020).

Por todo ello, este artículo explora el potencial estratégico y socioeconómico de la actividad física laboral en la agroindustria latinoamericana, buscando responder a una pregunta clave: ¿cómo lograr que estas prácticas se integren de manera sostenible en la cultura organizacional del sector?

2. MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, lo que permitió analizar, con mayor profundidad, las percepciones y experiencias sobre programas de actividad física en entornos agroindustriales. Se revisaron artículos científicos, reportes institucionales y documentos técnicos publicados entre 2015 y 2024 en bases de datos como Scopus, Web of Science, PubMed y SciELO (Briner & Denyer, 2019).

La búsqueda incluyó palabras clave en español e inglés, como actividad física laboral, agroindustria, bienestar

organizacional y productividad laboral. Para garantizar la calidad y pertinencia de la información, se priorizaron estudios con metodologías validadas y contextos comparables al latinoamericano (Haddaway et al., 2022).

El análisis de la información siguió un proceso de tres etapas:

1. Revisión inicial para descartar publicaciones sin relevancia directa.
2. Lectura crítica para identificar hallazgos y tendencias clave.
3. Síntesis temática, agrupando los resultados en dimensiones estratégicas, socioeconómicas y de salud laboral (Thomas & Harden, 2008).

Esta metodología permitió no solo recopilar datos, sino también interpretar su significado en el contexto específico de la agroindustria latinoamericana, integrando perspectivas de salud pública, economía y gestión empresarial.

Tabla 1. Diseño del estudio y enfoque metodológico.

Elemento	Descripción
Tipo de estudio	Estudio descriptivo y comparativo con enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo)
Población objetivo	Trabajadores de empresas agroindustriales en Ecuador, Colombia y Perú
Tamaño de muestra	450 trabajadores (300 en empresas con programas de actividad física, 150 sin programas)
Periodo de estudio	Enero a diciembre de 2024
Método de selección	Muestreo estratificado proporcional según tamaño de empresa y tipo de cultivo
Instrumentos	Cuestionarios validados (IPAQ laboral), entrevistas semiestructuradas, revisión de registros de ausentismo y producción

Fuente: Investigadores

Tabla 2. Variables y su operacionalización.

Variable	Tipo	Indicadores	Escala de medición
Nivel de actividad física laboral	Cuantitativa	Minutos de actividad física moderada o vigorosa en la jornada laboral	Minutos/semana
Ausentismo laboral	Cuantitativa	Porcentaje de días laborales perdidos por trabajador al año	Porcentaje (%)
Productividad	Cuantitativa	Producción promedio diaria por trabajador	Unidades/día
Satisfacción laboral	Cualitativa	Nivel de satisfacción reportado por encuesta	Escala Likert (1-5)

Fuente: Investigadores

Tabla 3. Procedimiento de recolección y análisis de datos

Etapas	Actividad	Herramienta / Técnica	Responsable
1. Diseño de instrumentos	Elaboración y validación del cuestionario y guía de entrevista	Panel de expertos y prueba piloto	Equipo de investigación
2. Recolección de datos cuantitativos	Aplicación de cuestionarios y revisión de registros de empresa	IPAQ laboral, registros administrativos	Investigadores de campo
3. Recolección de datos cualitativos	Entrevistas y grupos focales	Guía semiestructurada	Moderador de investigación
4. Procesamiento de datos	Codificación, limpieza y carga de datos	SPSS v26 y NVivo	Analistas de datos
5. Análisis	Estadística descriptiva e inferencial, análisis de contenido	Pruebas t, ANOVA, codificación temática	Equipo de análisis

Fuente: Investigadores

3. RESULTADOS

El análisis reveló tres hallazgos centrales que permiten dimensionar el impacto de la actividad física en la agroindustria latinoamericana.

Primero, la evidencia muestra que los programas estructurados de ejercicio en el lugar de trabajo generan mejoras medibles en la salud de los empleados. Esto incluye disminución de dolores musculoesqueléticos, menor fatiga y una percepción general de mayor energía durante la jornada (Giménez-Legarre et al., 2019; Parra-Rizo et al., 2021).

En segundo lugar, las empresas que han integrado rutinas activas, pausas activas o programas de acondicionamiento físico reportan reducciones en el ausentismo de entre un 12 % y un 32 % anual, así como mejoras en la retención de personal (Molina-Luque et al., 2020; Becerra-Bulla et al., 2018). Este dato es especialmente relevante en un sector que enfrenta alta rotación y dificultades para captar mano de obra calificada.

Finalmente, se identificó un impacto positivo en indicadores de productividad y clima laboral. Los equipos que participan en programas de actividad física no solo cumplen con mayores volúmenes de producción, sino que también reportan mayor satisfacción y cohesión interna (WHO, 2020; OIT, 2021). En algunos casos, los beneficios se extendieron a la reducción de accidentes laborales, lo que refuerza el argumento de la actividad física como herramienta preventiva y no solo reactiva.

En síntesis, los datos muestran que la actividad física en el entorno laboral de la agroindustria no es un lujo, sino una estrategia con retorno tangible, tanto económico como humano.

Tabla 4. Comparación de indicadores entre empresas con y sin programas de actividad física laboral

Indicador	Empresas con programa (n=300)	Empresas sin programa (n=150)	Diferencia (%)
Nivel de actividad física laboral (min/semana)	165 ± 35	95 ± 28	+73,7
Ausentismo laboral (%)	3,1	6,4	-51,6
Productividad (unidades/día)	48,2 ± 5,4	41,9 ± 6,2	+15,0
Satisfacción laboral (escala 1-5)	4,3	3,6	+19,4

Fuente: Investigadores

Tabla 5. Principales beneficios percibidos por los trabajadores en empresas con programas

Beneficio	% de encuestados que lo mencionan	Ejemplos de testimonios
Mejor estado físico general	78,6	"Tengo más energía para las labores diarias"
Reducción del estrés	65,4	"Las pausas activas me ayudan a despejar la mente"
Mayor integración con compañeros	58,9	"Nos conocemos más allá del trabajo"
Menor fatiga al final de la jornada	54,2	"Llego a casa con menos cansancio"

Fuente: Investigadores

Tabla 6. Factores que limitan la implementación de programas de actividad física laboral

Factor	% de empresas que lo mencionan	Observaciones
Falta de tiempo en la jornada	62,3	Dificultad para ajustar horarios sin afectar producción
Escasez de recursos económicos	47,8	Limitaciones presupuestarias para infraestructura o instructores
Falta de interés de la gerencia	39,5	Directivos priorizan otros aspectos operativos
Baja participación de trabajadores	28,6	Algunos empleados no consideran necesaria la actividad física

Fuente: Investigadores

4. DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio confirman lo que muchos gerentes y trabajadores intuyen desde hace tiempo: moverse más en el trabajo no solo es bueno para el cuerpo, también lo es para el negocio. La mejora en la salud física y mental de los colaboradores repercute directamente en indicadores que preocupan a cualquier empresa: menos días de baja, menos accidentes y más compromiso con las tareas (WHO, 2020; Parra-Rizo et al., 2021).

En el contexto agroindustrial latinoamericano, donde las jornadas pueden ser largas y las condiciones físicas exigentes, estas prácticas adquieren aún más relevancia. No se trata únicamente de cuidar a la fuerza laboral, sino de reconocer que un equipo saludable es también más productivo y capaz de sostener los niveles de calidad que exige el mercado (Becerra-Bulla et al., 2018).

El componente estratégico es claro: incorporar la actividad física como política organizacional fortalece la sostenibilidad de la empresa. No solo porque reduce costos asociados a la salud ocupacional, sino porque mejora la retención del talento y proyecta una imagen corporativa alineada con el bienestar y la responsabilidad social (OIT, 2021; Molina-Luque et al., 2020).

Cabe señalar que el impacto no es automático. Los programas deben adaptarse a las características del sector, del tipo de cultivo o procesamiento, y del perfil de los trabajadores. Un diseño inadecuado, por ejemplo, que no considere los picos de demanda o el clima, puede generar rechazo o baja participación (Giménez-Legarre et al., 2019).

En definitiva, los resultados sugieren que la actividad física en el trabajo debe dejar de ser vista como un complemento y pasar a ocupar un lugar en la estrategia empresarial, al mismo nivel que la innovación tecnológica o la optimización de procesos.

Tabla 7. Comparación de hallazgos del presente estudio con investigaciones previas

Variable	Este estudio (2025)	Estudio Pérez et al. (2020)	Estudio Silva & Andrade (2022)
Reducción de ausentismo	-51,6 %	-45 %	-53 %
Mejora de productividad	+15 %	+12 %	+16 %
Aumento de satisfacción laboral	+19,4 %	+18 %	+20 %
Participación promedio en programas	68 %	64 %	70 %

Fuente: Investigadores

Tabla 8. Correlaciones significativas entre actividad física laboral y variables de desempeño

Variable	Coefficiente de correlación (r)	p-valor	Interpretación
Minutos de actividad física semanal y productividad	0,71	< 0,001	Fuerte correlación positiva
Minutos de actividad física y ausentismo	-0,65	< 0,001	Fuerte correlación negativa
Satisfacción laboral y productividad	0,58	< 0,01	Correlación moderada positiva
Estrés percibido y productividad	-0,49	< 0,05	Correlación moderada negativa

Fuente: Investigadores

Tabla 9. Síntesis de beneficios estratégicos y socioeconómicos identificados

Dimensión	Beneficio principal	Evidencia en el estudio
Salud y bienestar	Disminución del estrés y fatiga laboral	65,4 % de trabajadores reportan menos estrés
Productividad	Mayor rendimiento operativo	Incremento del 15 % en producción diaria
Clima organizacional	Mayor integración y cohesión	58,9 % mencionan mejor relación con compañeros
Competitividad	Reducción de ausentismo y rotación	Ausentismo reducido a la mitad

Fuente: Investigadores

5. CONCLUSIONES

La evidencia es clara: incorporar actividad física en el entorno laboral de la agroindustria latinoamericana no es solo una decisión de bienestar, es una inversión estratégica. Los beneficios abarcan desde mejoras en la salud y el ánimo de los trabajadores hasta aumentos tangibles en productividad y reducciones en ausentismo.

Los datos recopilados muestran que cuando las empresas apuestan por programas bien diseñados, adaptados a sus realidades y sostenidos en el tiempo, el retorno se percibe en varios frentes. No se trata únicamente de ahorrar en costos médicos o en indemnizaciones, sino de construir un entorno laboral más humano, cohesionado y resiliente.

Para que estas prácticas se consoliden, será necesario que la alta dirección las incluya dentro de sus planes estratégicos y que se midan sus resultados con la misma rigurosidad que cualquier otro indicador de gestión. Esto implica también capacitación, seguimiento y ajustes continuos para garantizar que las iniciativas sean relevantes y atractivas para los trabajadores.

En resumen, la actividad física en el trabajo debe dejar de verse como una iniciativa aislada o secundaria. Integrarla de forma transversal en la cultura organizacional puede marcar la diferencia entre una empresa que sobrevive y una que prospera en el exigente escenario agroindustrial actual.

6. AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a las empresas agroindustriales y a sus trabajadores que participaron en este estudio, así como a las instituciones académicas que facilitaron el acceso a bibliografía y recursos técnicos. Su apertura y colaboración fueron esenciales para comprender, desde adentro, las dinámicas laborales y las oportunidades para fomentar la actividad física.

7. CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

8. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Becerra-Bulla, F., Salcedo-Cifuentes, M., & Rodríguez-Garzón, S. (2018). Promoción de la actividad física en el lugar de trabajo: una revisión de literatura.

Revista de Salud Pública, 20(1), 57-65. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n1.62428>

2. Giménez-Legarre, N., López-González, L., & Marcos, P. (2019). Factores que influyen en la participación de trabajadores en programas de actividad física laboral. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201906038. https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL93/REVISTA_COMPLETA.pdf
3. Molina-Luque, F., Molina-Recio, G., & López-Miranda, J. (2020). Intervenciones de promoción de actividad física en el ámbito laboral: revisión sistemática. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 66(258), 157-173. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2020000200157>
3. Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2021). *El futuro del trabajo en América Latina y el Caribe*. Ginebra: OIT. <https://www.ilo.org>
4. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Ginebra: OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
5. Parra-Rizo, M., Sanz-Arribas, I., & Ruiz-Montero, P. J. (2021). Actividad física y su relación con la salud mental en trabajadores de diferentes sectores. *Retos*, 42, 141-148. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86672>
6. Franco, L. J., & Pérez, E. (2015). Actividad física laboral y su impacto en la productividad. *Salud de los Trabajadores*, 23(2), 85-94. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375841850006>
7. Chodzko-Zajko, W. J., et al. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c>
8. Junaedi, D. (2024). Physical activity in workplace and productivity: Evidence from agribusiness sector. *Journal of Workplace Health Management*, 17(1), 45-61. <https://doi.org/10.1108/JWHM-06-2023-0087>
9. Bauman, A., & Bull, F. (2007). *Environmental correlates of physical activity and walking in adults and children: A review of reviews*. London: National Institute of Health and Clinical Excellence.

10. Proper, K. I., et al. (2003). The effectiveness of workplace physical activity programs on physical activity, physical fitness, and health. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 76-85. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(02\)00573-6](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00573-6)
11. Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M., & Lusk, S. L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(4), 330-339. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.06.008>
12. Pronk, N. P., et al. (2004). Relationship between modifiable health risks and short-term health care charges. *JAMA*, 282(23), 2235-2239. <https://doi.org/10.1001/jama.282.23.2235>
13. Dugdill, L., et al. (2008). Workplace physical activity interventions: A systematic review. *International Journal of Workplace Health Management*, 1(1), 20-40. <https://doi.org/10.1108/17538350810865578>
14. Dishman, R. K., et al. (2004). Worksite physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 344-361. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00077-4](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00077-4)
15. Lee, I. M., et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
16. Katzmarzyk, P. T., & Janssen, I. (2004). The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 29(2), 122-132. <https://doi.org/10.1139/h04-008>
17. Goetzel, R. Z., et al. (2014). The relationship between modifiable health risk factors and medical expenditures. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(5), 465-480. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000151>
18. Sallis, J. F., & Owen, N. (2015). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 43-64). San Francisco: Jossey-Bass.
19. U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Washington, DC: USDHHS.