

Fysisk aktivitet, Minutstaplar och Fysiskt aktiv ur ett hälsoperspektiv

Många överskattar sin fysiska aktivitet. För att hjälpa deltagaren att reflektera över sin fysiska aktivitet har vi valt att bryta ned frågorna om Fysisk aktivitet i flera frågor:

"Utöver motion/träning väljer jag fysiska aktiviteter ..." belyser vikten av vardagsmotion

Frågan fokuserar på hur ofta deltagaren väljer fysiska aktiviteter som till exempel cykling eller att ta trapporna istället för hissen. Tanken är att fånga upp och belysa vikten av vardagsmotion innan ni går över till att prata om motion/träning.

"Jag motionerar/tränar ..." fokuserar på motion/träning med måttlig samt hög intensitet

Om deltagaren svarar att hen motionerar/tränar minst 1 gång/v ska även minutstaplarna för måttlig respektive hög intensitet besvaras. Hjälp deltagaren att reflektera kring sina motions- och träningspass, hur känns de? Hur hög är intensiteten under passet? Tänk på att ett träningspass kan innehålla både delar med måttlig och hög intensitet.

Minutstaplarna avgör om deltagaren är tillräckligt fysiskt aktiv ur ett hälsoperspektiv

I de fall deltagaren inte har besvarat frågorna på webben kan du fylla i staplarna antingen genom att klicka/dra i stapeln eller att använda + och – minustecknen.

Vad är måttlig intensitet?

Måttlig intensitet gör dig lätt andfådd och ger ökad puls. När du motionerar/tränar med måttlig intensitet ska det kännas något ansträngande, men fortfarande vara så pass behagligt att du kan fortsätta under en längre tid. Aktiviteten ska pågå minst 10 minuter sammanhängande.

Vad är hög intensitet?

Hög intensitet gör dig andfådd och ger markant ökad puls. Träning är högintensiv när du är så ansträngd att du inte längre kan prata obehindrat och du kan endast hålla på under en begränsad tid.

Vilken typ av träning och vilket tempo som är högintensivt är olika från person till person beroende på hens kondition.

All fysisk aktivitet är bra, men allt kan inte registreras i staplarna. Om motions/träningspasset inte uppfyller kraven med intensitet och sammanhängande tid (enbart för måttlig intensitet), ska minuterna INTE registreras i staplarna. Detta innebär att minutstaplarna ibland kan behöva korrigeras efter samtalet med deltagaren när hen har fått en bättre förståelse vad som krävs för att motion/träning ska räknas som måttlig och/eller hög intensitet.

Fysiskt aktiv ur ett Hälsoperspektiv

En deltagare räknas som tillräckligt fysiskt aktiv enligt rekommendationerna om hen är fysiskt aktiv minst:

- 150 min/vecka med måttlig intensitet eller
- 75 min/vecka med hög intensitet
- genom en kombination av måttlig och hög intensitet

Deltagarens fysisk motion/träning med måttlig och hög intensitet sammanfattas i en tredje stapel. Hög intensitet räknas "dubbelt" i den sammanfattande stapeln, så 75 minuter hög intensitet $\times 2 = 150$ minuter måttlig intensitet. Se ex nedan.

Enbart 150 min/v med måttlig intensitet

Deltagaren går en powerwalk på 30 minuter varje morgon innan jobbet. $30 \text{ min} \times 5 = 150 \text{ min}$ registreras i stapeln för måttlig intensitet.



Deltagaren är fysiskt aktiv ur ett hälsoperspektiv.

Enbart 75 min träning med hög intensitet

Deltagaren tränar tre gånger i veckan. Varje pass är 25 minuter högintensiv cirkelträning. Deltagaren tränar inte oavbrutet i 25 min, men eftersom intensiteten är så hög och pauserna är så korta, max 90 sek, då pulsen inte hinner sjunka nämnvärt, så får hela passet räknas som hög intensitet. $25 \text{ min} \times 3 = 75 \text{ min}$ registreras i stapeln för hög intensitet.

Jag motionerar/tränar med MÅTTLIG intensitet som är något ansträngande och gör mig lätt andfådd, där varje tillfälle är minst 10 minuter sammanhängande.

0 60 120 180 240 300

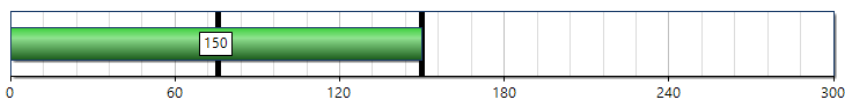
☒ Deltagaren motionerar/tränar INTE med MÅTTLIG intensitet = 0 minuter/vecka.

Jag tränar med HÖG intensitet ... = tungt, jobbigt och ger kraftigt ökad puls. (minst 15 på Borg RPE-skalan)

0 30 60 90 120 150

☐ Deltagaren tränar INTE med HÖG intensitet = 0 minuter/vecka.

Sammanfattning motion/träning
*Träning med hög intensitet räknas dubbelt



Rekommendationer för fysisk aktivitet

Positiva effekter av fysisk aktivitet

Eftersom varje högintensiv minut räknas dubbelt kommer deltagaren totalt upp i 150 min/v. Deltagaren är fysiskt aktiv ur ett hälsoperspektiv.

Kombination av hög- och måttlig intensitet

Deltagaren tränar tre gånger i veckan. Två högintensiva pass á 25 minuter och ett löppass som brukar ta ca 50 min. De hög intensiva passen är värt dubbelt så vid summering får vi $50 \text{ min} \times 2 + 50 \text{ min} = 150 \text{ min}$.

Jag motionerar/tränar med MÅTTLIG intensitet som är något ansträngande och gör mig lätt andfådd, där varje tillfälle är minst 10 minuter sammanhängande.

0 60 120 180 240 300

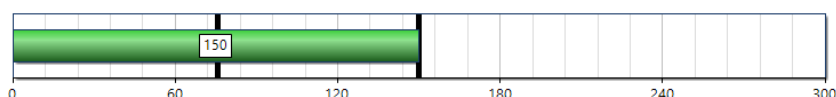
☐ Deltagaren motionerar/tränar INTE med MÅTTLIG intensitet = 0 minuter/vecka.

Jag tränar med HÖG intensitet ... = tungt, jobbigt och ger kraftigt ökad puls. (minst 15 på Borg RPE-skalan)

0 30 60 90 120 150

☐ Deltagaren tränar INTE med HÖG intensitet = 0 minuter/vecka.

Sammanfattning motion/träning
*Träning med hög intensitet räknas dubbelt



Rekommendationer för fysisk aktivitet

Positiva effekter av fysisk aktivitet

Deltagaren är fysiskt aktiv ur ett hälsoperspektiv.

Rekommendationer för fysisk aktivitet

För att främja hälsa, minska risken för kroniska sjukdomar, samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet rekommenderas för vuxna från 18 år och uppåt*:

- Fysisk aktivitet i sammanlagt minst 150 minuter i veckan med minst måttlig intensitet.
- Om intensiteten är hög rekommenderas minst 75 minuter per vecka.
- Aktiviteterna ska utföras i pass om minst 10 minuter åt gången.
- Aktiviteten ska vara av aerob karaktär, där måttlig intensitet ger en ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.

**Rekommendationerna är framtagna av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet och antagna av Svenska Läkaresällskapet den 24 oktober 2011*