



# SITLESS

**Exercise Referral Schemes enhanced by Self-Management Strategies to  
battle sedentary behaviour**



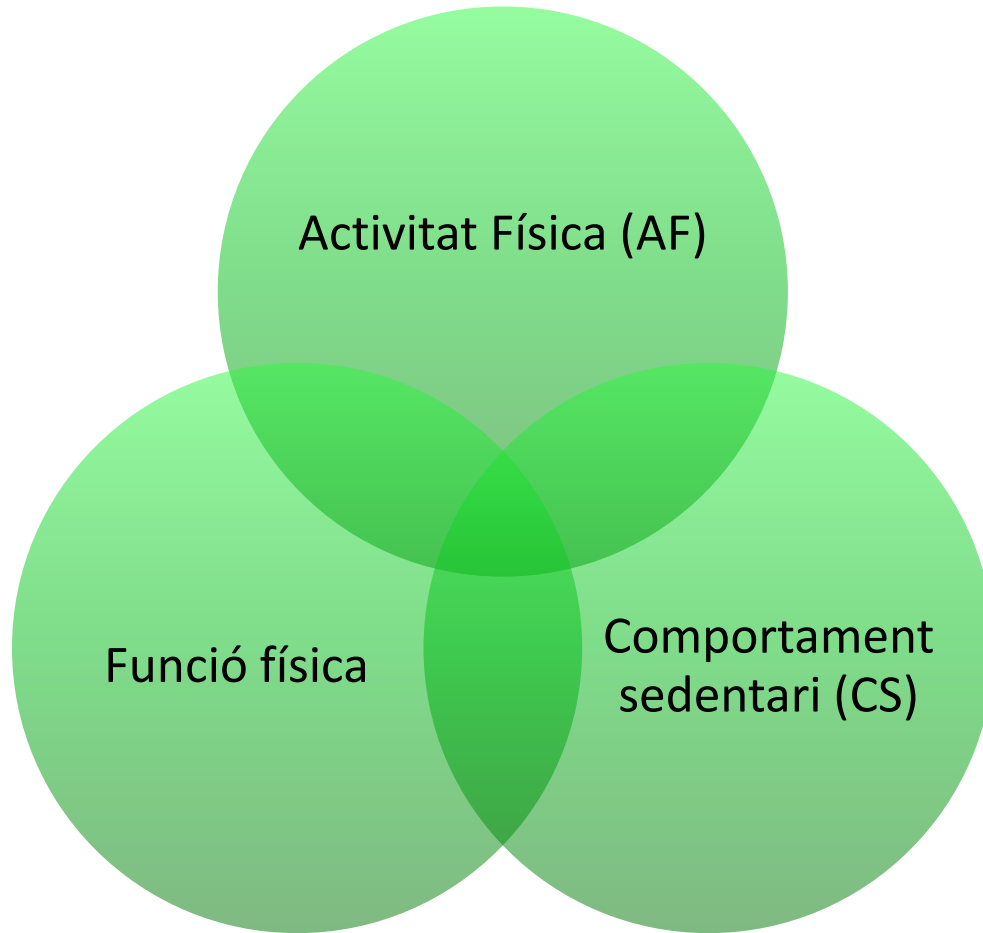
*“This project has received funding from the European Union’s Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 634270”*

# Els reptes de la valoració objectiva del comportament sedentari, els nivells d'activitat física i la funció física de les persones participants del SITLESS a Barcelona

**Oriol Sansano-Nadal;** Marta Roqué; Marta Santiago; Kelly Ferry; Manel Font-Farré; Guillermo Oviedo; Paolo Caserotti; Carme Martín-Borràs



# CONCEPTUALITZACIÓ



**COM HO  
AVALUEM?**



# COMPORAMENT SEDENTARI

▶ Què es considera comportament sedentari?

▶ Cor

◦ Act

• S

◦ Objecte

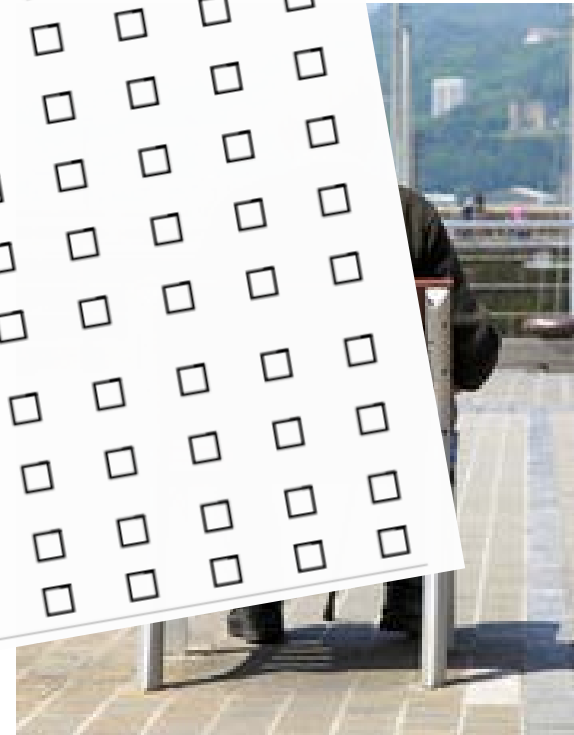
• Activitat

• Activitat

• Activitat

**SECCIÓ 3: Comportament sedentari**  
 Durant un dia normal de la setmana, quant de temps passa fent les següents activitats?

	Mai	15 min o menys	30 min	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h o més
1. Mirant la televisió.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jugant a l'ordinador o videojocs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Seient i escoltant música a la ràdio o CDs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Seient i parlant per telèfon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fent treball d'oficina o ordinador (realitzar comptes, emails, etc).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Seient i llegint un llibre o revista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Tocant un instrument musical.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Pintant o fent artesanía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Seient a un cotxe, bus o tren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# ACTIVITAT FÍSICA

## ▶ Què es considera activitat física?

- En general, durant els últims 3 mesos, quantes hores per setmana heu caminat?  
   total d'hores per setmana.

- En general, durant els últims 3 mesos quantes hores per setmana heu passat fent **activitat física moderada** (per exemple, bicicleta a ritme suau, tennis, badminton, ballar, activitats intenses de neteja com fregar, netejar vidres, etc), sense considerar caminar?  
   total d'hores per setmana.

- En general, durant els últims 3 mesos quantes hores per setmana heu passat fent **activitat física intensa** (per exemple, córrer, bicicleta a ritme intens, carregar pesos grans, bàsquet, futbol, etc)?  
   total d'hores per setmana.





# ACTIGRAPH<sup>®</sup>

- ▶ Què és i com s'utilitza?



- ▶ Variables

- CS → Activitats  $\leq 1.5$  MET
- AF → Counts Per Minute o intensitat de l'activitat (nivells AF)

# ACTIVPAL<sup>®</sup>

## ▶ Què és i com s'utilitza?



## ▶ Variables

- Posició sedentaria (assegut o estirat)
- Posició dempeus
- Transicions d'assegut o estirat a dempeus
- Número de passes
- Despesa energètica

# FUNCIÓ FÍSICA

SPPB (Short Physical Performance Battery)

- Balance; Gait speed; Lower limb strength (Chair Stand test)

Dinamòmetre manual digital

- Força d'extremitats superiors

2 Minuts Walk Test

- Capacitat aeròbica

Posició unipodal

- Equilibri estàtic

Encoder Lineal

- 30" Chair Stand; 4 Counter-Movement Jumps; 5 Biceps Curl 2-4kg



# LIMITACIONS

- ▶ Dificultat que portin els dispositius durant 7 dies correctament
- ▶ Dificultat amb l'adhesiu de l'ActivPal<sup>®</sup>
- ▶ Al·lèrgies provocades per l'adhesiu
- ▶ Pèrdua de dispositius
- ▶ Dificultat per realitzar correctament algun test

# Moltes gràcies!

Visitans a:

[www.sitlesseu](http://www.sitlesseu)

[www.facebook.com/sitlesseu](http://www.facebook.com/sitlesseu)



Fundació  
Salut i Envel·liment  
UAB



AGAPLESION  
BETHESDA KLINIK  
ULM



Queen's University  
Belfast



ulm university universität  
uulm



Institute of Health  
& Wellbeing

