

Anpassad träning för att motverka stressrelaterad ohälsa

Effektiv träning som gör att vi når våra specifika mål förutsätter att träningen utformas på ett adekvat sätt. Det säger sig självt att om du satsar på att bli en duktig maratonlöpare så är det inte riktigt optimalt att fokusera din träning på tunga styrkelyft och vice versa. Varje specifikt mål kräver en någorlunda specifik träning. Det gäller även när målet är att motverka stressrelaterad ohälsa. Så vad står det att finna i den vetenskapliga litteraturen kring detta? Låt oss ta det i tur och ordning.

Typ av träning

I dagsläget finns det ett stort antal vetenskapliga studier där forskarna har använt olika typer av träning för att behandla stressrelaterad psykisk ohälsa. För att kunna göra en jämförelse mellan de olika träningsformernas effektivitet kan vi gå till väga på två olika sätt. Vi kan fokusera på de kontrollerade, randomiserade studier där forskarna inom ramen för en och samma studie har jämfört olika interventioner. Sådana studier är relativt få. Alternativet är att på ett systematiskt sätt räkna ut den genomsnittliga effekten som respektive typ av träning har haft i olika studier. Vi kan till exempel slå samman alla högkvalitativa studier där konditionsträning

har tillämpats och räkna ut den genomsnittliga effekten. Därefter gör vi samma beräkning för de studier där styrke- eller kombinationsträning har använts och jämför effekten med den som har påvisats för konditionsträning. På detta sätt kan vi komma fram till vilken typ av träning som har bäst effekt för att motverka stressrelaterade sjukdomar. Den sistnämnda metoden används i systematiska litteraturöversikter.

Låt oss börja med att titta på de individuella jämförande studierna. En välplanerad och väl genomförd studie av Doyne och kollegor (1987) jämförde effekter av konditionsträning i form av löpning på en intensitet motsvarande 80 procent av maxpuls med effekter av styrketräning i form av tio olika styrkeövningar där pulsen var lägre än 50–60 procent av maxpuls. Studiedeltagarna (sammanlagt 40 kvinnor med depression) utförde fyra träningspass per vecka under åtta veckor. All träning genomfördes under ledning av kvalificerade instruktörer. Deltagarna i studien genomgick mätningar och tester före, i mitten av och efter interventionen samt även efter 1-, 7- och 12-månaders uppföljning. I båda träningsgrupperna har graden av depression, som utvärderades med hjälp av olika mätverktyg, reducerats signifikant till följd av träning. Ingen skillnad mellan grupperna kunde påvisas.

