

Jeg vil være fysisk aktiv men...

James E. Best
Helsesportspedagog

James E. Best

- Helsesportspedagog, Aktiv på Dagtid Jæren
- Ph. D. Exercise Physiology
- M.Sc. Sport Science
- B.Sc. Anatomical Sciences

Formål

- Hindringer
- Hva er fysisk aktivitet og trening?
- Hvorfor blir fysisk aktiv?
- Hvordan skal jeg komme i gang?
- Motivere



Jeg vil være fysisk aktiv men...

- jeg har ikke tid
- det koster for mye
- jeg er så dårlig trent
- jeg vet ikke hvordan
- det er kjedelig
- det er ubehagelig
- ...

Hva er fysisk aktivitet?

- Idrett
- Mosjon
- Trening
- Friluftsliv
- Lek
- Arbeid
- Trim
- Kroppsøving
- Fysisk fostring

Hva er trening?

Definisjon

Fysisk aktivitet som gjentas regelmessig over tid med målsetting å forbedre form, prestasjon eller helse.

Virkninger av fysisk aktivitet

- Økt velvære etter aktivitet
- Overskudd og energi
- Økt arbeidskapasitet
- Bedre søvn
- Redusert forbruk av beroligende- og sovemedisiner
- Økt kreativ tenkning
- Bedre selvfølse

Virkninger av fysisk aktivitet

- Bedre forhold til egen kropp
- Opplevelse av mestering
- Økt selvtillit
- Økt stabilitet
- Økt bevegelighet
- Økt beintetthet
- Redusert fallsrisiko

Virksomheter ved ulike psykiatriske lidelser

- Misbruk og avhengighet av alkohol og rusmidler (Sinyor et al., 1982)
- Kronisk tretthetssyndrom (Wearden, et al., 1998)
- Kroniske smertelidelser (Martinsen et al., 1989)
- Søvnforstyrrelser (Singh et al., 1997)
- Depresjon (Stathopoulou & Powers, 2006;)
- Angst (Broocks et al., 1998; Gordon et al., 2017)

Hesledirektoratet sine anbefalinger

- Vekt på den helsemessige betydningen

Helsedirektoratet sine anbefalinger

- Vekt på den helsemessige betydningen
- Vinner 8-16 leveår med god helse

Hesledirektoratet sine anbefalinger

- Vekt på den helsemessige betydningen
- Vinner 8-16 leveår med god helse
- Økt levetid og økt livskvalitet

Hesledirektoratet sine anbefalinger

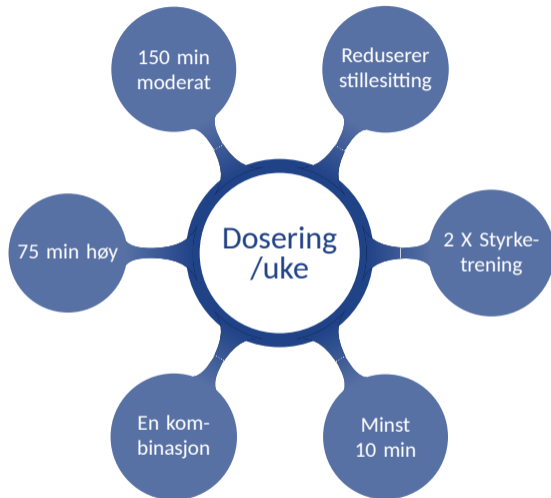
- Vekt på den helsemessige betydningen
- Vinner 8-16 leveår med god helse
- Økt levetid og økt livskvalitet
- Basert på internasjonale anbefalinger

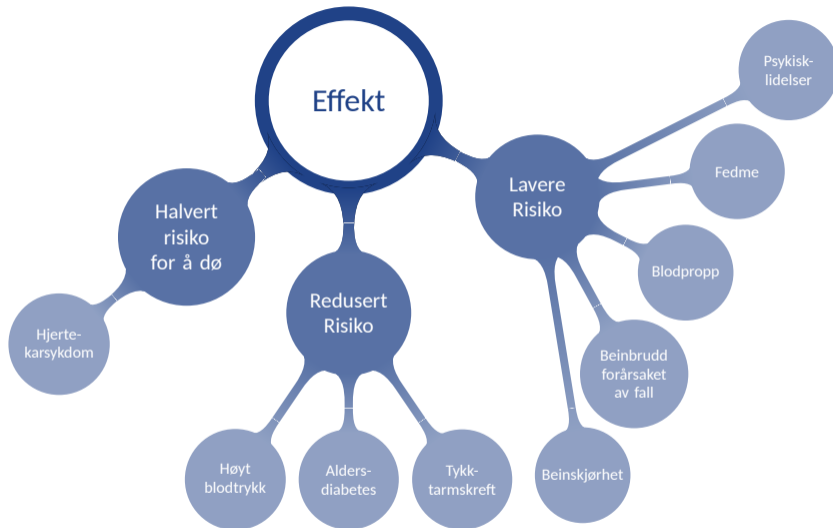
Helsedirektoratet sine anbefalinger

- Dosering

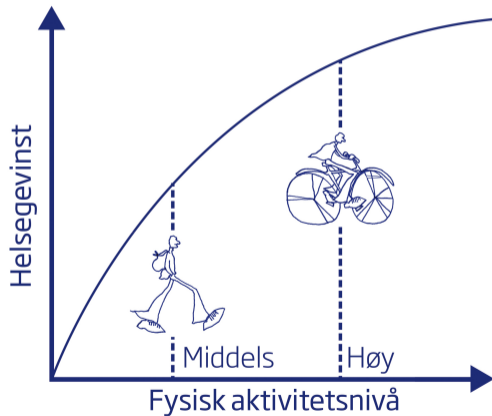
Helsedirektoratet sine anbefalinger

- Dosering
- Effekt





Relasjonen mellom helsegevinst og aktivitetsnivå





Jeg vil være fysisk aktiv men...

- jeg har ikke tid
- det koster for mye
- jeg er så dårlig trent
- jeg vet ikke hvordan
- det er kjedelig
- det er ubehagelig
- ...

Er du motivert nå?