



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”

LA INTERVENCIÓ SITLESS:

PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA COMBINAT AMB SESSIONS
INDIVIDUALS I GRUPALS D'ESTRATÈGIES DE CANVI DE
COMPORTAMENT



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

Kelly Ferri, Manel Font Farré, Míriam Guerra-Belic, Oriol Sansano-Nadal, Marta Santiago-Carrés, Mark Tully, Antoni Salvà

Ref. 2018 FI_B00988

REVISIÓ BIBLIOGRÀFICA

CARDIORESPIRATORI

- Moderat: ≥ 30 min/dia, ≥ 5 dies/setmana, ≥ 150 min/setmana
- Vigorós/intens: ≥ 20 min/dia, ≥ 3 dies/setmana, ≥ 75 min/setmana
- Combinat (moderat-vigorós): $\geq 500-1000$ MET/min/setmana.

FLEXIBILITAT

- 2 dies/setmana
- ± 60 segons
- Manteniment de rang muscular

RESISTÈNCIA

- 2/3 dies/setmana
- Grans grups musculars

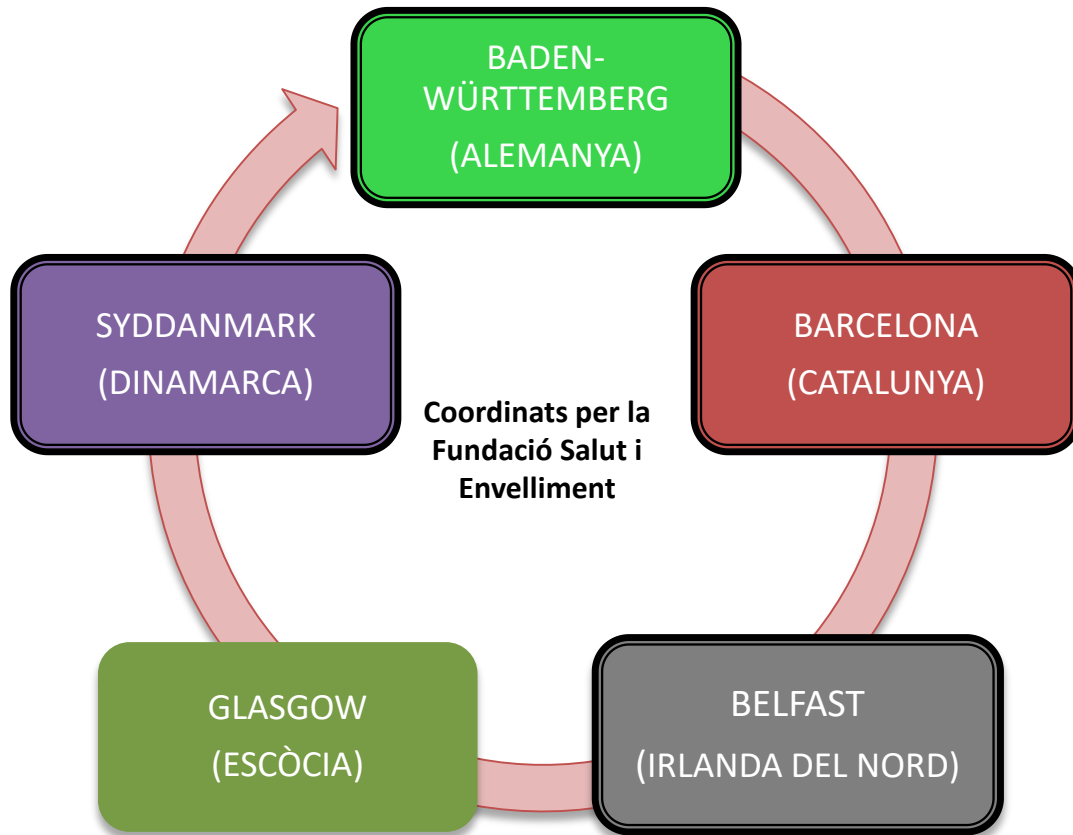
NEUROMOTOR

- 2/3 dies/setmana
- Equilibri, agilitat i coordinació

Chodzko-Zajko et al. Med Sci Sport Exerc. 2009; 41 (7): 1510 -30.

Garber et al. Med Sci Sports Exerc. 2011 Jul; 43(7): 1334 -59.

PROGRAMA SITLESS



Universitat Ulm (UULM)

Fundaci3o Salut i Envel·liment (FSIE)

Fundaci3o Blanquerna (FB)

Queen's University of Belfast

University of Glasgow (UG)

University of Southern Denmark (SDU)

PROGRAMA SITLESS: OBJECTIUS

REDUIR EL COMPORTAMENT SEDENTARI

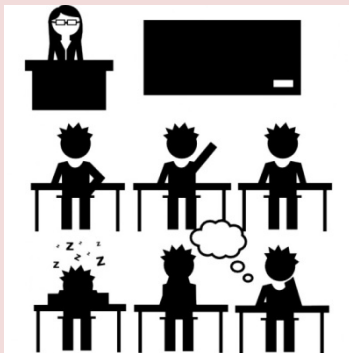
AUGMENTAR ELS NIVELLS D'ACTIVITAT FÍSICA

ÉS COST-EFECTIVA LA
INTERVENCIÓ SITLESS?

GRUPS D'INTERVENCIÓ

GRUP CONTROL

2 sessions
informatives



GRUP ERS

32 sessions AF



GRUP ERS + SMS


32 sessions AF

1 sessió *individual*


6 sessions *grupals*
estratègies canvi de
comportament




ERS (EXERCICE REFERRAL SCHEME INTERVENTION)



FORÇA



EQUILIBRI



FLEXIBILITAT



RESISTÈNCIA

← ESPECIALISTA EN AF ESPECIALMENT ENTRENAT →

16
setmanes

2
sessions/setmana

45-60
minuts/sessió

Aire lliure + Interior

Material esportiu:
Theraband, pilotes, material
reciclat, música

SMS (SELF-MANAGEMENT STRATEGIES)

FAMILIARITZACIÓ

Primera sessió
INDIVIDUAL

Introducció del
projecte

Coneixement del
PODÒMETRE

Objectiu/s a LLARG
termini

ADQUISICIÓ

Setmana 3, 4 i 5
GRUPAL

Identificar
BENEFICIS d'ésser
menys sedentari



MANTENIMENT

Setmana 7, 9 i 11
GRUPAL

Mapa del barri



ADHERÈNCIA

Setmana 15, 20, 25
i 30

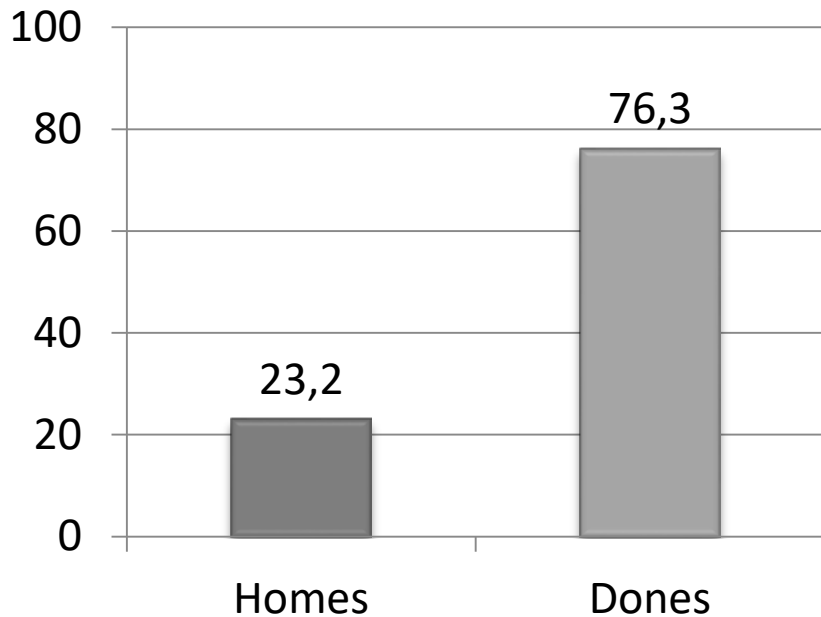
Trucades
telefòniques

MOTIVACIÓ, SUPORT,
CONEIXEMENT i
ENCORATJAMENT

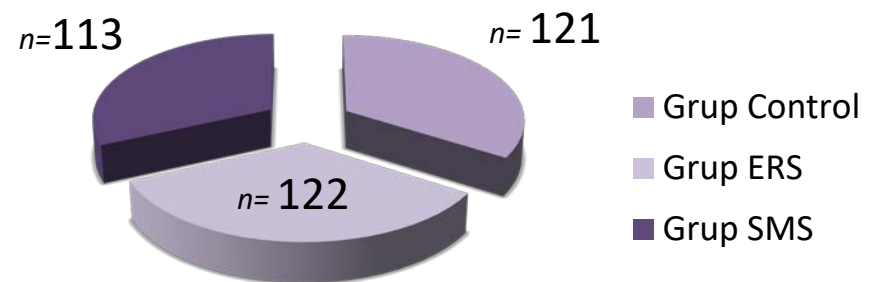
Recompte de passos

LA INTERVENCIÓ SITLESS

% Gènere Participants



Nº de participants per grup (Barcelona)



Edad= 76,8 ±6,7 años

Gràcies per la vostra atenció

Podeu visitar-nos a:

www.sitlesseu

www.facebook.com/sitlesseu

