

**ESTIMA'T  
I  
CUIDA'T**



# CERDANYA EN FORMA

Programa d'Intervenció basat en la prescripció d'activitat física, hàbits alimentaris i salut mental positiva per millorar l'estil de vida de les persones amb obesitat

**Més em  
cuido**

**Millor  
em sento**

**Marta Prats Arimon, Oriol Barceló Peiró, Ivet Ribot Domènech, Mati Heras Ojea, Carla Pérez Chirinos, Cristina Vilalta Serarols, Bàrbara Fontecha Valero, Montserrat Puig Llobet, M<sup>a</sup> Teresa Lluch Canut**

***Salut Mental Positiva i Autocura***



**Programa Intervenció “Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva”.**

(Prats-Arimon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T., 2020)

**Aquest programa ha estat possible gràcies a la cooperació de les diferents entitats i organismes de la Cerdanya, entre ells l’Hospital de Cerdanya, la Fundació Hospital de Puigcerdà i el Consell Esportiu de la Cerdanya i la Escola d’Infermeria de la Universitat de Barcelona.**



**Com citar aquest document:** Prats-Arimon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot-Domènech, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta-Serarols, C., Fontecha-Valero, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T. (2020).Cerdanya en Forma; Programa d’Intervenció basat en la prescripció d’activitat física, hàbits alimentaris i salut mental positiva per millorar l’estil de vida de les persones amb obesitat. Barcelona: Diposit Digital de la Universitat de Barcelona, Colecció OMADO. Disponible a: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/2>



# ÍNDEX

<b>Presentació</b> .....	3
<b>Bloc I: Estratègia d’Activitat Física</b> .....	7
<b>Bloc II: Estratègia Nutricional</b> .....	8
<b>Bloc III: Estratègia de Salut Mental Positiva</b> .....	9
<b>Bloc IV: Duració del programa i distribució de les sessions</b> .....	11
<b>Bloc V: Formularis i Qüestionaris Utilitzats</b> .....	13
Formulari i de dades sociodemogràfiques.....	13
Formulari de dades clíniques i de salut.....	14
Escala Classificador d’Activitat Física. ....	15
Qüestionari d’adherència a la dieta mediterrània.....	16
Qüestionari de Salut Mental Positiva.....	17
Qüestionari de Satisfacció i Utilitat.....	18
<b>Bibliografia</b> .....	19

# PRESENTACIÓ

El programa d'Intervenció que es presenta en aquest document és un programa destinat a potenciar l'activitat física, els hàbits alimentaris i la salut mental positiva de les persones amb obesitat. Aquest programa segueix un model de treball interdisciplinari, on hi participen diferents professionals de la salut i l'esport (infermeres, metge de l'esport i l'activitat física, nutricionista i llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFES). I es planteja des de una perspectiva integral de la salut, contemplant els components físics i mentals i la seva interrelació. Segons les dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'obesitat i el sedentarisme són un dels problemes de salut principals del s XXI. Les xifres mostren que un 49,7 % de la població mundial és sedentària (OMS, 2017). Així mateix, les conseqüències de les anomenades malalties no comunicables (sedentarisme i obesitat), tant per la salut com per la despesa sanitària, són prou importants perquè l'OMS hagi engegat polítiques contra aquestes malalties en tots els àmbits (salut, educació, mobilitat etc...) per a potenciar l'estil de vida de les persones incidint en augmentar l'activitat física i promovent hàbits alimentaris saludables (WHO, 2011; WHO, 2013; WHO, 2015).

El programa “*Cerdanya en Forma*”, activa tres estratègies diferents. Les dues primeres, segueixen les recomanacions de l'OMS i van destinades a promoure i prescriure activitat física per les persones amb obesitat amb un índex de massa corporal (IMC)  $>30$  i  $< 40$ . La tercera estratègia va associada a la connexió física-mental-social de la persona i al plantejament de la OMS quan assenyala que “sense salut mental no hi ha salut” (WHO,2015). És a dir, l'evidència científica demostra que gran part de les persones amb obesitat no estan satisfetes amb elles mateixes, ni amb el seu cos (De Wit, et al., 2010; Wurtman & Wurtman, 2018; Gibson-Smith, et al., 2018). Aquest fet, fa que pateixin ansietat, depressió, baixa autoestima i aïllament social (Restivo, et al., 2016). Per tant, l'estratègia 3 del nostre programa es basa en promoure la salut mental positiva d'aquestes persones a través d'intervencions

psico-socials extrems del Programa d'Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPsi) (Sánchez-Ortega, et al., 2015).

### **El programa “Cerdanya en Forma” s’organitza en 5 blocs:**

**BLOC I.** L’estratègia **d’Activitat Física** es treballa seguint les recomanacions de l’OMS i de l’*American College of Sports Medicine*. L’OMS considera activitat física qualsevol activitat habitual de la vida diària que impliqui moviment corporal com caminar, pujar escales, fer les feines domèstiques o anar a comprar (OMS, 2010). Per contra, l’exercici físic és un esforç planificat i intencionat per millorar la forma física, la salut i la qualitat de vida de les persones que va més enllà de les activitats de la vida quotidiana (Blissmer, et al., 2011; Garber, et al., 2011). Un programa d'exercici regular inclou: resistència cardiorespiratòria, flexibilitat i entrenament de l'exercici neuromotor. L’*American College of Sports Medicine* recomana per a la població adulta un exercici físic d’intensitat moderada 30 min/dia durant 5 dies a la setmana, o un exercici físic d’intensitat vigorosa durant 20min/dia , tres dies per setmana (ACSM, 2010).

L’activitat física del programa que es descriu a continuació, és prescrita per un metge o infermera de l’esport i de l’activitat física i és dirigida per professionals de l’esport (llicenciats en Ciències de l’Activitat Física i l’Esport-CAFE). Aquesta estratègia es mesura utilitzant diferents instruments: Escala validada Class AF (Generalitat de Catalunya, 2007), un test de condició física i una prova d’esforç.

**BLOC II.** L’estratègia **Nutricional** es treballa seguint les recomanacions de la dieta mediterrània. Aquesta dieta es defineix per consumir un mínim de 4 o 5 peces de fruita al dia, de 2 a 3 racions de verdura al dia, de consum d’hidrats de carboni, si poden ser integrals millor, cuinar amb oli d’oliva, consum de fruits secs i consum de llegums i peix blau mínim 2 cops per setmana. També aposta per la reducció del consum de carn vermella, sucres i brioixeria (Guasch-Ferré, et al., 2017). Aquesta estratègia és liderada per una nutricionista que ajusta i personalitza la dieta a cada persona. Per la seva mesura s’utilitza l’instrument validat d’Adherència a la Dieta Mediterrània (López, et al., 2012)

**BLOC III.** L'estratègia de **Salut Mental Positiva** es treballa a partir del Programa d'Intervenció Psicosocial d'Infermeria PIPsi (Sánchez-Ortega, et al., 2015) on es plantegen intervencions psicosocials basades en el camp conductual de la Classificació d'Intervencions d'Infermeria (NIC): 1) Educació per a la salut (NIC 5510); 2) Teràpia de relaxació (NIC 6040), 3) Musicoteràpia (NIC 4400). 4) Imaginació simple dirigida (NIC 6000-9); 5) Potenciació de la socialització (NIC 5100). Aquest programa segueix el Model Multifactorial de Salut Mental Positiva formulat per Lluch (1999), configurat per sis factors: Satisfacció Personal (F1), Actitud Prosocial (F2), Autocontrol (F3), Autonomia (F4), Resolució de Problemes i Autoactualització (F5) i Habilitats de Relació Interpersonal (F6). Per a la seva mesura s'ha utilitzat l'instrument validat que avalua el model conceptual i que és el qüestionari de Salut Mental Positiva CSM + (Lluch, 1999).

**BLOC IV. Durada i Desenvolupament del Programa “Cerdanya en Forma”.** El programa està previst perquè tingui una durada de 6 mesos. Inicialment, es realitza una valoració de la condició física de les persones amb obesitat, una valoració mèdica, que inclou analítica, espirometria i prova d'esforç, i una valoració nutricional on es passa un test d'hàbits alimentaris i es realitza una antropometria. També es fa una valoració del nivell de Salut Mental positiva. Les sessions d'activitat física s'han distribuït per setmanes, incrementant el número de sessions segons avança el programa. Els controls i seguiment nutricional s'han establert un cop al més durant els 6 mesos que dura el programa. Les sessions psico-emocionals s'han distribuït de manera bimensual al llarg del programa.

Al finalitzar el programa es tornen a realitzar les valoracions inicials per a cada estratègia ( Activitat física, Nutricional i Salut Mental Positiva).

**BLOC V.** Qüestionaris utilitzats. Per avaluar l'efectivitat del Programa “Cerdanya en Forma”, s'han utilitzat 4 instruments: Formulari de Dades Sociodemogràfiques i de salut general, Formulari de Dades Clíniques, Escala de la Classificació de l'Activitat Física (Generalitat de Catalunya, 2007), Qüestionari d'adherència a la dieta Mediterrània (López, et al., 2012), Qüestionari de Salut Mental

Programa Intervenció “Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva”.

(Prats-Arimon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T., 2020)

Positiva CSM + (Lluch, 1999). Així mateix, s’avalua la satisfacció dels usuaris amb el Programa “Cerdanya en Forma” mitjançant un Qüestionari de Satisfacció dels participants construït *ad hoc*.

El Programa d’Intervenció “Cerdanya en Forma” que es descriu en aquest document, forma part d’un estudi experimental per millorar l’estil de vida de les persones amb obesitat de Puigcerdà. Aquest estudi ha estat aprovat pel CEIC de l’Hospital Arnau de Vilanova de Lleida i ha obtingut els permisos de l’Hospital de Cerdanya, la Fundació Hospital de Puigcerdà i el Consell Esportiu de Cerdanya. L’estudi s’ha dividit en dues fases. La primera fase, on es realitza un estudi descriptiu, transversal de la població amb obesitat de l’Àrea Bàsica de Puigcerdà (Girona) i la segona fase on s’aplica el Programa d’Intervenció i s’avalua la seva efectivitat. Aquest estudi és el resultat d’un treball cooperatiu amb les diferents entitats de salut i esport de la Cerdanya, que ha permet establir una xarxa de treball “ensamble” i garantir un circuit comú per les persones amb problemes d’obesitat i sedentarisme. Així mateix les entitats que formen part del programa són; L’Àrea Bàsica de Puigcerdà, L’Hospital de Cerdanya, El Consell Esportiu de Cerdanya i el Departament de Infermeria de Salut Pública, Salut Mental i Materno-infantil de la Escola d’Infermeria de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut de la Universitat de Barcelona. Els resultats d’aquest estudi seran publicats per tal de compartir evidència amb la societat i poder contribuir a l’avenç de intervencions multidisciplinars que millorin la salut de les persones en els seus propis entorns.

El Programa d’Intervenció “Cerdanya en Forma” pot ser replicat en molts contextos i es per aquest motiu que hem elaborat aquest manual. Qualsevol dubte tant en els continguts del Programa com en els procediments d’avaluació i desenvolupament es pot contactar amb la persona responsable d’aquest programa e investigadora principal Dra. Marta Prats (mprats@hcerdanya.eu))



# BLOC I. Estratègia Activitat Física

## ESTRATÈGIA D'INTERVENCIÓ 1 (ACTIVITAT FÍSICA)

Hi ha dos tipus de sessions:

-sessions dirigides, es realitzen en els Parcs de Salut i Itineraris Saludables de Puigcerdà, i són dirigides per una persona llicenciada en CAFE.

-sessions orientades, es realitzen en els Parcs de Salut, Itineraris Saludables de Puigcerdà o altres espais, els participants reben indicacions de com han de realitzar la sessió (activitat física, duració, intensitat, etc).

	Període	Número sessions (dirigida/orientada)	Treball %FC	Duració Sessió
Fase 1	1-2 setm	2 (1/1)	50-60%	30min
	3-4 setm	3 (2/1)	50-60%	35min
	5-6 setm	4 (2/2)	50-60%	40min
Fase 2	7setm-2mes	4 (2/2)	50-60%	40min
	3-4 mes		50-70%	50min
	5-6 mes		50-80%	60min

La freqüència cardíaca (FC) és l'indicador que utilitzem per mesurar la intensitat de l'esforç de la sessió. La intensitat es pot expressar també en MET (Un MET és l'equivalent a la despesa energètica en repòs i correspon a un consum de 3.5 ml d'O<sub>2</sub> per kg de pes per minut).

Intensitat de l'Activitat Física (AF)	% FC	METs	Part de la sessió
AF lleu	40-50%	<3	Escalfament / Recuperació
AF moderada	50-80%	3-6	Exercici principal
AF vigorosa	>80%	>6	No recomanable

Parts de la sessió	Duració	Intensitat	Raó
Escalfament	5-10min	Baixa	Preparar l'organisme per a l'activitat física en termes psicofísics, de coordinació i cinestèsics, i per prevenir lesions.
Exercici Principal	20-30min (Fase1) 30-50min (Fase2)	Moderada	Realització de l'activitat física per assolir l'objectiu principal de la sessió (resistència cardiovascular, força, resistència o flexibilitat)



Refredament- recuperació	5-10min	Baixa	Tornar a l'estat de repòs inicial amb la reducció progressiva de la intensitat de l'exercici amb estiraments finals de la musculatura implicada.
-----------------------------	---------	-------	--

## BLOC II. Estratègia Nutricional

### ESTRATÈGIA D'INTERVENCIÓ 2 (NUTRICIÓ)

**Les sessions a la vista de nutrició són mensuals. Es realitza un control i seguiment de la dieta personalitzada pautada a la visita inicial. Adaptació i tolerància.**

VISITA 1 (Inici intervenció nutricional)	<p>-Història Clínica :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antecedents patològics</li> <li>• Història dietètica                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rec 24h</li> <li>○ QFCA</li> </ul> </li> </ul> <p>-Exploració física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antropometria</li> <li>• Impedància</li> </ul> <p>-Pla nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta personalitzada</li> <li>• Menús</li> <li>• Objectius</li> </ul>
VISITA 2 (Seguiment) 1r mes	<p>-Control de dieta (Rec24h i entrevista)</p> <p>-Antropometria bàsica</p> <p>-Reforç objectius</p>
VISITA 3 (Seguiment) 2n mes	<p>-Control de dieta (Rec24h i entrevista)</p> <p>-Antropometria bàsica</p> <p>-Reforç objectius</p>
VISITA 4 (Seguiment) 3r mes	<p>-Control de dieta (Rec24h i entrevista)</p> <p>-Exploració física completa</p> <p>-Adaptació del pla nutricional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta</li> <li>• Menús</li> </ul>

**Programa Intervenció "Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva".**

(Prats-Armon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T., 2020)

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectius</li></ul>
VISITA 5 (Seguiment) 4r mes	-Control de dieta (Rec24h i entrevista) -Antropometria bàsica -Reforç objectius
VISITA 6 (Seguiment) 5è mes	-Control de dieta (Rec24h i entrevista) -Antropometria bàsica -Reforç objectius
VISITA 7 (Seguiment) 6è mes	-Entrevista dietètica <ul style="list-style-type: none"><li>• QFCA</li><li>• Adherència Dieta mediterrània</li></ul> -Exploració física <ul style="list-style-type: none"><li>• Antropometria</li><li>• Impedància</li></ul> -Adaptació del pla nutricional de seguiment <ul style="list-style-type: none"><li>• Dieta</li><li>• Menús</li><li>• Objectius</li></ul> -Informe nutricional final

## BLOC III. Estratègia Salut Mental Positiva

<b>ESTRATÈGIA D'INTERVENCIÓ 3 (PIPsI Programa d'intervenció psicosocial Infermera)</b>	
Es realitzaran una sessió bimensual que consistirà en potenciar els factors de salut mental positiva següents: <u>Autoestima, Autocontrol, Satisfacció personal, Actitud prosocial, Resolució de problemes i autoactualització, Habilitats de Relació Interpersonal</u>	
Sessió 1	
Durada	1:30h
Material	<ul style="list-style-type: none"><li>• CD amb música</li><li>• Estores i cadires</li><li>• Bolígrafs i llàpissos de colors</li><li>• Caixa de cartró</li><li>• Globus de colors</li></ul>
Activitats	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Respiració Abdominal</li><li>2. Relaxació guiada/ visualització</li><li>3. Caixa dels desitjos I</li></ol>
Objectius	<u>Identificar la respiració pròpia i aprendre la tècnica de respiració abdominal</u> <u>Fomentar un estat de tranquil.litat i alliberar tensió muscular i mental</u> <u>Reconèixer la vàlua personal mitjançant el joc simbòlic</u>

**Programa Intervenció “Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva”.**

(Prats-Arimon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluç-Canut, M.T., 2020)

<u>Reflexionar sobre la fugacitat de la vida i la importància de les coses.</u>	
Sessió 2	
Durada	1:30h
Material	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tovallolletes per netejar</li><li>• Estores i cadires</li><li>• Pilotes de diferents mides</li><li>• Bolígrafs i llàpissos de colors</li> <li>• Caixa de cartró</li></ul>
Activitats	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Introducció a la reflexoteràpia</li><li>5. Joc simbòlic: La pilota viatgera</li><li>6. Dinàmica Si jo fos...</li><li>7. Conversa</li><li>8. La caixa dels desitjos II</li></ol>
Objectius	<p><u>Orientar en tractaments no farmacològics per la disminució del dolor i l'estrés (punts de tensió)</u></p> <p><u>Reconèixer la vàlua personal mitjançant el joc simbòlic</u></p> <p><u>Fomentar el compartir els problemes amb els altres</u></p> <p><u>Facilitar la capacitat dels participants per relacionar-se verbalment amb els altres</u></p> <p><u>Reflexionar sobre la fugacitat de la vida i la importància de les coses.</u></p>
Sessió 3	
Durada	1:30h
Material	<ul style="list-style-type: none"><li>• CD amb música</li><li>• Estores i cadires</li><li>• Bolígrafs i llàpissos de colors</li><li>• Feet balls</li><li>• Caixa de cartró</li></ul>
Activitats	<ol style="list-style-type: none"><li>9. Consciència corporal ( Iniciació al Pilates)</li><li>10. Respiració Abdominal</li><li>11. Caixa dels desitjos III</li><li>12. Exercicis de relaxació “El núbol màgic”</li></ol>
Objectius	<p><u>Identificar les diferents parts del cos i el seu moviment</u></p> <p><u>Valorar la importància de la higiene postural i la relació directa amb la salut mental positiva</u></p> <p><u>Identificar la respiració pròpia i aprendre la tècnica de respiració abdominal</u></p> <p><u>Reflexionar sobre la fugacitat de la vida i la importància de les coses.</u></p> <p><u>Fomentar un estat de tranquil.litat i alliberar tensió muscular i mental</u></p>
Sessió 4	
Durada	1:30h
Material	<ul style="list-style-type: none"><li>• CD amb música</li><li>• Matalassos i cadires</li></ul>

**Programa Intervenció “Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva”.**

(Prats-Armon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T., 2020)

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pal d’escombra</li><li>• Bolígrafs</li><li>• Caixa de cartró</li></ul>
Activitats	13. Introducció al Ioga 14. Joc Simbòlic: Pal de paller 15. Conversa 16. Exercicis de relaxació
Objectius	<u>Fomentar un estat de tranquil.litat i alliberar tensió muscular i mental</u> <u>Reconèixer la relació entre el benestar físic i el benestar emocional</u> <u>Reconèixer la necessitat dels éssers humans de la cooperació conjunta</u> <u>Fomentar el compartir els problemes amb els altres</u> <u>Facilitar la participació dels participants en grups per explicar vivències</u> <u>Facilitar la capacitat dels participants per relacionar-se verbalment amb els altres</u>

## **BLOC IV. Durada del programa-cronograma**

El cronograma descrit a continuació contempla la distribució de les estratègies del Programa “Cerdanya en Forma”. En l’estratègia d’activitat física, la sessió dirigida es realitza un cop per setmana i té una hora de duració. Les sessions orientades s’afegeixen al més d’iniciar les sessions dirigides, un cop els participants s’han adaptat a l’activitat física. En aquesta estratègia els participants realitzen l’activitat física com a un sol grup (n=20). L’estratègia nutricional es realitza mensualment. En aquest cas, les visites a la nutricionista estan plantejades en grups de 5 persones. Cada dimarts la nutricionista atén a 5 persones del programa. L’estratègia psico-social, que es realitza bimensualment, es divideix en en dos grups de 10 persones. Per tant s’ofereixen dos dies per cada sessió. Aquest cronograma no contempla la valoració mèdica, nutricional i de condició física prèvia, ni la valoració mèdica, nutricional i de condició física posterior al programa d’ intervenció “Cerdanya en Forma”.

**Programa Intervenció “Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva”.**

(Prats-Armon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T., 2020)

El Cronograma del Programa d’Intervenció “Cerdanya en Forma”, s’ha establert per setmanes on s’ha assignat un color a cada estratègia d’intervenció. Així mateix, l’estratègia **d’activitat física** que es realitza setmanalment està en color groc clar, l’estratègia **nutricional**, que es realitza mensualment, està en color verd clar, i l’estratègia de **salut mental positiva**, que es realitza bimensualment, està en color blau clar.

INTERVENCIÓ					
		NUTRICIÓ		INFERM	CAFES
SETM1	27 MAIG				Dll n=20 10-11h
SETM2	3 JUNY	CONTROL-1-NUTRI	Dm n=5 grup1A 10-12:30h		Dll n=20 10-11h
SETM3	10 JUNY		Dm n=5 grup1B 10-12:30h		Dll n=20 10-11h
SETM4	17 JUNY		Dm n=5 grup2A 10-12:30h	SESSIÓ 1 n=10	Dll n=20 10-11h
SETM5	24 JUNY		Dm n=5 grup2B 10-12:30h	SESSIÓ 1 n=10	Dll n=20 + 1 sessió 10-11h orientada
SETM6	1 JUL		CONTROL-2-NUTRI	Dm n=5 grup1A 10-12:30h	
SETM7	8 JUL	Dm n=5 grup1B 10-12:30h			Dll n=20 + 1 sessió 10-11h orientada
SETM8	15 JUL	Dm n=5 grup2A 10-12:30h			Dll n=20 + 1 sessió 10-11h orientada
SETM9	22 JUL	Dm n=5 grup2B 10-12:30h			Dll n=20 + 1 sessió 10-11h orientada
SET0/M1	29 JUL	CONTROL-3-NUTRI	Dm n=5 grup1A 10-12:30h	SESSIÓ 2 n=10	Dll n=20 + 1 sessió 10-11h orientada
SET1/M1	5 AGO		Dm n=5 grup1B 10-12:30h	SESSIÓ 2 n=10	Dll n=20 + 1 sessió 10-11h orientada
SETM12	12 AGO		Dm n=5 grup2A 10-12:30h		Dll n=20+1 sessió 10-11h orientada
SETM13	19 AGO		Dm n=5 grup2B 10-12:30h		Dll n=20 + 1 sessió 10-11h orientada
SETM14	26 AGO	CONTROL-4-NUTRI	Dm n=5 grup1A 10-12:30h		Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM15	2 SET		Dm n=5 grup1B 10-12:30h		Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM16	9 SET		Dm n=5 grup2A 10-12:30h	SESSIÓ 3 N=10	Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM17	16 SET		Dm n=5 grup2B 10-12:30h	SESSIÓ 3 N=10	Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM18	23 SET	C	Dm n=5 grup1A 10-12:30h		Dll n=20 + 2 orientades

**Programa Intervenció "Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva".**

(Prats-Arimon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T., 2020)

				10-11h
SETM19	30 SET		Dm n=5 grup1B 10-12:30h	Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM20	7 OCT		Dm n=5 grup2A 10-12:30h	Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM21	14 OCT		Dm n=5 grup2B 10-12:30h	SESSIÓ 4 N=10 Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM22	21 OCT	CONTROL-6- MINUTRI	Dm n=5 grup1A 10-12:30h	SESSIÓ 4 N=10 Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM23	28 OCT		Dm n=5 grup1B 10-12:30h	Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM24	4 NOV		Dm n=5 grup2A 10-12:30h	Dll n=20 + 2 orientades 10-11h
SETM 25	11 NOV		Dm n=5 grup2B 10-12:30h	Dll n=20 + 2 orientades

## BLOC V. Formularis i Qüestionaris utilitzats

### 1-. Formulari de dades sociodemogràfiques i de salut.

Formulari de recollida de dades sociodemogràfiques i de salut dels pacients amb obesitat atesos al CAP de Puigcerdà	
<b>DADES SOCIO-DEMOGRÀFIQUES</b>	
<b>SEXE</b>	
1. Masculí	
2. Femení	
<b>EDAT</b>	anys
<b>NIVELL D'ESTUDIS</b>	
1. Sense estudis	
2. Estudis primaris	
3. Cicle formatiu grau mig	
4. Batxillerat, cicle formatiu grau superior	
5. Diplomant/da o graduat/da	
6. Llicenciat/da	
7. Màster i/o Postgrau	
8. Doctorat/da	
<b>ESTAT CIVIL</b>	
1. Solter/a	
2. Casat/da	
3. Divorciat/da	
4. Viudo/a	
5. Parella de fet	
<b>FILLS/ES</b>	
1. Sense fills	
2. Número de fills:	
<b>LABORAL</b>	Quina és la seva professió?
<b>SITUACIÓ LABORAL ACTUAL</b>	
1	a) Feina fixa    b) Interí    c) Suplent    d) Parat    e) Jubilació

**Programa Intervenció "Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva".**

(Prats-Armon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T., 2020)

<b>2. Treballa en la seva professió</b> 1) Si 2) No	<b>3. Canviaria de feina</b> 1) Si 2) No	
<b>4. Si ha contestat afirmativament a la pregunta anterior (3) mencioni el motiu:</b>		
<b>PROCEDÈNCIA / NACIONALITAT</b> 1. Lloc de naixement: 2. Província: 3. País:		
<b>DADES DE SALUT</b>		
<b>Pes(Kg):</b>	<b>Talla(m):</b>	<b>IMC(Kg/m2):</b>
<b>OBESITAT.</b> A partir de quina època va començar a guanyar pes? 1) Infància. 2) Adolescència. 3) Maternitat. 4) Edat adulta.		
<b>MALALTIES.</b> HTA 1) Si 2) No DLP 1) Si 2) No DM 1) Si 2) No Cardiopatia isquèmica 1) Si 2) No (IAM o revascularització coronària)  Altres		
<b>TABAC.</b> Ets pacient fumador? 1) Si 2) No (abstinència fumadora menor de 6 mesos es considera "si")  En cas afirmatiu: en quina quantitat? 1) menys 10 cigarrets / dia 2) ½ paquet / dia 3) 1paquet / dia 4) més d' 1 paquet/ dia		
<b>MEDICACIÓ.</b> Pren medicació habitualment? 1) Si 2) No  En cas afirmatiu: - pren β-bloquejant ? 1) Si 2) No - quina altra medicació ?		
<b>Estaria disposat/da a participar en un grup d' intervenció d'activitat física i nutrició per tal de perdre pes?</b> 1. Si 2. No		
Moltes gràcies per la seva col·laboració		



## 2-. Classificador d'Activitat Física ( CLASS AF)

<b>CLASS AF Classificador Ràpid d'Activitat Física</b>	
<b>La ClassAF representa un mètode ràpid de mesura de l'activitat física habitual en adults, tenint en compte:</b>	
a) <b>Activitat Física domèstica i/o en horari laboral (AF-L)</b>	
b) <b>Activitat Física de Lleure (AF-LL)</b>	
<b>A) Activitat física laboral o domèstica (AF-L)</b>	
<b>0</b>	<b>Inactiva</b> Estar assegut durant la major part de la jornada (>1,2 MET)
<b>1</b>	<b>Lleugera</b> Estar dret la major part de la jornada sense desplaçar-se (>2,0)
<b>2</b>	<b>Moderada</b> Desplaçament a peu freqüent (>3,0)
<b>3</b>	<b>Intensa</b> Activitat que requereix esforç físic important (>5,0)
<b>B) Activitat física de lleure (AF-LL)</b>	
<b>1</b>	<b>Lleugera</b> Passejar, petanca, ioga, etc. (>3,0)
<b>2</b>	<b>Moderada</b> Bicicleta, gimnàstica, aeròbic, jòguing, tennis, natació, etc. (>5,0)
<b>3</b>	<b>Intensa</b> Esquai, futbol, bàsquet, hoquei, etc. (>7,0)

**Programa Intervenció "Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva".**

(Prats-Armon, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T., 2020)

**3- Qüestionari d'Adherència a la Dieta Mediterrània (López, et al., 2012)**

<b>Nº</b>	<b>PREGUNTA</b>	<b>MODO DE VALORACIÓN</b>	<b>PUNTOS</b>
<b>1</b>	¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	Si = <b>1 punto</b> No = <b>0 puntos</b>	
<b>2</b>	¿Cuánto aceite de oliva consume en total <b>al día</b> (incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, las ensaladas, etc.)?	Dos o más cucharadas = <b>1 punto</b> Menos de dos cucharadas = <b>0 puntos</b>	
<b>3</b>	¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume <b>al día?</b> (las guarniciones o acompañamientos contabilizan como ½ ración)	Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas) = <b>1 punto</b> Menos de dos raciones = <b>0 puntos</b>	
<b>4</b>	¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume <b>al día?</b>	Tres o más al día = <b>1 punto</b> Menos de tres = <b>0 puntos</b>	
<b>5</b>	¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume <b>al día</b> (una ración equivale a 100-150 gr)?	Menos de una al día = <b>1 punto</b> Más de 1 ración = <b>0 puntos</b>	
<b>6</b>	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume <b>al día</b> (una porción individual equivale a 12 gr)?	Menos de una al día = <b>1 punto</b> Más de 1 ración = <b>0 puntos</b>	
<b>7</b>	¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume <b>al día?</b>	Menos de una al día = <b>1 punto</b> Más de 1 = <b>0 puntos</b>	
<b>8</b>	¿Bebe vino? ¿Cuánto consume <b>a la semana?</b>	Tres o más vasos por semana = <b>1 punto</b> Menos de tres a la semana = <b>0 puntos</b>	
<b>9</b>	¿Cuántas raciones de legumbres consume <b>a la semana</b> (una ración o plato equivale a 150 gr)?	Tres o más por semana = <b>1 punto</b> Menos de tres a la semana = <b>0 puntos</b>	
<b>10</b>	¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume <b>a la semana</b> (un plato, pieza o ración equivale a 100-150 gr de pescado ó 4-5 piezas de marisco)?	Tres o más por semana = <b>1 punto</b> Menos de tres a la semana = <b>0 puntos</b>	
<b>11</b>	¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles <b>a la semana?</b>	Menos de tres por semana = <b>1 punto</b> Más de tres a la semana = <b>0 puntos</b>	
<b>12</b>	¿Cuántas veces consume frutos secos <b>a la semana</b> (una ración equivale a 30 gr)?	Una o más por semana = <b>1 punto</b> Menos de una a la semana = <b>0 puntos</b>	
<b>13</b>	¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas (carne de pollo: una pieza o ración equivale a 100-150 gr)?	Si = <b>1 punto</b> No = <b>0 puntos</b>	
<b>14</b>	¿Cuántas <b>veces a la semana</b> consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	Dos o más por semana = <b>1 punto</b> Menos de dos a la semana = <b>0 puntos</b>	
<b>RESULTADO FINAL, PUNTUACIÓN TOTAL</b>			

Tomado de Consejo dietético en Atención Primaria. Consejería de Salud 2005.

Modificado de: Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulou D.

#### 4- Qüestionari de Salut Mental Positiva

Qüestionari de Salut Mental Positiva (Lluç, 1999)					
		Siempre casi siempre	o Con bastante frecuencia	Alguna s veces	Nunca casi nunca
1.	A mí, ... me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías				
2.	Los problemas ... me bloquean fácilmente				
3.	A mí, ... me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas				
4.	... me gusta como soy				
5.	soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas				
6.	... me siento a punto de explotar				
7.	Para mí, la vida es ... aburrida y monótona				
8.	A mí, ... me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
9.	... tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
10.	... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí				
11.	Creo que ... tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
12.	... veo mi futuro con pesimismo				
13.	Las opiniones de los demás ... me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
14.	... me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean				
15.	... soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o				
16.	... intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
17.	... intento mejorar como persona				
18.	... me considero "un/a buen/a psicólogo/a"				
19.	... me preocupa que la gente me critique				
20.	... creo que soy una persona sociable				
21.	... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
22.	... soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
23.	... pienso que soy una persona digna de confianza				
24.	A mí, ... me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás				
25.	... pienso en las necesidades de los demás				
26.	Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables ... soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal				
27.	Cuando hay cambios en mi entorno ... intento adaptarme				
28.	Delante de un problema ... soy capaz de solicitar información				
29.	Los cambios que ocurren en mi rutina habitual ... me estimulan				
30.	... tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes				
31.	... creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada				
32.	... trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes				
33.	... me resulta difícil tener opiniones personales				
34.	Cuando tengo que tomar decisiones importantes ... me siento muy insegura/o				
35.	... soy capaz de decir no cuando quiero decir no				
36.	Cuando se me plantea un problema ... intento buscar posibles soluciones				
37.	... me gusta ayudar a los demás				
38.	... me siento insatisfecha/o conmigo misma/o				
39.	... me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico				

## 5-. Qüestionari de Satisfacció i Utilitat del Programa Cerdanya en Forma

Qüestionari Post-intervenció Cerdanya en Forma	
Aquest formulari pretén conèixer la utilitat i la satisfacció personal que vostè té de la intervenció que hem realitzat. Li agraïm la seva col.laboració.	
1) ¿S' ha sentit bé amb el grup de treball?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
2) Ha millorat la seva condició física?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
3) Realitza els exercicis apresos?	<input type="radio"/> En els parcs de salut <input type="radio"/> Al gimnàs <input type="radio"/> A casa
4) Considera que menja més saludable?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
5) Realitza 5 àpats al dia?	<input type="radio"/> Sempre <input type="radio"/> Sovint <input type="radio"/> A vegades
6) ¿Considera que ha estat útil per la seva salut l'aprenentatge realitzat?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
7) En cas de contestar SI, diria que ha après els hàbits nutricionals i les tècniques de relaxació?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Necessitaria més temps <input type="radio"/> No sé
8) ¿Es veu capaç de realitzar les tècniques de relaxació vostè sol/a?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/> No sé
9) ¿Tornaria a repetir l'experiència?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
10) La recomenaria a algun familiar o amic/a	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
11) Si hagués d' avaluar la seva satisfacció del Programa d'Intervenció Cerdanya en Forma, quina puntuació del 0 al 10, li donaria? ( 0=mínim i 10= màxim)	
12) Afegiria alguna millora en alguna de les tres estratègies?	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
13) Si ha contestat Si a la pregunta anterior digui quina..	

# BIBLIOGRAFIA

- ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (8th ed.). Philadelphia; 2010. p. 366. (PA):Lippincott Williams & Wilkins.
- Blissmer, B., Deschenes, M., Franklin, B., Lamonte, M., Lee, I.M., Nieman, D., et al. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1334-1359.
- De Wit, L., Luppino, F., van Straten, A., et al. (2010). Depression and obesity: a meta-analysis of community-based studies. *Psychiatry Research*, 178, 230–235. d.
- Garber, C., Blissmer, B., Deschenes, M., Franklin, B., Lamonte, M., & Lee, I.M. (2011). Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal and Neuromotor Fitness in apparently Healthy Adults: Guidance for prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1334-1359.
- Generalitat de Catalunya. *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut*. (2007).p 12-13: Direcció General de Salut Pública i Secretaria General de L'Esport.
- Gibson-Smith, D., Bot, M., Snijder, M., Nicolaou, M., Derks, E., Stronks, K., et al. (2018). The relation between obesity and depressed mood in a multi-ethnic population. The HELIUS study. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 53(6), 629–638.
- Guasch-Ferré, M., Salas-Salvadó, J., Ros, E., Estruch, R., Corella, D., Fitó, M., et al. (2017). The PREDIMED trial, Mediterranean diet and health outcomes: How strong is the evidence? *Nutricion, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 27(7), 624-632.
- Lluch, M.T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. PhD Thesis. Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona, España. Obtingut de: <http://www.tdx.cat/TDX-0331104-104403>.
- López, D., Pardo, A., Salvador, G., González, A., Román, B., García, J., Violan, M., Cabezas, M. (2007). Cumplimiento de la dieta mediterránea y nivel de actividad física de los usuarios de la web PAFES (Plan de Actividad Física, Deporte y Salud). *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 16(4), 123-129.
- OMS. (2017). 10 datos sobre la Obesidad. Obesidad y sobrepeso. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
- Restivo, M., McKinnon, M., Frey, B., Hall, G., & Taylor, V. (2016). Effect of obesity on cognition in adults with and without a mood disorder: study design and methods. *British Medical Journal Open*, 6(2), e009347.
- Sánchez-Ortega, M.A., Puig-Llobet, M., Lluch-Canut, M.T. (2015). Programa d'Intervenció Psicosocial d'Infermeria (PIPSI) per a potenciar la Salut Mental Positiva i l'autocura. Barcelona: Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona, Colecció OMADO. Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/116403>

**Programa Intervenció “Cerdanya en Forma: Activitat Física, Hàbits Alimentaris i Salut Mental Positiva”.**

(Prats-Arison, M., Barceló-Peiró, O., Ribot, I., Heras-Ojea, M., Pérez-Chirinos, C., Vilalta, C., Fontecha, B., Puig-Llobet, M. y Lluch-Canut, M.T., 2020)

WHO. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre Actividad Física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

WHO. (2011). *Action plan for implementation of the European strategy for the prevention and control of non communicable diseases 2012–2016*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Obtenido de WHO Regional Office for Europe: <http://www.euro.who.int/en/aboutus/governance/regional-committee-for-europe/past-sessions/sixty-firstsession/documentation/working-documents/wd12-action-plan-for-implementation-of-the-european-strategy-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-dise>

WHO. (2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020*. Geneva: World Health Organization. Obtenido de World Health Organization: (<http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>)

WHO. (2015). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Regional Committee for Europe 65th session* (págs. 5-27). Vilnius, Lithuania: World Health Organization.

Wurtman, J., & Wurtman, R. (2018). The Trajectory from Mood to Obesity. *Current Obesity Reports*, 7(1), 1–5.