

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning vi har i vila. Fysisk aktivitet kan ske i hemmet, på arbetet, under transporter eller på fritiden. Fysisk aktivitet innefattar till exempel friluftsliv, motion, fysisk träning, idrott, trädgårdsarbete och promenader, men även vardagsaktiviteter som att gå i trappor eller hushållssysslor. En sammanställning av viktiga begrepp och principer för fysisk aktivitet och träning finns i tabell 1.

Dosen av fysisk aktivitet beskriver den totala mängden fysisk aktivitet och är en sammanräkning av intensitet (hur ansträngande aktiviteten är), duration (aktivitetens längd), och frekvens (hur ofta aktiviteten sker). Genom att till exempel öka intensiteten vid konditionsträning kan durationen minska och ändå ge samma dos fysisk aktivitet.

Rekommenderad fysisk aktivitet beskriver den dos fysisk aktivitet som man behöver uppnå för att främja hälsa eller förebygga och behandla sjukdom. En person som inte uppfyller de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet (se s. 24–25) kan betecknas som »otillräckligt fysiskt aktiv«.

I denna bok används begreppet konditionsträning för den form av fysisk aktivitet där energibehovet i första hand täcks av processer som förbrukar syre (aerob fysisk aktivitet). Intensiteten kan vara låg, måttlig, hög, eller mycket hög.

Begreppet styrketräning används för den form av fysisk aktivitet där avsikten i första hand är att bibehålla eller förbättra olika former av styrka (muskelstärkande fysisk aktivitet). Intensiteten i styrketräning uttrycks som procent av 1 RM eller belastning.

Stillasittande definieras som sittande eller liggande aktiviteter i vaket tillstånd, som inte nämnvärt ökar energiförbrukningen utöver viloförbrukningen.

INTENSITET

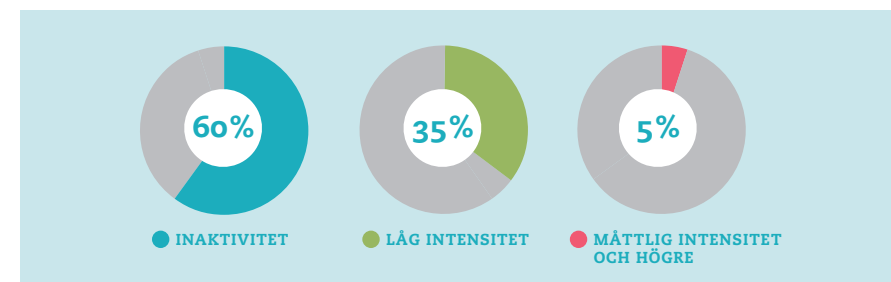
Vid konditionsträning kan intensitet uttryckas på flera sätt. I tabell 2 beskrivs de olika intensitetsnivåerna som procent av maximal hjärtfrekvens (% av maxpuls), procent av maximal syreupptagningsförmåga (% av VO_2 max) och som skattad upplevd ansträngning med hjälp av Borgs RPE-skala® (se s. 94).

- » Låg intensitet ger ingen märkbar ökning av puls eller andning och motsvarar många av de vanliga vardagssysslorna som att laga mat och diska eller gå en långsam promenad.
- » Måttlig intensitet ger en märkbar ökning av puls och andning, men innebär att en konversation kan föras utan problem. Exempel på aktiviteter som för de flesta innebär en måttlig intensitet är rask promenad, trädgårdsarbete eller vattengympa.
- » Hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning och innebär svårighet att föra en normal konversation. Exempel på aktiviteter som för de flesta kan innebära en hög intensitet är löpning, cykla eller gå i uppförsbacke, eller aerobics.

Enligt de allmänna rekommendationerna i hälsofrämjande syfte ska den fysiska aktiviteten ske på en måttlig eller hög intensitetsnivå.

Kartläggning med hjälp av rörelsemätare (se kapitel Att bedöma och utvärdera fysisk aktivitet s. 77-78), ger en bild över hur den fysiska aktiviteten är fördelad över dagen uppdelat i intensitetsnivåer. I den vuxna befolkningen är det endast cirka 5 procent av den vakna tiden som spenderas på aktiviteter som är på måttlig eller hög intensitet, och cirka 60 procent spenderas i stillasittande. Resterande 35 procent är tid som spenderas på aktiviteter på låg intensitet (figur 1).

Vid styrketräning beräknas intensitet ofta som % av 1 RM (1 RM = repetitionsmaximum), den högsta belastning (vikt) som kan lyftas genom hela rörelsebanan endast en gång på ett korrekt sätt. Mer detaljerad beskrivning av olika intensitetsnivåer vid konditions- och styrketräning finns i tabell 2 och 4.



FIGUR 1. Exempel på hur lång tid, i procent av vaken tid, en individ spenderar på olika intensitet av aerob (konditionsgivande) fysisk aktivitet och inaktivitet.