



# Boletín de actualidad preventiva andaluza 2026

Dirección General de Trabajo,  
Seguridad y Salud Laboral

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL  
DESEMPEÑO LABORAL.  
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



# LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL DESEMPEÑO LABORAL. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

## 1. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la organización del trabajo ha experimentado importantes transformaciones derivadas de la digitalización, la automatización y el aumento de las **actividades sedentarias**. Un gran porcentaje de trabajadores desempeña actualmente sus funciones durante largos periodos en **posición estática**, especialmente frente a pantallas de visualización de datos, lo que incrementa el riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos, fatiga física y mental, estrés laboral y disminución del rendimiento.

En este contexto, el **ejercicio físico** se posiciona como una herramienta clave dentro de las estrategias de prevención de riesgos laborales. Numerosos estudios han demostrado que la actividad física regular contribuye a mejorar la salud general de los trabajadores, reducir el absentismo laboral, aumentar la productividad y prevenir lesiones derivadas del trabajo.

Vamos a tratar de analizar la relación entre el ejercicio físico y el desempeño laboral desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales (PRL), abordando los beneficios de la actividad física en el entorno de trabajo, la adaptación de los ejercicios según el tipo de puesto y la incorporación de **ejercicios isométricos** que pueden realizarse durante la jornada laboral.

## 2. EJERCICIO FÍSICO Y SALUD LABORAL

El **ejercicio físico** se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético. Cuando se realiza de forma planificada y regular, contribuye al mantenimiento de la salud física, mental y emocional.



Desde el punto de vista laboral, el ejercicio físico cumple varias funciones preventivas:

### 2.1 Prevención de trastornos musculoesqueléticos

Los **trastornos musculoesqueléticos** (TME) constituyen uno de los problemas de salud laboral más frecuentes. Entre ellos destacan: dolor lumbar, cervalgias, tendinitis, síndrome del túnel carpiano o contracturas musculares.

Estos trastornos suelen derivarse de: posturas mantenidas durante largos periodos, movimientos repetitivos, sobrecarga física o falta de movilidad articular.

La práctica de ejercicios de movilidad, fortalecimiento muscular e isometría contribuye a mejorar la estabilidad de las articulaciones y a reducir la sobrecarga de los músculos implicados en el trabajo diario.

## 2.2 Mejora del rendimiento laboral

El ejercicio físico también influye de forma directa en la productividad laboral. Entre sus beneficios se encuentran: aumento de la concentración, mejora de la memoria, reducción de la fatiga mental, incremento de la energía durante la jornada laboral.

La actividad física favorece la oxigenación cerebral y la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y la capacidad de afrontamiento del estrés laboral.

## 2.3 Reducción del estrés laboral

El **estrés laboral** es uno de los principales riesgos psicosociales en el trabajo. El ejercicio físico actúa como un regulador natural del estrés, ya que: reduce los niveles de cortisol, mejora la calidad del sueño, favorece la relajación muscular e incrementa la resiliencia emocional.

Por ello, la incorporación de pausas activas durante la jornada laboral puede ser una herramienta eficaz para reducir la carga psicológica del trabajo.



## 3. EL EJERCICIO FÍSICO COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Dentro de las estrategias de prevención, cada vez más empresas incorporan programas de promoción de la salud laboral. Entre las medidas más habituales destacan: pausas activas, programas de gimnasia laboral, ergonomía participativa y promoción de hábitos saludables.

La gimnasia laboral consiste en la realización de ejercicios breves durante la



jornada de trabajo con el objetivo de: reducir la fatiga física, prevenir lesiones, mejorar la movilidad, activar la circulación sanguínea.

Estos ejercicios suelen durar **entre 5 y 10 minutos** y pueden realizarse sin necesidad de equipamiento especial.

#### **4. TIPOS DE PUESTO DE TRABAJO Y NECESIDADES DE EJERCICIO**

La actividad física en el trabajo debe adaptarse al tipo de tarea que desempeña el trabajador, y las características de la misma.

##### **4.1 Puestos sedentarios (oficina, teletrabajo, administrativos)**

Los trabajadores que permanecen sentados durante largos periodos presentan un mayor riesgo de: dolor lumbar, rigidez cervical, problemas circulatorios o fatiga visual.

Para estos trabajadores se recomienda: levantarse cada 60 minutos, realizar estiramientos de cuello y espalda, activar la musculatura abdominal y movilizar hombros y muñecas.

##### **4.2 Puestos con trabajo físico moderado (comercio, sanidad, educación)**

Estos trabajadores alternan periodos de movimiento con periodos de postura estática. Sus riesgos principales son: sobrecarga muscular, fatiga en extremidades inferiores y problemas posturales.

En estos casos se recomiendan ejercicios de: descarga lumbar, fortalecimiento del core y movilidad de cadera y rodillas.

##### **4.3 Puestos con alta carga física (construcción, logística, industria)**

En estos trabajos el riesgo se centra en: lesiones por sobreesfuerzo, contracturas, desgaste articular.

Los ejercicios preventivos deben centrarse en: fortalecimiento lumbar, estabilidad del tronco y flexibilidad muscular.



## 5. EJERCICIOS ISOMÉTRICOS PARA REALIZAR DURANTE LA JORNADA LABORAL



Los **ejercicios isométricos** consisten en la contracción del músculo sin movimiento articular. Son especialmente adecuados para el entorno laboral porque: no requieren espacio, no necesitan equipamiento, pueden realizarse, discretamente y duran pocos segundos.

A continuación se presentan algunos ejercicios recomendados.

### 5.1 Contracción abdominal isométrica (trabajadores de oficina).

#### Ejecución:

1. Sentarse con la espalda recta.
2. Contraer los músculos del abdomen.
3. Mantener la contracción durante 10 segundos.
4. Relajar durante 5 segundos.

**Repeticiones:** 8-10 veces.

**Beneficios:** mejora la estabilidad lumbar y reduce el dolor de espalda.



### 5.2 Isométrico de glúteos.

#### Ejecución:

1. Sentado o de pie.
2. Contraer los glúteos con fuerza.
3. Mantener durante 8-10 segundos.
4. Relajar.

**Repeticiones:** 10 veces.

**Beneficios:** mejora la postura y reduce la presión lumbar.



### 5.3 Retracción escapular (hombros).

#### Ejecución:

1. Sentarse con la espalda recta.
2. Llevar los hombros hacia atrás como intentando juntar las escápulas.
3. Mantener la contracción 10 segundos.

**Repeticiones:** 8 veces.

**Beneficios:** corrige la postura frente al ordenador y reduce la tensión cervical.



### 5.4 Isométrico de cuello.

#### Ejecución:

1. Colocar la mano en la frente.
2. Empujar la cabeza hacia adelante mientras la mano lo impide.
3. Mantener 8 segundos.

Repetir hacia los lados.

**Beneficios:** fortalece la musculatura cervical y previene contracturas.



### 5.5 Isométrico de piernas.

#### Ejecución:

1. Sentado, extender una pierna.
2. Contraer el cuádriceps.
3. Mantener 10 segundos.

**Repeticiones:** 6-8 por pierna.

**Beneficios:** mejora la circulación sanguínea y reduce la sensación de piernas pesadas.



## 6. IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS EN LA EMPRESA

Para que el ejercicio físico sea realmente eficaz dentro de la prevención de riesgos laborales, debe integrarse en la cultura organizativa de la empresa.

Algunas recomendaciones son:

Programar pausas activas de <b>5 minutos</b> cada <b>2 horas</b> .	<b>Formar</b> a los trabajadores en higiene postural.	Diseñar <b>programas de ejercicio</b> adaptados a cada puesto.	Promover <b>campañas</b> de promoción de la salud.
--	---	--	--



Las pausas activas han demostrado reducir:

El absentismo laboral.	Las bajas por dolor musculoesquelético.	Los niveles de estrés laboral.
------------------------	---	--------------------------------

Además, generan un ambiente de trabajo más saludable y participativo.

## 7. CONCLUSIONES

El ejercicio físico constituye una herramienta fundamental dentro de la prevención de riesgos laborales. Su práctica regular contribuye a mejorar la salud física y mental de los trabajadores, prevenir lesiones musculoesqueléticas y aumentar el rendimiento laboral. La incorporación de pausas activas y ejercicios isométricos durante la jornada laboral representa una estrategia sencilla, económica y eficaz para mejorar el bienestar en el trabajo. Sin embargo, su implementación requiere la implicación tanto de las empresas como de los propios trabajadores.

Promover la actividad física en el entorno laboral no solo es una medida de prevención, sino también una inversión en productividad, salud y calidad de vida.



JAR