

Universidad Latinoamérica de Ciencia y
Tecnología, ULACIT

28-0023: Seminario de Graduación
(Salud Ocupacional)

Artículo Científico Avance IV

Reducción del sedentarismo en el área de
Servicios Corporativos Esenciales (CBS) de
Ernst & Young S.A.

Ing. Adyeri Marín Calderón

21 agosto 2021

RESUMEN

El impacto en la salud física de los colaboradores de CBS, como resultado del sedentarismo del último año ha conllevado una serie de patologías importantes, tales como enfermedades musculoesqueléticas o Hiperlipemias (exceso de grasas en sangre). La creación de actividades que motiven la actividad física de alguna forma es de vital importancia para la mejora de la salud y la prevención de una serie de enfermedades a largo plazo como la diabetes o enfermedades coronarias.

Palabras clave: *Sedentarismo, enfermedades musculoesqueléticas, obesidad*

ABSTRAC

The impact on the physical health of CBS employees, as a result of the sedentary lifestyle of the last year, has led to a series of important pathologies, such as musculoskeletal diseases or Hyperlipidaemia (excess fat in the blood). The creation of activities that motivate physical activity in some way is of vital importance for the improvement of health and the prevention of a series of long-term diseases such as diabetes or coronary heart disease.

Keywords: *Sedentary lifestyle, musculoskeletal diseases, obesity*

Introducción

El presente artículo se realizó en la organización Ernst & Young S.A (EY); específicamente en el área denominada como CBS (Servicios Corporativos Esenciales), la cual agrupa a los servicios del Front y del Back Office: Sistemas e informática (TI); Finanzas y contabilidad; Talento humano (TH); Área administrativa; Archivo (CDC); Recepción; Business Development & Communications (CB&C) e Internal Sustainability (IS), esta área se encuentra dentro de la razón social BTH SSC S.A. y está denominada como Zona Franca en CR. En la Tabla No.1 se presenta la información general de la razón social.

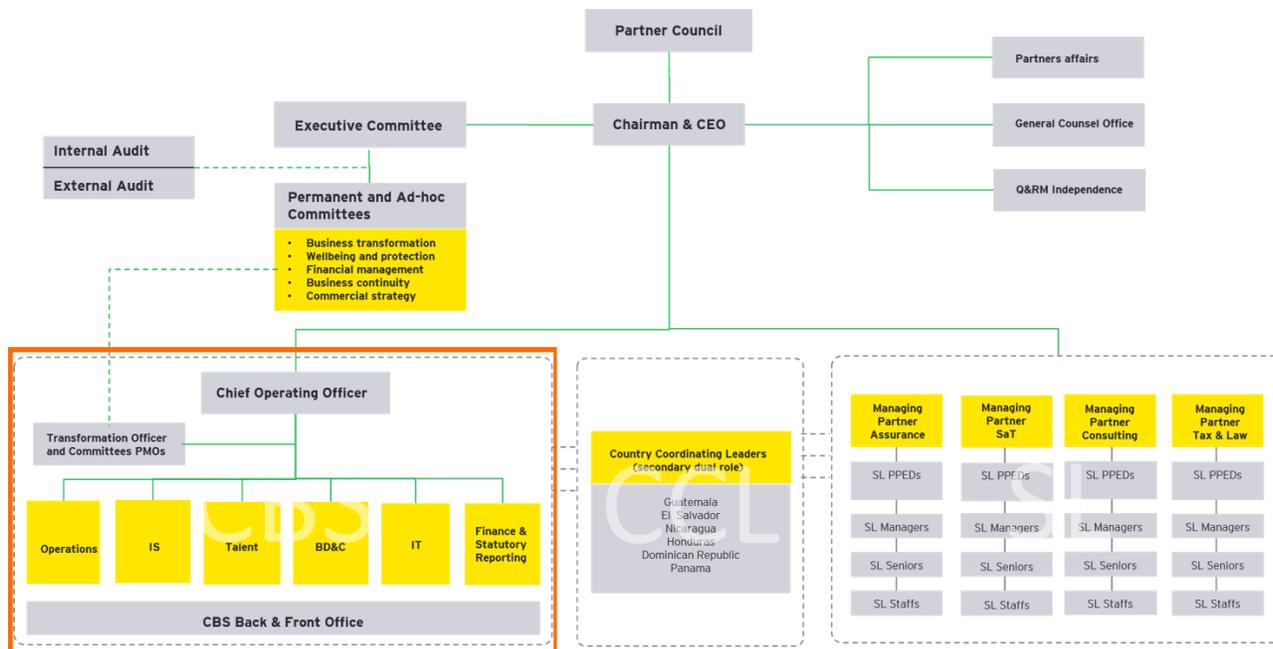
Tabla No. 1: Información General BTH

Razón Social	BTH SSC Sociedad Anónima		
Cedula Jurídica	3-101-727524		
Tipo de Actividad	Actividades de Servicios Administrativos y de Apoyo		
Nombre de Fantasía	EY S.A.		
Representante Legal	Carlos Quirós Lara		
Ubicación	San José, Escazú, San Rafael		
Dirección exacta	Diagonal a Escazú Village, edificio EPIC CENTER. Piso 5		
Medios de comunicación	E-mail	Tel.	Fax
	safetynow@cr.ey.com	2208-9800	N/A
Jornada Laboral	Lunes a Viernes 08:00 am – 5:00 pm Horario de confianza para algunos colaboradores		
	Mujeres		Hombres
	209		155
	Total: 364 empleados		
Nº Póliza RT	8224942		
Actividad económica según CIU	8211		
Clasificación del riesgo Ministerio de Salud	C		

Fuente: Departamento SSO EY, Elaboración propia

La estructura de EY S.A se muestra en la Figura No.1, el área de CBS se muestra en el recuadro anaranjado, es el área por estudiar.

Figura No. 1: Organigrama de EY S.A.



Fuente: Talento Humano, EY

La salud del personal es de suma importancia para la organización como lo establece la política de Seguridad y Salud Ocupacional (SSO) por lo que se busca profundizar en los factores de sedentarismo que el personal presenta y los motivos por lo que se está presentando.

En diversos artículos sobre sedentarismo se indican los diversos riesgos para la salud por un estilo de vida sedentario; entre los cuales se puede mencionar:

- Aumento en el peso de las personas, resultante por un menor consumo energético, por lo que hay mayor acumulación de calorías, generando obesidad.
- Incremento en el padecimiento de enfermedades osteomusculares, dado que la falta de ejercicio impacta negativamente en el desarrollo de músculos y el debilitamiento de los huesos (riesgo de osteoporosis).
- Metabolismo más lento, lo que implica que el organismo aumente la facilidad para procesar grasas y azúcares, generando problemas de diabetes mellitus tipo 2 y colesterol alto.
- Reducción del sistema inmune; pérdida de la eficacia ante la protección de enfermedades.
- Incremento del riesgo de problemas circulatorios resultante de la acumulación de grasa en las arterias; implicando presión alta o aparición de enfermedades cardiovasculares, entre otros.

El Organismo Autónomo del Ayuntamiento de Madrid, Madrid Salud cita datos de la OMS importantes en este tema:

- el 17% de los adultos de la población global es físicamente inactivo
- el 41% es sólo insuficientemente activo para obtener beneficios en salud y

- la inactividad física causa 1,9 millones de muertes prematuras cada año globalmente (Madrid Salud, 2018).

Asimismo, la OMS establece que existen diferencias entre las 10 principales causas de muerte entre los países pobres y ricos; además que en estos últimos los principales se asocian a patologías sedentarias, la información se resume en la Tabla No. 2.

Tabla No. 2: Principales causas de muertes

Generales	Países pobres	Países ricos
1. La cardiopatía isquémica		1. La cardiopatía isquémica
2. Accidente cerebrovascular		2. Enfermedad de Alzheimer y otras
3. Enfermedad pulmonar obstructiva	1. Afecciones neonatales (nacimiento, asfixia, trauma al nacer, parto prematuro)	3. Accidente cerebrovascular
4. Infecciones del sistema respiratorio inferior	2. Infecciones del sistema respiratorio inferior	4. Cánceres de tráquea y bronquios
5. Afecciones neonatales (nacimiento, asfixia, trauma al nacer, parto prematuro)	3. La cardiopatía isquémica	5. Enfermedad pulmonar obstructiva
6. Cánceres de tráquea y bronquios Enfermedad de Alzheimer y otras	4. Accidente cerebrovascular	6. Infecciones del sistema respiratorio inferior
7. Enfermedades diarreicas	5. Enfermedades diarreicas	7. Cáncer en el colon y el recto
8. Enfermedades renales	6. Malaria	8. Enfermedades renales
9. Diabetes melitus	7. Accidentes de tránsito	9. Enfermedad cardiaca por hipertensión
10. Enfermedades renales	8. Tuberculosis	10. Diabetes
	9. VIH/SIDA	
	10. Cirrosis	

Fuente: ONU, Dic 2020.

Como resultado del último chequeo médico (Abril-Mayo 2021), se encuentran varios empleados que presentan comorbilidades asociadas a sedentarismo; es muy importante para las Jefaturas de EY velar por la salud y, establecer actividades que promuevan hábitos para la reducción del sedentarismo de los empleados; por lo que surge el siguiente tema:

*Reducción del sedentarismo en el área de Servicios Corporativos Esenciales
(CBS) de Ernst & Young S.A.*

Se considera a una persona sedentaria si su MET (Unidad Metabólica de Reposo) está por debajo de 1,5 METS, en el compendio de actividad física se pueden encontrar los diferentes valores asignados a una serie de actividades. Rodríguez (s.f.) nos brinda una definición de MET: “la unidad de medida del índice metabólico y corresponde a 3,5 ml O₂/kg x min, que es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales”

Con el fin de investigar sobre el tema entonces se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuáles son los factores de sedentarismo presentes en el personal del área de CBS de Ernst & Young S.A analizado en el mes de julio de 2021?

Como se mencionó anteriormente, EY realizó para este FY21 un chequeo médico a todos los empleados con el fin de validar enfermedades cardiacas, diabetes, cáncer, hipertensión, colesterol alto, lumbalgias, entre otras; dando como resultado su presencia en gran parte de la población de EY.

Entonces para poder establecer la respuesta al problema planteado es necesario establecer como objetivo general:

Revisar los factores de sedentarismo que presenta el personal de CBS en Ernst & Young S.A. analizado en el mes de julio del 2021 con el fin de generar acciones que reduzcan la inactividad de este.

Para poder alcanzar el objetivo general propuesto es necesario establecer los pasos a seguir en la búsqueda de información y en la posible solución del problema estudiado; es así como se establecen los siguientes objetivos específicos:

- 1. Identificar los factores de sedentarismo presentes en el personal CBS en Ernst & Young S.A. en el mes de julio del 2021.*
- 2. Analizar los factores de sedentarismo del personal, con el fin de establecer los motivos de la inactividad en los mismos.*
- 3. Valorar los controles existentes en Ernst & Young en el Fiscal Year 21 con el fin de promover la actividad física en el personal*
- 4. Establecer actividades enfocadas en la reducción del sedentarismo del personal CBS en Ernst & Young S.A. para el próximo Fiscal Year 2022.*

El desglose de los objetivos específicos se muestra en la Tabla No.3.

Tabla No. 3: Definición de variables

Ob. Específico	Variable	Definición conceptual	Definición operativa	Preguntas teóricas respecto al objetivo	Indicadores	Herramienta
1. Identificar los factores de sedentarismo presentes en el personal CBS en Ernst & Young S.A. en el mes de julio del 2021.	Factores de sedentarismo	Actitud de la persona que lleva una vida sedentaria"; "de poco movimiento (RAE, 2020)	Nivel de actividad con menos de 1,5 METS no apto para mantener una condición física saludable.	¿Cuáles son los factores de sedentarismo presentes en el personal de CBS en el mes de julio del 2021?	<p>Riesgo alto: personal con 3 más factores de riesgo.</p> <p>Riesgo medio: personal con 1 o 2 factores de riesgo</p> <p>Riesgo bajo: personal con cero factores de riesgo</p>	Encuesta Siniestralidad chequeo médico
2. Analizar los factores de sedentarismo del personal, con el fin de establecer los motivos de la inactividad en los mismos.	Factores de sedentarismo	Actitud de la persona que lleva una vida sedentaria"; "de poco movimiento (RAE, 202)	Nivel de actividad con menos de 1,5 METS no apto para mantener una condición física saludable.	¿Cuáles son las causas de la presencia del sedentarismo del personal de CBS en el mes de julio del 2021?	Factores demográficos Factores personales Factores Socioambientales	Encuesta
3. Valorar las actividades en Ernst & Young en el Fiscal Year 21 con el fin de promover la actividad física en el personal	Actividades	"Conjunto de actos que se llevan a cabo con la intención de lograr un determinado objetivo". (Pérez y Merino, 2014)	Conjunto de actividades a realizadas para la promoción de la actividad física en el personal de EY en el FY 21.	¿Qué tipo de actividades se realizaron en el FY 21 para la promoción de la actividad física en el personal de CBS?	Cantidad de actividades seleccionadas Nivel de participación en las actividades	Estadísticas de la empresa Contraste teórico
4. Establecer actividades enfocadas en la reducción del sedentarismo del personal CBS en Ernst & Young S.A. para el próximo Fiscal Year 2022.	Actividades	"Conjunto de actos que se llevan a cabo con la intención de lograr un determinado objetivo". (Pérez y Merino, 2014)	Conjunto de actividades a realizar para informar al personal sobre la importancia de la reducción del sedentarismo.	¿Qué tipo de actividades pueden motivar al personal de CBS a realizar algún tipo de ejercicio continuo?	Cantidad de actividades seleccionadas Tipo de promociones seleccionadas	Encuesta Información documental

Elaboración propia

POBLACIÓN TOTAL

EL total de empleados registrados al 31 de junio del 2021 en la planilla de BTH SSC S.A. es de 364 de los cuales 209 son mujeres y 155 son hombres; sin embargo, se excluye al personal definido como temporal, esto porque ellos se mantienen por menos de un año en la organización y, la encuesta hace referencia a las prácticas de ejercitación de al menos un año; la población final es de 270 colaboradores.

MUESTREO

Se envió la encuesta al 100% de los colaboradores de CBS; pero se realiza un Muestreo por conveniencia dado que se utilizará para el análisis la muestra de los colaboradores que contesten la encuesta, se dieron 5 días hábiles para estos envíen sus respuestas, luego se cerrará la recepción de estas.

El espacio brindado por BD&C (equipo que establece el envío de los correos a los colaboradores para evitar el Spam y para garantizar que sean revisados por estos) para realizar la encuesta es del 5 al 9 de julio. Se aplicó el cuestionario por medio de la plataforma de Qualtrics, la encuesta de sedentarismo que se encuentra en el Anexo No.1 y en la Figura No.2 se muestra el correo enviado a los colaboradores.

Figura No. 2: Correo enviado a colaboradores



Como parte del proceso de identificación de factores de riesgo en nuestra gente, hemos creado una encuesta que tiene como objetivo determinar los factores de sedentarismo que presentan los colaboradores de CBS en EYCA, con el fin de poder implementar acciones a los diversos problemas comunes.

La encuesta estará disponible a partir de hoy, lunes 5 de junio y se extiende hasta el viernes 9 del mismo mes. **Completala haciendo [click aquí](#).**

Con los resultados obtenidos buscaremos opciones para la generación de acciones que promuevan la actividad física y el bienestar para contrarrestar los niveles de ansiedad, estrés, angustia o miedo resultantes de esta época de pandemia.

Ante cualquier duda escribe a Adveri.Marin o a safetynow@cr.ey.com.

¡Tu opinión es importante para nosotros!



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL



Seguridad y Salud Ocupacional | Talento Humano - CBS
Ernst & Young S.A.
BTH SSC, Edificio E primer piso, Santa Ana San José, Costa R
Office: (506) 2208-9800 ext: 9972 | Fax: (506) 2201-55
Correo: safetynow@cr.ey.com
Website: <http://www.ey.com>
Facebook: [EY Centroamérica & Rep. Dominicana](https://www.facebook.com/EY-Centroamerica-Rep-Dominicana)

Thank you for considering the environmental impact of printing this email.

Este correo electrónico no constituye una opinión legal. EY no asume ninguna responsabilidad sobre ningún aspecto legal, como interpretaciones de la ley o regulaciones contenidos en el presente correo. EY no concluye en este correo sobre la interpretación legal final ni la decisión a seleccionar o adoptar por el Cliente con relación a determinados hechos concretos. Esta información en ningún caso fue concebida ni pretendió ser utilizada para evitar penalidades que podrían imponerse al cliente por lo que no podrá ser utilizada a tal efecto. Este correo electrónico es el equivalente a una discusión informal y no se puede mostrar, ni referenciar o distribuir a nadie fuera de la organización del destinatario.

Fuente: Departamento SSO, 2021

Se hace el envío a 270 colaboradores y se recibieron 128 respuestas o sea de la población encuestada contestaron el 47,41. El rango de edades de la muestra se encuentra entre los 20 y los 65 años y el promedio de esta es 33 años; el 72,7% de las respuestas fueron de mujeres de las cuales el 34,4% son solteras y del 27,3% de los hombres la mayoría (18,0%) también son solteros, la composición completa de la población se puede observar en la Tabla No.4. Adicionalmente, la mayoría de la población corresponde a los colaboradores dentro de la planilla de Costa Rica un 70,3% (90 colaboradores); la composición de respuestas por país se muestra en la Tabla No.5

Tabla No. 4: Colaboradores por sexo y estado civil

Sexo	Estado Civil	Cantidad	Porcentaje
Hombre		35	27,3%
	Soltero	23	18,0%
	Casado	9	7,0%
	Unión libre	2	1,6%
	Divorciado	1	0,8%
Mujer		93	72,7%
	Soltera	44	34,4%
	Casada	30	23,4%
	Unión libre	13	10,2%
	Divorciada	4	3,1%
	Viuda	2	1,6%
Total		128	100,0%

Elaboración propia

Tabla No. 5: Colaboradores país

País	Cantidad	Porcentaje
Costa Rica	90	70,3%
Guatemala	14	10,9%
Panamá	13	10,2%
El Salvador	4	3,1%
República Dominicana	2	1,6%
Honduras	1	0,8%
Nicaragua	2	1,6%
No indicó	1	0,8%
Total	128	100,0%

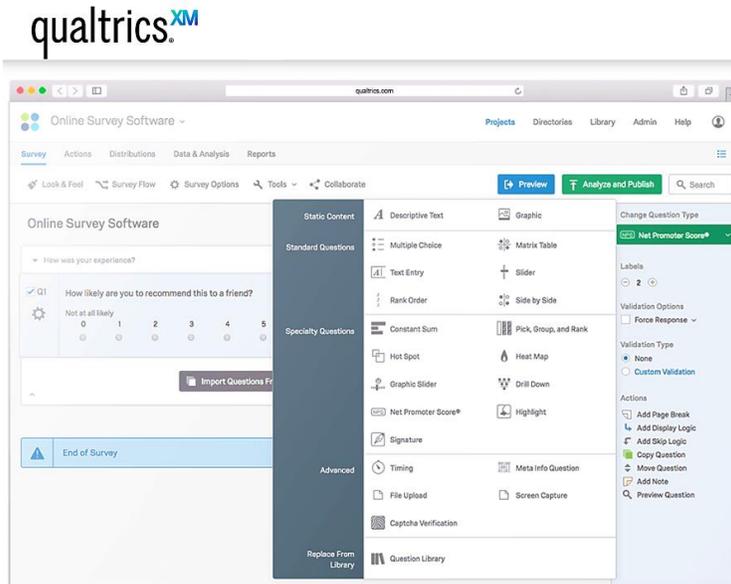
Elaboración propia

QUALTRICS

Qualtrics es un software para encuestas que permite diseñar, enviar y analizar encuestas online basado en la nube, por medio de un proceso automatizado de envío de encuestas a través de varios canales como sitios web, dispositivos móviles, aplicaciones, correo electrónico e, incluso, chatbots.

El software de encuestas Qualtrics es utilizado por más de 11.000 marcas de todo el mundo para realizar desde proyectos puntuales de investigación de mercado hasta programas completos de gestión de la experiencia.

Figura No. 3: Ejemplo de estructura de Qualtrics



Fuente: <https://www.qualtrics.com/>

ENCUESTA

Las preguntas se diseñaron para respuestas cerradas, algunas de selección única, algunas de selección múltiple, para facilitar su tabulación y su respuesta por parte de los empleados; como ya se mencionó la misma se encuentra en el Anexo No.1

Limitantes y supuestos

Como todo proceso de investigación pueden existir limitantes como por ejemplo el período que se envía la encuesta; dado que en caso de algún comunicado de emergencia se mueven los envíos programados según importancia a la continuidad de negocio.

En el caso de los supuestos se esperaba la respuesta de al menos un 50% de los empleados, en caso de llegar al porcentaje se puede reducir la población de todo BTH regional a BTH Costa Rica; sin embargo, si esto se realiza igualmente no se estaría cumpliendo con el 50% de participación; dado la época del año que se realizó la encuesta (primer semana de julio) corresponde al inicio del año Fiscal, se está en un proceso de cambio de la Plataforma del software de planificación de recursos empresariales desarrollado por EY para EY; lo que ha implicado comunicaciones de cambios, tiempos de migración de información; así que no se tiene el VB para realizar un reenvío. Por lo que, debe trabajarse con la participación del 44,44% de respuestas obtenidas.

Antecedentes

Es interesante al realizar la búsqueda del estado del arte en revistas indexadas y centrándolas en el período de enero 2016 a la actualidad; esto dado que el concepto de sedentarismo ha tomado mayor auge en los últimos 5 años. Algo interesante al realizar esta investigación es que se presentan principalmente estudios a nivel de niños, adolescentes, adultos mayores o bien poblaciones en universidades o carreras universitarias; pero estudios en organizaciones que desarrollen un seguimiento del sedentarismo en sus empleados casi no se encontraron y, algunas de estas se realizaban en organizaciones del área de salud.

En la Tabla No.6 se presenta un resumen de los principales artículos que pueden aportar antecedentes en el tema o bien pueden aportar información para el análisis en la investigación.

Tabla No. 6: resumen de artículos relacionados

Título	Resumen
1. Even half an hour of activity may help counteract dangers of sedentary lifestyle.	El artículo analiza un estudio de 2021 realizado en 44.000 personas de ambos sexos con una edad promedio de 66 años en 3 países: Estados Unidos, Noruega y Suecia que, sugirió que alrededor de 30 a 40 minutos de actividad moderada a vigorosa al día pareció ser suficiente para atenuar la asociación entre el tiempo sedentario y el riesgo de muerte prematura.
2. Actividad física y vida saludable: evitar el sedentarismo	El artículo se refiere a al impacto físico de los excesos, o defectos, de la vida cotidiana, actualmente desordenada por lo ajetreada que llevamos; esto como resultado de no cuidar los tiempos de descanso o alimentación y una escasa actividad física. Menciona los beneficios de la actividad física como la mejora del sistema circulatorio y el respiratorio; así como a nivel muscular.
3. Sedentary Behaviour among Urban Civil Servants in Eastern Part of Southern Nations, Nationalities and Peoples' Region, Ethiopia.	Este estudio buscaba determinar la cantidad de tiempo dedicado a la actividad sedentaria e identificar los comportamientos sedentarios practicados por los funcionarios públicos en el sur de Etiopía en 2015 Este fue un estudio transversal que empleó un enfoque tanto cualitativo como cuantitativo, con un método de muestreo por conglomerados estratificado para seleccionar a 375 trabajadores de oficina (222 hombres y 153 mujeres) con edades entre los 18 y los 65 años. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios armonizados de LASSA (Estudio Longitudinal de Envejecimiento de Ámsterdam) autoinformados y se determinaron las estimaciones de prevalencia del tiempo medio de sedentarismo en cada 12 actividades por día. Se utilizaron estadísticas descriptivas e inferenciales como la prueba t independiente, el ANOVA univariable y la correlación de Person para analizar la asociación y la predictibilidad de la IV en las variables DV. Resultado. El tiempo medio total de permanencia sentado por día fue de 13,39 h, que fue el 81,5% del tiempo de debilidad. En conjunto, el tiempo frente a la pantalla fue dominante (6,08). Aproximadamente el 70,7%, 23,7%, 4,8% y 0,8% de los encuestados se clasificaron como muy alto, alto, moderado y menos sedentario, respectivamente. En general, las mujeres representaron un mayor nivel de sedentarismo (96,1%) que los hombres (93,3%)

	<p>en la actividad sedentaria. Existe una correlación positiva débil entre la edad y el tiempo dedicado a una tarea administrativa. Los ingresos y la hora de comer fueron estadísticamente significativos ($r < 0,2$, $n = 375$, $p < 0,05$).</p> <p>El alto nivel de registro de tiempo sedentario autonotificado sugiere la necesidad de políticas de salud pública dirigidas a aumentar la actividad física y disminuir el tiempo de estar sentado mediante la intervención sistémica dentro y fuera del trabajo.</p>
<p>4. Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa</p>	<p>El estudio tenía como objetivo determinar el nivel de sedentarismo en servidores públicos del municipio Santa Rosa (Ecuador), proponiendo un plan de actividades físico-recreativas adaptadas a las necesidades de la muestra estudiada.</p> <p>La muestra aleatoria de 54 servidores públicos (31 mujeres y 23 hombres). Más del 50 % de los funcionarios públicos presentan enfermedades relacionadas con el sedentarismo, estos realizan actividades físicas pocos o ningún día de la semana.</p> <p>Algo importante en el estudio es el diseño un plan de actividades físico-recreativas acorde a las necesidades de la muestra estudiada, el cual incluye 12 recomendaciones basadas en el diagnóstico del nivel de sedentarismo de los servidores públicos del municipio Santa Rosa.</p>
<p>5. El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física</p>	<p>Este es un estudio observacional analítico de corte transversal que utiliza información del proyecto GENADIO (Genes, Ambiente, Diabetes y Obesidad) realizado entre los años 2009 y 2011 en Chile, que evaluó la prevalencia de factores de riesgo de ECVs.</p> <p>La muestra quedó conformada por 322 personas de las regiones del Biobío y Los Ríos. El cálculo del tamaño muestral se estimó en base a diferencias en HOMA-IR entre grupos étnicos.</p> <p>El sedentarismo es un factor de riesgo para la salud cardiovascular y metabólica, que actúa independiente de los niveles de actividad física (AF) de un individuo. Esto reafirma la importancia de cumplir con las recomendaciones de AF para controlar y revertir el riesgo de desarrollo de enfermedades, pero a la vez, constituye una alerta, ya que los efectos beneficiosos de la AF podrían verse mermados por un exceso de tiempo sedentario.</p>
<p>6. El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015 – 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas.</p>	<p>La investigación tiene como objetivo “Determinar la influencia del sedentarismo en rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A.”</p> <p>Metodológicamente se utilizó encuestas con instrumentos con escalas descriptivas y la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) formato corto auto administrado.</p> <p>Se estableció un análisis relacional entre las variables del sedentarismo con el rendimiento laboral del personal utilizando el estadístico Chi Cuadrado mediante el cual se determinó que si existe relación de variables. Sin embargo, también se determinó que la influencia no depende exclusivamente del sedentarismo sino de factores emocionales y, genera como recomendación la práctica de Pausas Activas.</p>

Elaboración Propia

Es importante señalar que en el 2017 la Universidad de Costa Rica (UCR) realiza un estudio en 1.059 costarricenses mayores de 18 años y se obtuvo como resultado que el 37% entre mujeres y hombres, registra sobrepeso y algo importante encontrado es que “la clasificación del índice de masa corporal por sexo y edad en mujeres y hombres indicó que el peso normal se da entre los 18 y 29 años, y tanto el sobrepeso como la obesidad inicia con mayor intensidad a partir de los 30 años” (Salas, 2017).

Lo anterior es un dato importante, la población de EYCA se encuentra entre el rango de 19 a 74 años y, la mayoría de los colaboradores (55%) tienen 30 años o más y esto implica que, ya por edad los EYCAistas presentan un factor de riesgo de sedentarismo; y otro factor de riesgo es que realizan labores de oficina en forma principal que, tienen a generar sedentarismo, por las largas horas de estar sentado enfrente de una computadora; especialmente si no realizan las pausas activas asignadas. Así mismo, según los casos por frecuencia del último período (Mayo 2020- abril 2021) los problemas gastrointestinales y osteomusculares con las principales determinantes de salud en los EYCAistas; el primer factor puede deberse a una situación de estrés (en el que el sedentarismo influye) y el segundo es un resultante de la inactividad de los colaboradores.

Entonces los estudios del 3 al 6 de la Tabla No. 6 se incluyen como posibilidades importantes para realizar análisis de las estadísticas médicas y la información que se recabará de la encuesta a los colaboradores con el fin de poder dar respuesta al problema de investigación planteado:

¿Cuáles son los factores de sedentarismo presentes en el personal del área de CBS de Ernst & Young S.A analizado en el mes de julio de 2021?

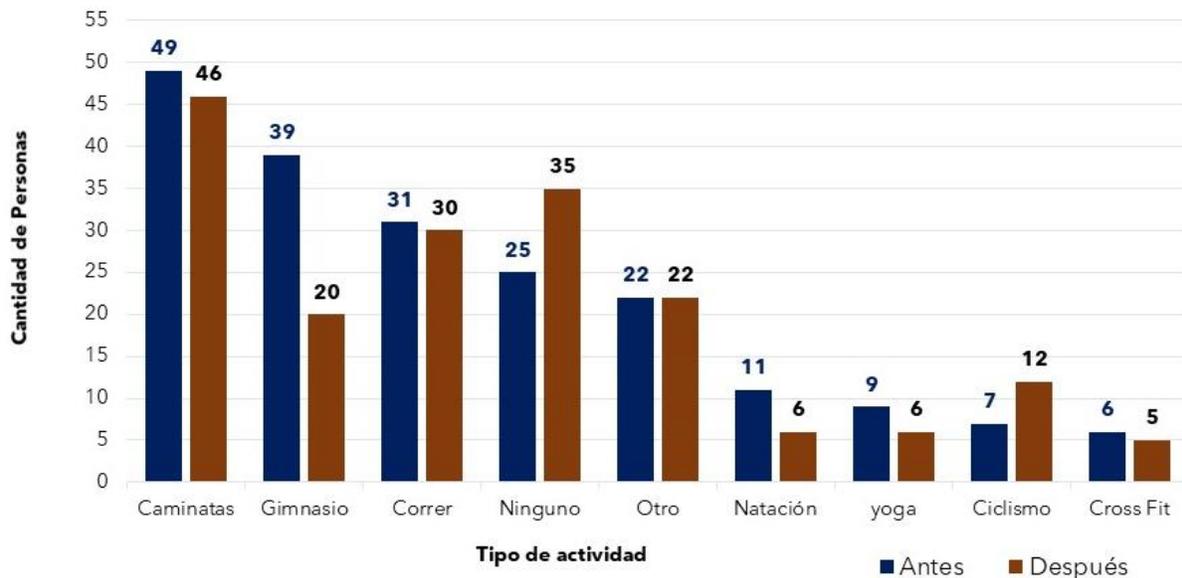
Análisis y resultados

ANÁLISIS

En general, los aspectos nuevos encontrados en el estudio son dos; uno que el sedentarismo puede asociarse a la necesidad o preferencia de los colaboradores a realizar prácticas deportivas en grupo; como se observa en la Figura No.4 se les pregunta a los participantes los tipos de actividades físicas realizadas en marzo 2020 y luego las realizadas en julio 2021.

Hay un aumento de un 28,6% (10 personas) hay pasado de realizar alguna actividad a ninguna y el resto de los tipos de actividades disminuyeron también; solo el ciclismo tuvo un cambio de 7 a 12 personas en el período de análisis; a pesar de poder realizar actividades individuales no las han realizado.

Figura No. 4: Tipo de actividad física
Tipo de actividad física
n=128 Julio 2021



Elaboración propia, Fuente: encuesta Julio 2021

El segundo hallazgo es el análisis de los datos de los principales padecimientos por los que los colaboradores han sido atendidos, en este caso se centran los datos en Costa Rica por ser el país con mayor participación en las respuestas y, porque los datos médicos son los más completos.

En la Tabla No. 7 se muestra una tabla de Pareto con los principales diagnósticos presentados en Costa Rica. Se presentó como primer aspecto, dado la situación mundial actual, infección debida a Coronavirus; se tenía como una posibilidad, pero no se esperaba que fuera la primera.

Tabla No. 7: Pareto de diagnósticos presentados en Costa Rica

Diagnósticos	Pacientes	% Pac.	% Pac. Acum	Clase
B34.2-INFECCION DEBIDA A CORONAVIRUS, SIN OTRA ESPECIFICACIÓN,	54	17,76%	17,76%	A
N39.0-Infección de vías urinarias sitio no especificado,	28	9,21%	26,97%	
M54.2-Cervicalgia,	27	8,88%	35,86%	
M54.2-Cervicalgia, M62.4-Contractura muscular,	26	8,55%	44,41%	
E78.2-HIPERLIPIDEMIA MIXTA,	20	6,58%	50,99%	
S63 -Luxación, esguince y torcedura de articulaciones y ligamentos a nivel de la muñeca y de la mano,	16	5,26%	56,25%	
M75 -Lesiones del hombro,	15	4,93%	61,18%	
E78.5-HIPERLIPIDEMIA NO ESPECIFICADA, R73 -Nivel elevado de glucosa en sangre,	14	4,61%	65,79%	
E78.5-HIPERLIPIDEMIA NO ESPECIFICADA, R73 -Nivel elevado de glucosa en sangre, K76.0-DEGENERACION GRASA DEL HÍGADO, NO CLASIFICADA EN OTRA PARTE, H61.2-Cerumen	13	4,28%	70,07%	
K76.9-Enfermedad del hígado no especificada,	12	3,95%	74,01%	
J06.9-Infección aguda de las vías respiratorias superiores no especificada,	11	3,62%	77,63%	
K58.0-Síndrome del colon irritable con diarrea,	8	2,63%	80,26%	
Z00.0-Examen médico general,	7	2,30%	82,57%	
I95 -Hipotensión	6	1,97%	84,54%	
I47 -Taquicardia paroxística,	6	1,97%	86,51%	
M23.9-Trastorno interno de la rodilla no especificado,	6	1,97%	88,49%	
J45 -Asma,	5	1,64%	90,13%	
S83 -Luxación, esguince y torcedura de articulaciones y ligamentos de la rodilla,	5	1,64%	91,78%	
K76.9-Enfermedad del hígado no especificada, K29.6-Otras gastritis, K29.1-Otras gastritis agudas, K29.6-Otras gastritis,	5	1,64%	93,42%	
S99 -Otros traumatismos y los no especificados del pie y del tobillo,	4	1,32%	94,74%	
Z00.0-Examen médico general, I49 -Otras arritmias cardíacas, N28.8-Otros trastornos especificados del riñón y del uréter,	4	1,32%	96,05%	
E78.5-HIPERLIPIDEMIA NO ESPECIFICADA, Z12.9-EXAMEN DE PESQUISA ESPECIAL PARA TUMOR DE SITIO NO ESPECIFICADO,	3	0,99%	97,04%	C
I10.-HIPERTENSION ESENCIAL (PRIMARIA), J45 -Asma,	3	0,99%	98,03%	
J06.8-Faringoamigdalitis,	3	0,99%	99,01%	
H61.2-Cerumen impactado,	3	0,99%	100,00%	
Total	304	100%		

**Codificación Internacional de Enfermedades (CID-10)

***Fuente Estadística Servicio Médico Manejado Por Blue Medical

Elaboración propia

RESULTADOS

Con el fin de establecer los cambios que los colaboradores han tenido con relación a la actividad física antes y durante este último año y medio se han realizado una serie de preguntas para establecer la cantidad de horas que se realizaba y se realiza ejercicio, y qué tipo de actividades son las que se realizan, los resultados se muestran en la Tabla No.8, en este punto es importante señalar que en ambos casos las mujeres son las que realizan mayor actividad física.

En la Tabla No.8 se observa que aumentaron las personas que pasaron a no hacer ejercicio aumentó paso de 32 a 38 personas (25,4 a 31,4%); estos junto con el hecho de que las personas que realizan ejercicio lo hacen comúnmente de 1 a 5 horas por semana; este rango también se disminuyó de 71 a 61 personas (60,3 a 50,8%). Lo interesante es que los rangos de mayores horas aumentaron; o sea que un pequeño grupo de encuestados dedica más tiempo a ejercitarse.

Dado la cantidad de las horas que los colaboradores dedican a realizar actividades físicas, es importante tener presente que en el momento que se piense en generar alguna propuesta, este es un rango de tiempo adecuado para la duración de estas.

Tabla No. 8: Horas a la semana de actividad física

Horas Semanales	Antes		Después	
	Cant.	%	Cant.	%
1 a 5 horas	76	60,3%	61	50,8%
Cero horas	32	25,4%	38	31,4%
6 a 10 horas	16	12,7%	17	14,5%
11 a 15 horas	2	1,6%	5	4,1%
Total	126	100,0%	121	100,0%

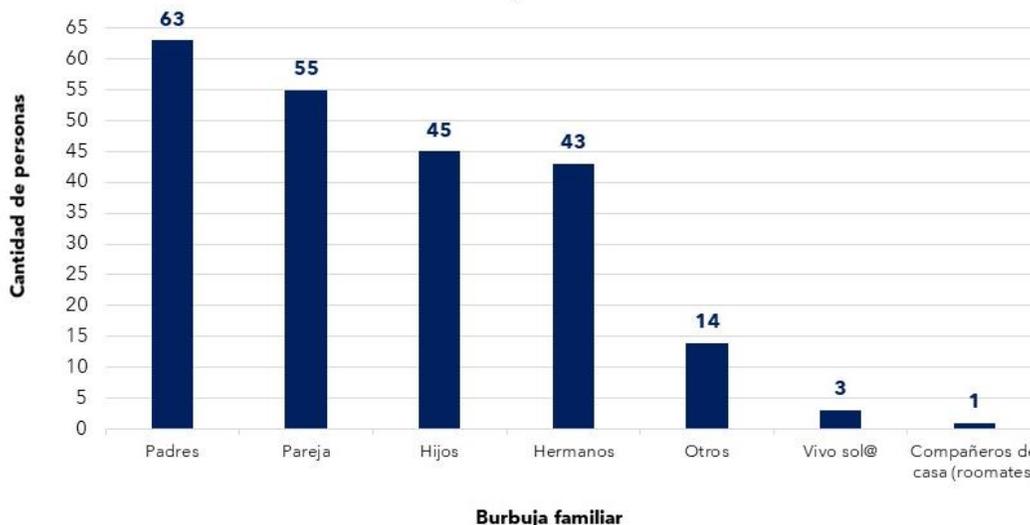
Elaboración propia, Fuente encuesta

Adicionalmente, en la Figura No.4 se observó que actividades como caminatas, correr, otro, cross fit se mantienen prácticamente estables; la actividad de ir al gimnasio disminuyó, es importante, en caso de promover actividades, verificar si se desean actividades individuales o grupales.

Como se mencionó en la sección de análisis, un hallazgo es que los encuestados, prefieren hacer ejercicios acompañados, entonces, ¿qué tipo de composición presentan los encuestados?, esto se puede observar en la Figura No.5 es una mezcla entre padres (28,1%), pareja (24,6%), hijos (20,1%), que son los 3 grupos principales. (la sumatoria de los esto es mayor que los encuestados dado que podían seleccionar más de una composición). Este es otro elemento que puede utilizar en la promoción de la actividad física.

Figura No. 5: Burbuja Familiar

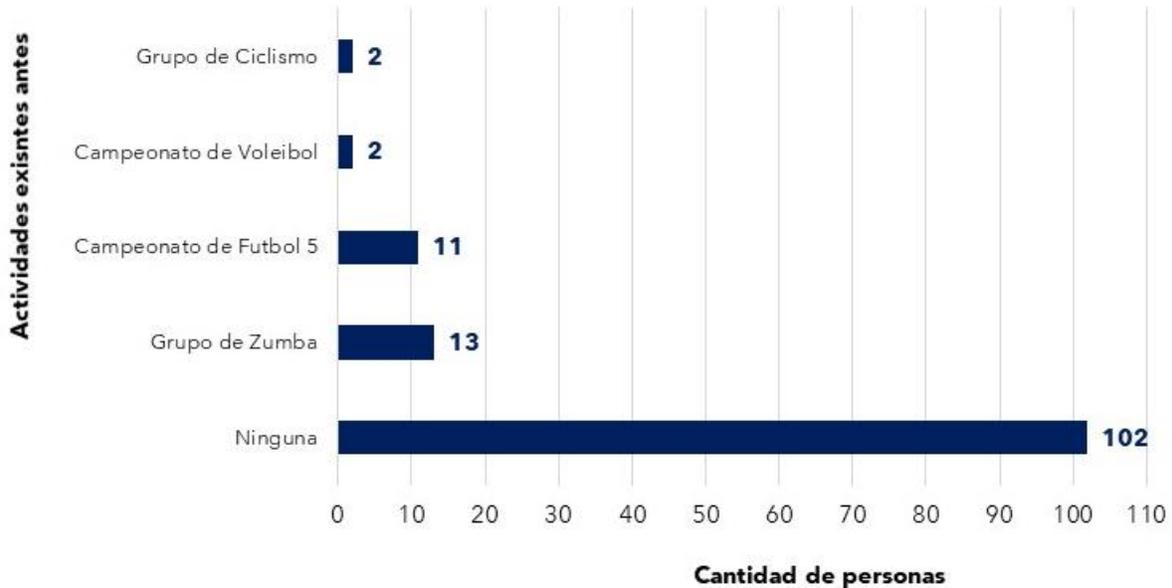
Burbuja Familiar
n=128, Julio 2021



Elaboración propia, Fuente encuesta

Además, para caracterizar mejor la población encuestada se preguntó sobre las actividades que se realizaban hace año y medio en la firma, curiosamente el 78,5%, (102 encuestados) no participaban en las actividades existentes, así que es otro aspecto en la planificación de próximas actividades.

Figura No. 6: Participación en actividades físicas existentes antes
Participación en actividades físicas existente antes
n=128, Julio 2021



Elaboración propia, Fuente encuesta

Con el fin de conocer la percepción de los colaboradores en relación con el aumento de las tareas laborales en relación con el tiempo actual, la mayoría de los colaboradores, un 823,3% (105 encuestados) indican que, en general, si hay un aumento de las tareas laborales, esto puede estar obstaculizando las posibilidades de los encuestados de realizar actividades físicas; además puede incrementar la posibilidades de padecer algún tipo de patologías como enfermedades musculoesqueléticas o bien algunas que reflejen estrés laboral.. Los resultados obtenidos se muestran en la Tabla No.9.

Tabla No. 9: Percepción del aumento de las tareas laborales

Valoración	Cantidad	%
1: no han aumentado	7	5,6%
2: han aumentado muy poco	14	11,1%
3: sí han aumentado	45	35,87
4: sí han aumentado significativamente	60	47,6%
Total	126	100,0%

Elaboración propia, Fuente encuesta

Con el fin de profundizar los motivos percibidos por los encuestados que provocan la reducción de actividad física, se les pregunta directamente y en la Tabla No.10 se muestran las respuestas obtenidas.

El 71,3% (124 encuestados) atribuyen la reducción de la actividad física a 3 causas:

- Falta de tiempo (28,7%)
- Aumento de Carga de trabajo (24,1%)
- Falta de motivación (18,4,0%)

Tabla No. 10: Motivos por la reducción de la actividad física

Valoración	Cantidad	%	% Acumulado
Falta de tiempo	50	28,7%	28,7
Aumento de Carga de trabajo	42	24,1%	52,9%
Falta de Motivación	32	18,4	71,3%
Inhabilitación de centros deportivos	31	17,8%	89,1
Factores económicos	14	8,0%	97,1%
Es parte del grupo vulnerable (riesgo COVID)	5	2,9%	100%
Total	174	100,0%	

Elaboración propia, Fuente encuesta

Como se observa en la Tabla No.11 las tres consecuencias percibidas por los encuestados resultados de la disminución en la actividad física son: Aumento de peso 22,2% (56 encuestados), el cansancio 21,8% (55 encuestados) y la falta de ánimo 15,0% (38 encuestados); estos pueden ser considerados resultados de la extensión en las jornadas laborales.

Tabla No. 11: Consecuencias percibidas

Valoración	Cantidad	%
Aumento de Peso	56	22,2%
Cansancio	55	21,8%
Falta de ánimo	38	15,0%
Pérdida del tono y fuerza muscular	36	12,3%
Aumento de dolores musculares	26	10,2%
Ninguna	21	8,3%
Pérdida de elasticidad	20	7,9%
Total	252	100,0%

Elaboración propia, Fuente encuesta

En el caso de la pregunta relacionada con el tiempo que los colaboradores suelen pasar sentados en un día entre semana (esto se atribuye principalmente a jornadas laborales) se encontraron diferentes respuestas siendo el rango de respuestas entre 2 a 32 horas. Los valores superiores a 40 se acomodaron dividiéndolos entre 5 ya que son atribuibles al tiempo laboral.

Por lo anterior, se presenta la posibilidad de mayor error en el cálculo de los diferentes valores estadísticos, en general el promedio ($\mu = 10,75$) es aproximadamente 11 horas diarias, esto definitivamente implica una sobre carga de trabajo; especialmente si al valor promedio le incluimos que la desviación estándar que los datos presentan es de casi 4 horas ($\sigma=3,85$); o sea que un colaborador en promedio puede estar hasta 15 horas días sentado en frente del computador en los días laborales. Esto definitivamente, es una sobrecarga de trabajo y está implicando poco tiempo para actividades personales, en detrimento de la salud física y emocional de los colaboradores.

Por otro lado, al realizar la misma pregunta, pero en relación con los fines de semana el promedio ($\mu = 5,69$) baja a unas 6 horas diarias; la desviación estándar de los valores no varía significativamente se mantiene en casi 4 horas ($\sigma=3,59$). Esto indica que los colaboradores buscan realizar actividades que les ayuden a realizar algún tipo de ejercitación; este es un aspecto positivo y de contraste con las horas entre semana.

Tomando en cuenta los resultados anteriores y la teoría existente sobre sedentarismo es importante volver a retomar que, en resumen, los diversos artículos sobre sedentarismo los diversos riesgos para la salud por un estilo de vida sedentario; se tienen:

- Aumento en el peso de las personas, resultante por un menor consumo energético, por lo que hay mayor acumulación de calorías, generando obesidad.
- Incremento en el padecimiento de enfermedades osteomusculares, dado que la falta de ejercicio impacta negativamente en el desarrollo de músculos y el debilitamiento de los huesos (riesgo de osteoporosis).
- Metabolismo más lento, lo que implica que el organismo aumente la facilidad para procesar grasas y azúcares, generando problemas de diabetes mellitus tipo 2 y colesterol alto.
- Reducción del sistema inmune; pérdida de la eficacia ante la protección de enfermedades.
- Incremento del riesgo de problemas circulatorios resultante de la acumulación de grasa en las arterias; implicando presión alta o aparición de enfermedades cardiovasculares, entre otros.

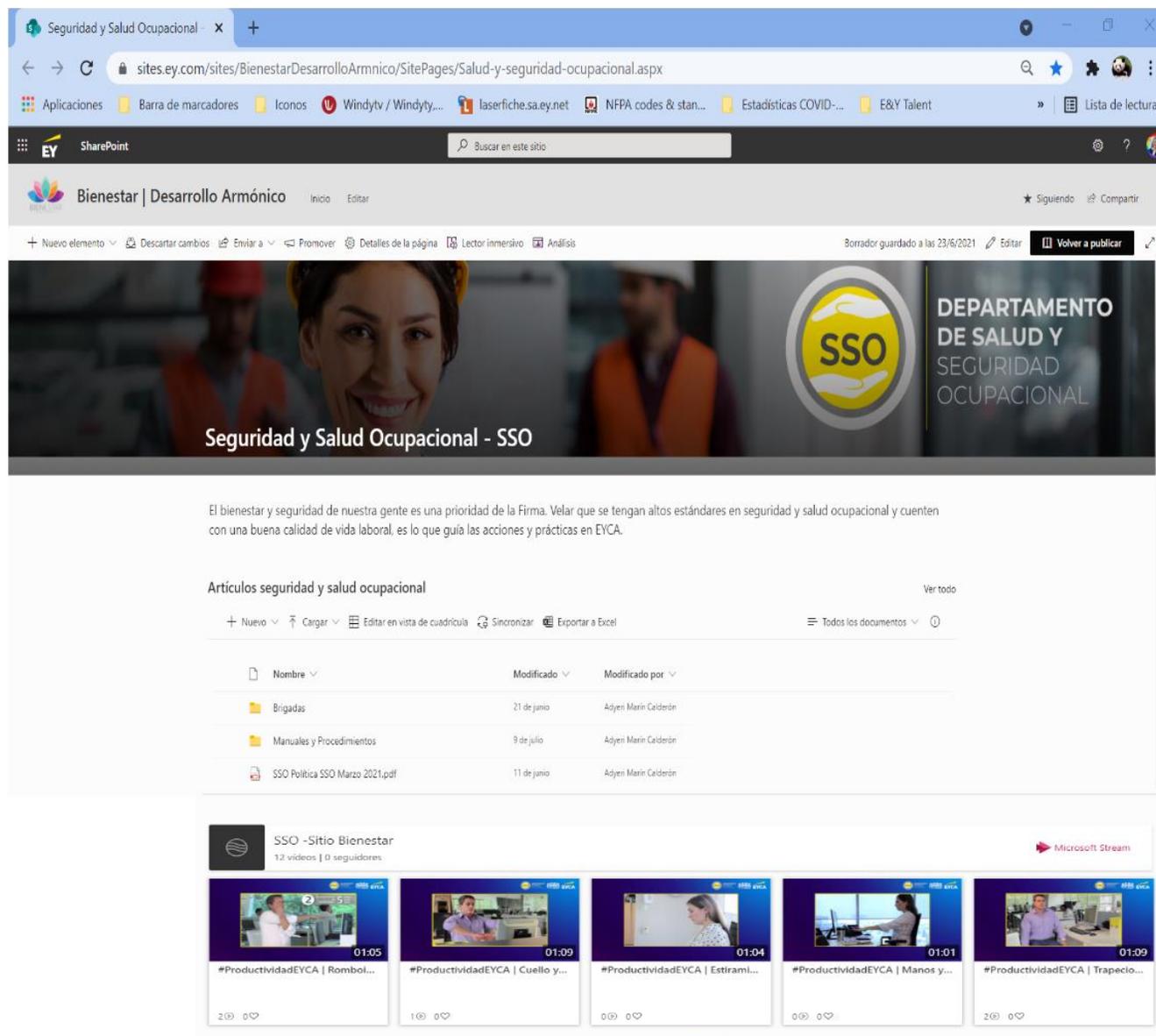
Lo anterior se refuerza con la información diagnóstica mostrada en la Tabla No.7, donde resaltan patologías musculoesqueléticas, Hiperlipemias, niveles alterados de glucosa en sangre, estrés, enfermedades gastrointestinales; por mencionar las principales

Dentro de la Política de Seguridad y Salud Ocupación de EY (ver anexo No.2) la organización busca un estilo de vida sano para los colaboradores, como parte también de su propósito corporativo “construir un mejor mundo de negocios”

Como parte de la estructura de la empresa el departamento de Talento Humano ha establecido equipos de trabajo que han encargado en el último año de realizar actividades que promuevan hábitos sanos en los colaboradores; así como que los mismos pueda realizar diferentes prácticas dentro de sus casas o bien tomando en cuenta los tiempos de cuarentena total o parcial que el gobierno ha establecido.

El comité encargado de estas actividades se conoce como el Comité de Bienestar, donde se encuentra una serie de actividades y en mismo se encuentra el sitio del departamento de SSO (ver figura No.7)

Figura No. 7 Sitio de SSO



Fuente Departamento de SSO

se dejan videos de las actividades que se realizan o documentación que se comparte entre los colaboradores. En la Figura No.8 se muestra un ejemplo de correo donde se dan los Tips para el uso del Sharepoint de Bienestar

Figura No. 8: Tipos para el uso del sharepoint de Bienestar



Fuente: Marín 2021

Ya en el sitio el colaborador tiene acceso a videos y charlas que se han realizado, así como documentación, todo esto se ha enviado por correo a los colaboradores previamente. Las actividades se programan ya sea por encuestas rápidas, por análisis de información del seguro médico, de los datos que el servicio médico al que tienen los colaboradores (Clínica Blue Medical) brinda en su informe de patologías presentes en los colaboradores trimestralmente.

La dimensión de Bienestar se ha dividido en 5 dimensiones presencia, física, emocional, ética y financiera El sitio de Bienestar de EY establece claramente su propósito:

Queremos que nuestra gente cuide su salud física, que se sienta bien consigo misma, que disfrute su trabajo, que viva de acuerdo con sus ingresos y cultive sus pasiones personales, profesionales e intelectuales.

Esto es una prioridad que atendemos a través de una multiplicidad de acciones todos los días. En primera instancia, y por, sobre todo, a través de nuestro compromiso de vivir nuestros valores, fiel y cotidianamente, en una cultura inclusiva y diversa, que estimula la integridad, el respeto, el trabajo en equipo, la energía, el entusiasmo, el liderazgo y la construcción de relaciones haciendo lo correcto (EY, 2021).

Entre las actividades que se han realizado para promover actividad física en los colaboradores se encuentran:

Reto Chi Kung de 21 días: “El Chi kung es un arte milenario de ejercicios simples y eficaces que combinan movimientos suaves, respiración y un estado natural de relajación. El término Chi Kung, se traduce como el arte de armonizar y optimizar la energía vital.” (La Montaña Azul, 2021)

Videos de pausas activas: una serie de videos explicativos sobre ejercicios para la prevención de posibles patologías resultantes de largas jornadas en escritorios.

Reto viviendo en Bienestar: este reto consistía en realizar actividades diariamente y reportar su ejecución, se podía realizar en equipos de 5 personas o en forma individual, para cada caso había premios para los primeros lugares, se contaba con un Dashboard que se podía ver las posiciones de los participantes. En la Figura No.9 se pueden ver las actividades que tenían que realizar los participantes, en color verde se marcan las que promueven actividad física.

Figura No. 9: Reto Viviendo en Bienestar

	Lunes (Doble puntaje)	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Completar al menos 30 minutos de ejercicios.	Reflexionar escribiendo acerca de tu día durante la noche o mañana.	Hacer una comida mindfull (Sin electrónicos, sin distracciones) enfocándote en los sabores de lo que estás comiendo.	Hacer cuatro pausas activas durante tu día laboral.	Tomar el almuerzo en un lugar diferente.	No utilizar los electrónicos en los primeros ni últimos 30 minutos del día.	Alcanzar 10.000 pasos adicionales a tu entrenamiento.
Semana 2	Completar al menos 30 minutos de ejercicios.	Cumplir con al menos 7 horas de sueño.	Escribirle a una amistad que hace mucho no contactas para saber cómo se encuentra.	Tomar 2 litros de agua durante el día.	Recordar tus tiempos de infancia y tomar un momento para hacer un dibujo que te traiga recuerdos.	Tener un momento exclusivamente para compartir con las personas que te acompañan.	Entre más colores tienen tus comidas, más saludables son. Hacer un arcoiris de colores en tu plato y nos compartis una foto.
Semana 3	Completar al menos 30 minutos de ejercicios.	Bañarse antes de iniciar las labores del día.	Escribir una cosa por la cual estés agradecida.	Alcanzar 10.000 pasos adicionales a tu entrenamiento.	Buscar en línea y enseñarle un truco a tu mascota o aprender un truco de magia.	Cambiar tu lugar de trabajo habitual.	Desconectar con la naturaleza (Cerca o lejos de tu casa).
Semana 4	Completar al menos 30 minutos de ejercicios.	Realizar 1 hora de tu hobby favorito.	Hacer todas tus comidas lejos de la computadora.	Probar un entrenamiento diferente al que normalmente haces.	Escuchar un podcast relacionado con algún tema de salud mental.	Iniciar la lectura de un libro nuevo.	Cocinar tu desayuno favorito.

Fuente: EY Bienestar, 2021

Conclusiones

En base al estudio de investigación, se concluye lo siguiente:

- Es inevitable obviar que la actual crisis sanitaria por SARCoV-2 ha impactado la salud física de los colaboradores de CBS de Ernest & Young, estando expuestos al sedentarismo durante su jornada laboral y vida personal, como resultado del aumento de carga laboral, por ende, la falta de tiempo ha impactado directamente en que los colaboradores hayan disminuido su actividad física.

Con los datos obtenidos se evidencia la necesidad de generar una mayor promoción de la actividad física en los colaboradores; desde Talento y SSO se han generado actividades como los retos de bienestar o el de Chi kung, pero es necesario medir mejor la participación de los colaboradores en las mismas y así reducir el sedentarismo en los colaboradores.

- El liderazgo que las organizaciones desarrollen es de vital importancia para la promoción de la actividad física de los colaboradores; en este aspecto la firma Ernst & Young contribuye activamente en este aspecto; debe valorarse un incremento del presupuesto FY23 de Bienestar y SSO para la promoción de actividades físicas.
- Para poder desarrollar el aspecto anterior de Liderazgo las áreas de Talento Humano, Seguridad y Salud Ocupacional y el área de comunicaciones de las organizaciones deben generar una sinergia importante, con el fin de generar un programa activo, creativo y sólido para la promoción de la salud y la actividad física en los colaboradores.
- En EY la prioridad es la salud de los colaboradores en conjunto con la continuidad de negocio; y se seguirá buscando actividades que permitan mejorar las condiciones físicas y mentales de todos los EYCAistas.

Recomendaciones

- Con la implementación del consultorio médico en la empresa y el establecimiento del Plan de Salud Ocupacional, se debe planificar actividades de capacitación, charlas, campañas de comunicación para la promoción de la práctica de actividad física en los colaboradores
- Debe generarse con el plan anterior, un presupuesto para inclusión en el FY23 actividades de promoción y/o premios, atractivos para los participantes, con el fin de interesarlos en diferentes formas; así como valorar la inclusión de miembros de su burbuja familiar que es con la que ha estado realizando actividades físicas actuales.
- Buscar alianzas con gimnasios o centros deportivos para que los colaboradores puedan generar sus equipos ya sea de los mismos colaboradores o bien familiares para que generen actividades físicas, algunas no solo pueden ser deportivas sino también recreativas.
- Dar un seguimiento a las sintomatologías asociadas al sedentarismo como enfermedades musculoesqueléticas, Hiperlipemias, enfermedades cardiovasculares y Diabetes, por mencionar las principales.
- Buscar alguna alianza estratégica con centros de nutrición para soporte individualizado de los colaboradores que así lo deseen, con el fin de mejorar su salud.

Referencias bibliográficas

- Baquero-Yépez, Félix, & Chávez Cevallos, Enrique. (2017). Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 248-259 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200009&lng=es&tlng=es
- Baye, M. Y. (2021). Sedentary Behaviour among Urban Civil Servants in Eastern Part of Southern Nations, Nationalities and Peoples' Region, Ethiopia. *BioMed Research International*, 1–13. <https://doi.org/10.1155/2021/8847107>
- Belda, M.A. (2018). Actividad física y vida saludable: evitar el sedentarismo. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales* (165) 25-28 <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=fae38178-e9da-4719-8976-1459cfa36d02%40pdc-v-sessmgr01>
- Ernst & Young (2020). *Guía de Lenguaje Asertivo e Incluyente. Diversidad e Inclusión, Latam Norte* www.ey.com/mx
- Gerald J, and Dorothy R. Even half an hour of activity may help counteract dangers of sedentary lifestyle. (2021). *Tufts University Health & Nutrition Letter*, 39(1), 1–2. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=148945858&lang=es&site=ehost-live>
- Gray C M. Reducing sedentary behaviour in the workplace *BMJ* 2018; 363: k4061 doi:10.1136/bmj.k4061
- Leiva, A.M.; Martínez, M.A.; Montero, C.; Salas, C.; Ramírez-Campillo, R.; Díaz, X; Aguilar-Farías, N. y Celis-Morales, c. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física *Revista Médica de Chile*; 145: 458-467 <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>
- López, P. (2017). *El sedentarismo y su efecto en el rendimiento laboral en el área administrativa de la Compañía Nacional de Transporte CNEYTON VÁSQUEZ S.A., en el período 2015 – 2016, propuesta de un plan de acción de pausas activas*. [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar]. Repositorio Universidad Andina Simón Bolívar. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6056/1/T2550-MDTH-Lopez-EI%20sedentarismo.pdf>
- Madrid Salud (2018, enero 8). *Sedentarismo y salud*. Madrid Salud. <https://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>

MedlinePlus (2019, abril 29) *Riesgos de una vida sedentaria*. National Library of Medicine <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>

Organización de las Naciones Unidas, (ONU). (2020, diciembre 9). *Las diez principales causas de muerte en el mundo, una lista que varía entre países ricos y pobres*. Noticias ONU <https://news.un.org/es/story/2020/12/1485362>

Pérez, J. y Merino, M. (2014). Definición de campaña. <https://definicion.de/campana/>

Qualtrics (s.f). Software para encuestas online. <https://www.qualtrics.com/es-la/nucleo-de-investigacion/encuestas-en-linea/?rid=ip&prevsite=en&newsite=es-la&geo=CR&geomatch=es-la>

Real Academia Española, RAE (2020). <https://dle.rae.es/sedentarismo>

Rodríguez, M.A. (s.f.). MET (Unidad Metabólica de Reposo). Zagros Sports. <https://www.zagrossports.com/met-unidad-metabolica-de-reposo/>

Salas, O. (2017, enero 23). Mayoría de la población en Costa Rica es sedentaria. Inactividad física genera impacto negativo en la salud. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html>

University of South Carolina Prevention Research Center (s.f.). *The Compendium of Physical Activities Tracking Guide*. http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents_compendium.pdf

Anexo No. 1: Encuesta aplicada

I.- Caracterización de la Población

1. Edad en años cumplidos: ____
2. Género
 - Mujer
 - Hombre
 - No binario
 - Otro
3. Estado civil
 - Casado
 - Divorciado
 - Soltero
 - Unión Libre
 - Viudo
4. Rank
 - Partner / Principal
 - Intern (CBS)
 - Administrative Lead
 - Administrative Advanced
 - Administrative Intermediate
 - Administrative Entry
 - Director
 - Associate Director
 - Assistant Director
 - Supv Associate
 - Senior Associate
 - Associate
5. País de residencia:
 - Costa Rica
 - El Salvador
 - Guatemala
 - Honduras
 - Nicaragua
 - Panamá
 - República Dominicana
6. Defina su burbuja familiar, indique ¿cuáles miembros de su familia se encuentran en su casa mientras usted realiza teletrabajo? *Puede marcar todas las opciones que le aplican*
 - Pareja
 - Hijos
 - Padres
 - Compañeros de casa
 - Hermanos
 - Vivo sol@
 - Otros

II.- Estilo de Vida actual

7. Durante el último año, ¿Ha experimentado la necesidad de volver a su rutina de trabajo habitual en las instalaciones de EY?
 - Si algunas veces
 - Si definitivamente prefiero estar en las instalaciones de EY
 - No he sentido la necesidad de regresar.
8. ¿Cuántas horas a la semana se ejercitaba previo a marzo 2020?
 - Cero horas
 - 1 a 5 horas
 - 6 a 10 horas
 - 10 a 15 horas
 - Mas de 16 horas
9. ¿Qué tipo de actividad física realizaba previo a marzo 2020?
 - Ninguno
 - Natación
 - Caminatas
 - Correr
 - Ciclismo
 - Gimnasio
 - Cross Fit
 - Otro
10. Antes de marzo 2020 participabas en las actividades físicas que promovía la firma o la Asociación. Puede marcar más de una.
 - Campeonato de Fútbol 5
 - Campeonato de Voleibol
 - Grupo de Ciclismo
 - Grupo de Zumba
 - Grupo de Corredores
11. Califique si sus tareas laborales han aumentado, utilizando 1 si no han aumentado, 3 si han aumentado y 5 si han aumentado significativamente durante el último año
1 2 3 4 5
12. Has reducido la práctica de hacer ejercicios
 - Si
 - No
13. Motivos por los que considera que ha reducido su práctica de hacer ejercicios
 - Aumento de Carga de trabajo
 - Inhabilitación de centros deportivos
 - Es parte del grupo vulnerable (riesgo COVID)
 - Falta de tiempo
 - Factores económicos
 - Falta de Motivación
14. ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico? Escribir las horas
15. En caso de la disminución del ejercicio ¿ha percibido alguna consecuencia? Puede marcar más de una.
 - Ninguna
 - Aumento de peso
 - Pérdida de elasticidad
 - Pérdida del tono y fuerza muscular
 - Aumento de dolores musculares
 - Falta de ánimo
 - Cansancio
16. Con la apertura de los centros deportivos y parques ha regresado a realizar actividades físicas
 - Si
 - No
17. ¿Cuántas horas a la semana se está ejercitando actualmente
 - Cero horas
 - 1 a 5 horas
 - 6 a 10 horas
 - 10 a 15 horas
 - Mas de 16 horas
18. ¿Qué tipo de ejercicio realiza en la actualidad
 - Ninguno
 - Natación
 - Caminatas
 - Correr
 - Ciclismo
 - Gimnasio
 - Cross Fit
 - Otro
19. ¿Qué le puede motivar a realizar algún tipo de ejercicio continuo
 - Convenios con gimnasios, piscinas, clubes u otros (membresías con descuento)
 - Concursos internos en EY
 - Creación de Clubes deportivos en EY
 - Clases virtuales (Acondicionamiento físico, yoga, pilates, Tai chi, entre otros)



Política de Salud y Seguridad Ocupacional

■ ■ ■

Política de Salud y Seguridad Ocupacional



EYCA tiene dentro de sus objetivos construir una cultura de seguridad preventiva basándose en:

- 1 La implementación y mejora continua de los procesos de Salud y Seguridad Ocupacional mediante la comunicación con los colaboradores, contratistas y otras partes interesadas;
- 2 La formación, adiestramiento y preparación de los colaboradores para asegurar que están sensibilizados para evitar situaciones inseguras y responder rápidamente frente a eventos inesperados;
- 3 Influir en la formación y adiestramiento de los contratistas, suministradores y personal de EYCA.

Ante esto, la política definida por EYCA es: **Política de Salud y Seguridad Ocupacional**

EYCA como empresa líder global en servicios de auditoría, impuestos, transacciones, asesoría, FSO, legal y sostenibilidad, está comprometida a hacer nuestra parte en la construcción de un mejor mundo de trabajo para nuestros colaboradores, nuestros clientes y nuestra comunidad; además en mantener y mejorar el bienestar de todos sus colaboradores en temas de salud y seguridad en el trabajo. Lo anterior a través del mejoramiento continuo, la identificación, evaluación y control de sus riesgos, mediante una adecuada planeación e implementación de objetivos y metas, la creación y seguimiento de programas, subprogramas, procedimientos en salud y seguridad ocupacional.

Todos los colaboradores de la organización son responsables de mantener una cultura de salud y seguridad ocupacional, convirtiéndola en un estilo de vida, cumpliendo con las normas y procedimientos establecidos, la legislación vigente, así como otros requisitos suscritos por la empresa relacionados con los peligros de seguridad y salud ocupacional.

Los siguientes son los principios de rigurosa aplicación que orientan la implementación de la Política de Seguridad y Salud Ocupacional:

1. Cumplir con la legislación nacional vigente aplicable y con los compromisos voluntariamente suscritos en materia salud y seguridad ocupacional.
2. Velar porque todos nuestros colaboradores tengan altos estándares en salud y seguridad ocupacional con el fin de prevenir lesiones, dolencias, enfermedades, e incidentes relacionados con el trabajo. Esto será evaluado por medio de indicadores definidos por la organización.
3. Sensibilizar, capacitar, y entrenar a nuestros colaboradores a fin de desarrollar una cultura preventiva, pudiendo responder los mismos de manera efectiva ante una emergencia.
4. Garantizar que nuestros colaboradores participen en todos los elementos del sistema de gestión de salud y seguridad ocupacional.
5. Difundir a todo nuestro personal, visitas y clientes los valores de la organización y compromisos en materia de salud y seguridad ocupacional.
6. Asegurar la comprensión, implementación y mantenimiento de la Política de Salud y Seguridad Ocupacional en todos los niveles de la organización, difundirla en forma clara y oportuna.
7. Fomentar en todos nuestros colaboradores el compromiso con el cumplimiento de los requerimientos y estándares en materia de salud y seguridad ocupacional, siguiendo los lineamientos de global así como los establecidos en nuestra región.

