



4014-5. WALK@WORKSPAIN: FACTORES ASOCIADOS A LA REDUCCIÓN DE GRASA ABDOMINAL DESPUÉS DE PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE "SENTARSE MENOS Y MOVERSE MÁS" EN EMPLEADOS DE OFICINA

Judit Bort Roig¹, Anna M. Puig Ribera¹, Ángel M González Suárez², Iván Martínez Lemos³, María Giné Garriga⁴, Jesús Fortuño⁴, Joan C. Martori¹ y Nicholas D. Gilson⁵ de la ¹Universitat de Vic, Barcelona, ²Universidad del País Vasco, Bilbao (Vizcaya), ³Universidad de Vigo, Pontevedra, ⁴Universitat Ramon Llull-Blanquerna, Barcelona y ⁵The University of Queensland, Australia.

Resumen

Introducción: Prolongados periodos de tiempo sentado son un factor de riesgo cardiovascular (RCV). Debido a que aproximadamente el 80% de la población activa trabaja en ocupaciones sedentarias y que la circunferencia de cintura (CC) es un marcador clave de RCV; el objetivo de este estudio es identificar los factores asociados a la reducción de la CC en empleados de oficina que han participado en un programa laboral para "sentarse menos y andar más".

Métodos: Cuatro universidades españolas participaron en el programa W@WS durante 19 semanas (n = 264; 42 ± 10 años, 171 mujeres). Se utilizó un diseño pre/post con grupo control (GC, n = 135). El grupo intervención (GI, n = 129) utilizó un podómetro y una página web, a partir de la cual se proporcionaban estrategias de trabajo activas y caminatas en el entorno laboral, materiales motivacionales y gráficos de seguimiento. Los datos recolectados fueron: demográficos, antropométricos, biomédicos, AF y comportamiento sedentario. Las variables indicadoras del cambio en la CC fueron identificadas mediante un análisis de regresión lineal multivariante a partir de las características basales de la muestra.

Resultados: La participación en el programa (GI) se asoció a una reducción de 1,089 cm (p = 0,004) en la CC en comparación al GC, las mujeres mostraron una reducción mayor (2,702 cm, p = 0,000). Los participantes del GI alcanzaron las recomendaciones saludables de CC con 93,49 cm en hombres y 79,06 cm en mujeres, a diferencia del GC. Respeto a los indicadores de salud basal, el cambio en la CC fue asociado al IMC y la CC. Cada centímetro extra en la CC al inicio del programa se asoció a una reducción de 0,17 cm (p = 0,000) y por cada kg/m² se mostró una reducción de 0,67 cm (p = 0,000) en la CC al finalizar el programa. No se encontró relación entre la cantidad de número de pasos y el tiempo sentado basal.

Conclusiones: Un programa web centrado en reducir el tiempo sentado y aumentar la cantidad de pasos caminando en el lugar de trabajo fue efectivo en la reducción de la adiposidad abdominal especialmente entre mujeres y con una CC y valores de IMC basales mayores; independientemente de los niveles de AF y comportamiento sedentario previos. Debido a que la adiposidad abdominal es un indicador clave en el RCV, W@WS podría ser una intervención efectiva en los lugares de trabajo sedentarios en la reducción del RCV.