



GÖTEBORGS UNIVERSITET



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

CENTRUM FÖR
LIVSSTILSINTERVENTION

Individanpassad fysisk aktivitet

JONATAN FRIDOLFSSON

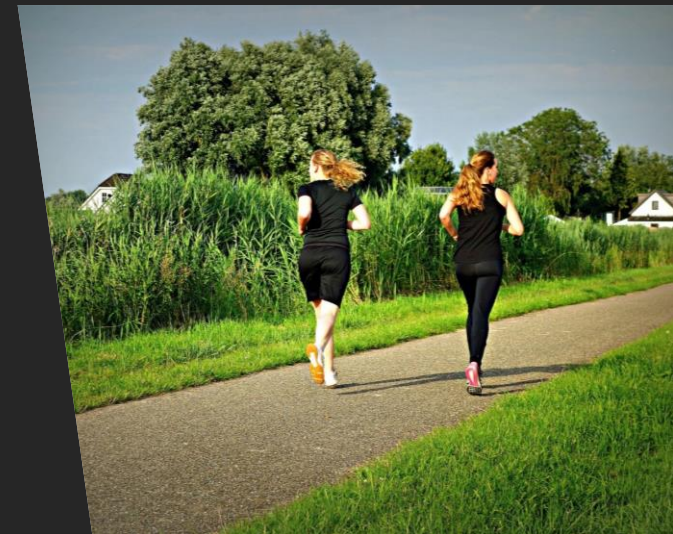
Jonatan Fridolfsson

- Fysioterapeut
- PhD Idrottsvetenskap
- Mätning av fysisk aktivitet

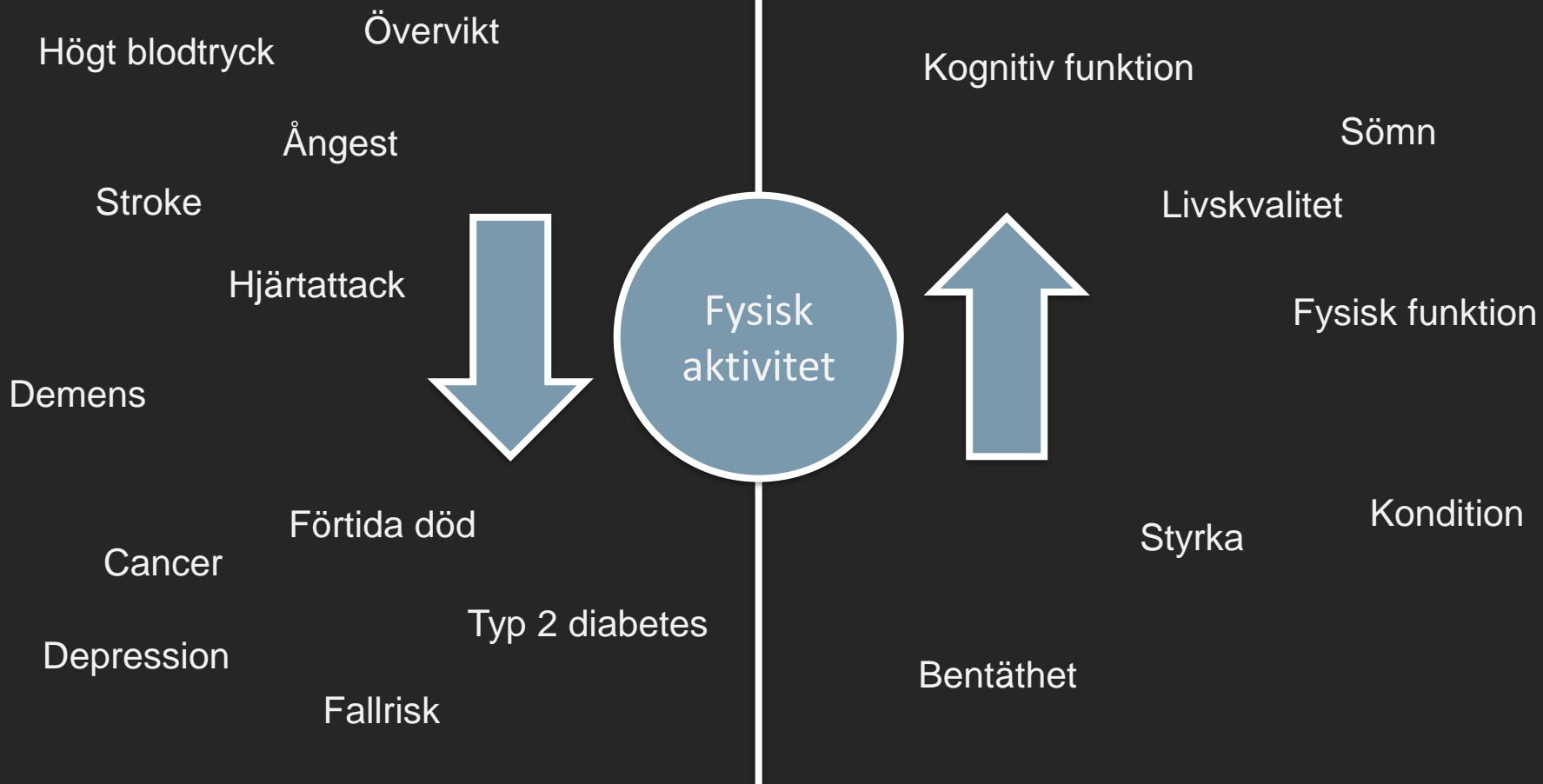


Fysisk aktivitet är all kroppslig rörelse skapad av skelettmuskulatur som leder till ökad energiförbrukning.

Träning är fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad, repetitiv och utformad för att förbättra eller bibehålla fysisk kondition, fysisk prestation eller hälsa.







Rekommendationer om fysisk aktivitet

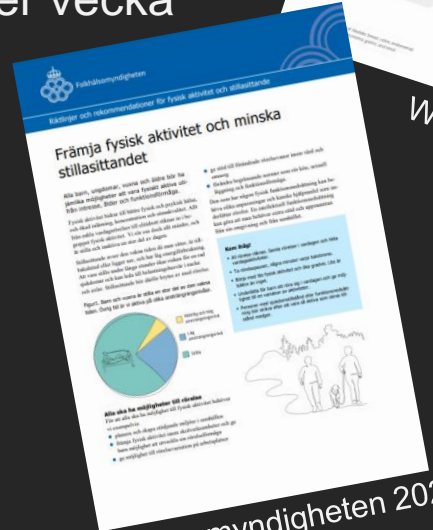
Minst 150-300 minuter av **måttlig** intensitet per vecka

... eller minst 75-150 minuter av **hög** intensitet per vecka

- ”All rörelse räknas”
- Minska stillasittande och öka aktivitet
- Självrapporterad aktivitet



WHO 2020



Folkhälsomyndigheten 2023

Rekommendationer om fysisk aktivitet

Minst 150-300 minuter av **måttlig** intensitet per vecka

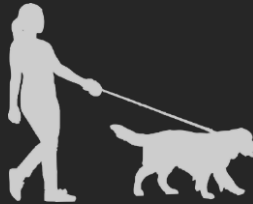
... eller minst 75-150 minuter av **hög** intensitet per vecka



stilla



lätt



måttlig



hög



mycket hög

Intensitet av fysisk aktivitet

- **Måttlig**
 - Varm, andfådd, kan säga hela meningar
- **Hög**
 - Jobbigt, svårt att prata
- **Mycket hög**
 - Maximal ansträngning

still	1
lätt	2
	3
måttlig	4
	5
	6
hög	7
	8
mycket hög	9
	10

Självrapporterad fysisk aktivitet

- Brister
 - Grovt mått
 - Tolkning
 - Minne
 - Önskan
- Objektivt uppmätt fysisk aktivitet upp till 10 ggr starkare samband med hälsomarkörer



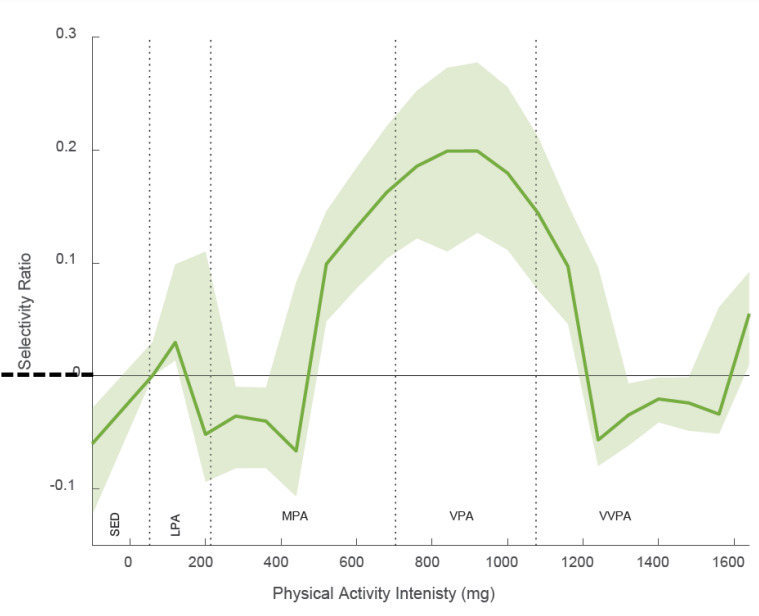
Mäta fysisk aktivitet



Samband mellan fysisk aktivitet och hälsa

Bättre hälsa

Sämre hälsa





stilla



lätt



måttlig



hög



mycket hög



stilla

lätt

måttlig

hög

mycket hög



stilla

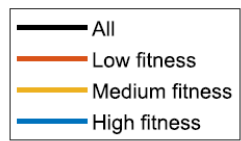
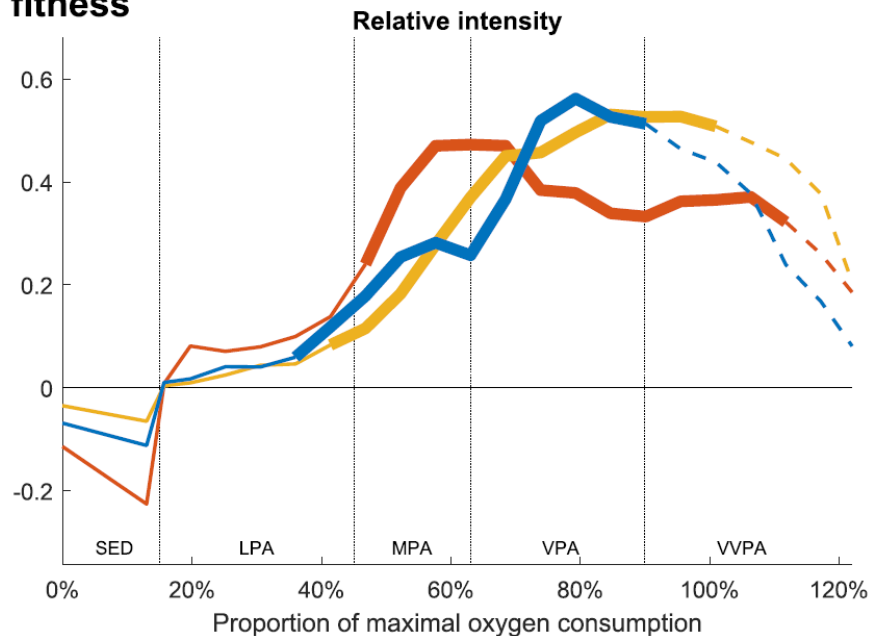
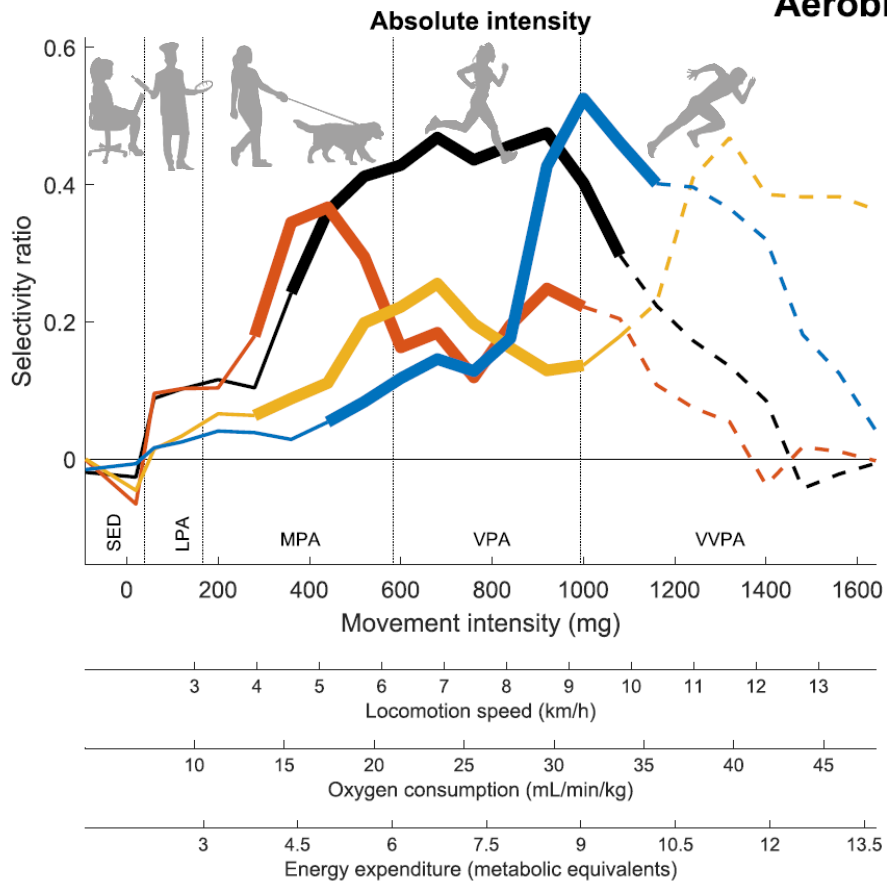
lätt

måttlig

hög

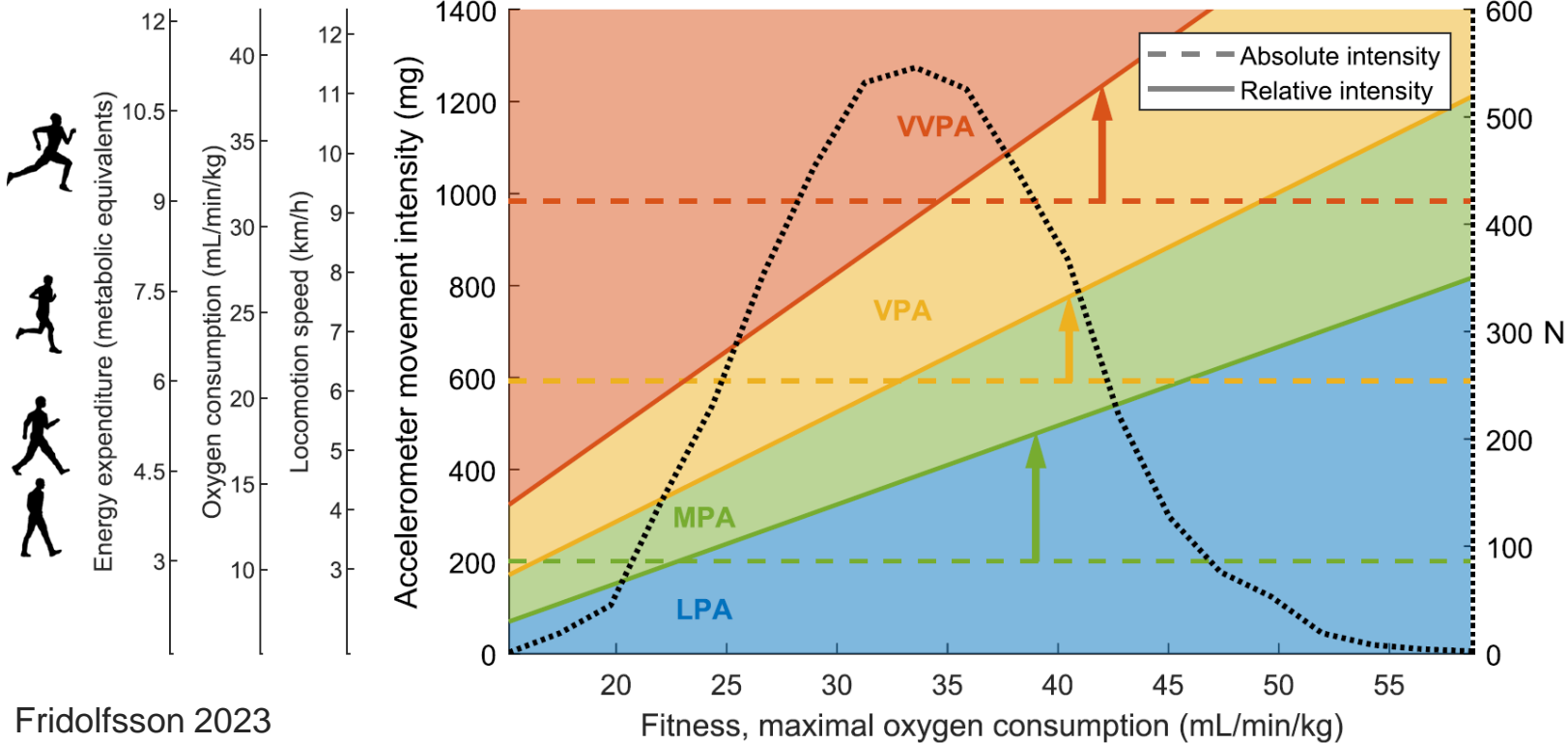
mycket hög

Aerobic fitness



Fridolfsson 2023

Absolute measures



Fridolfsson 2023

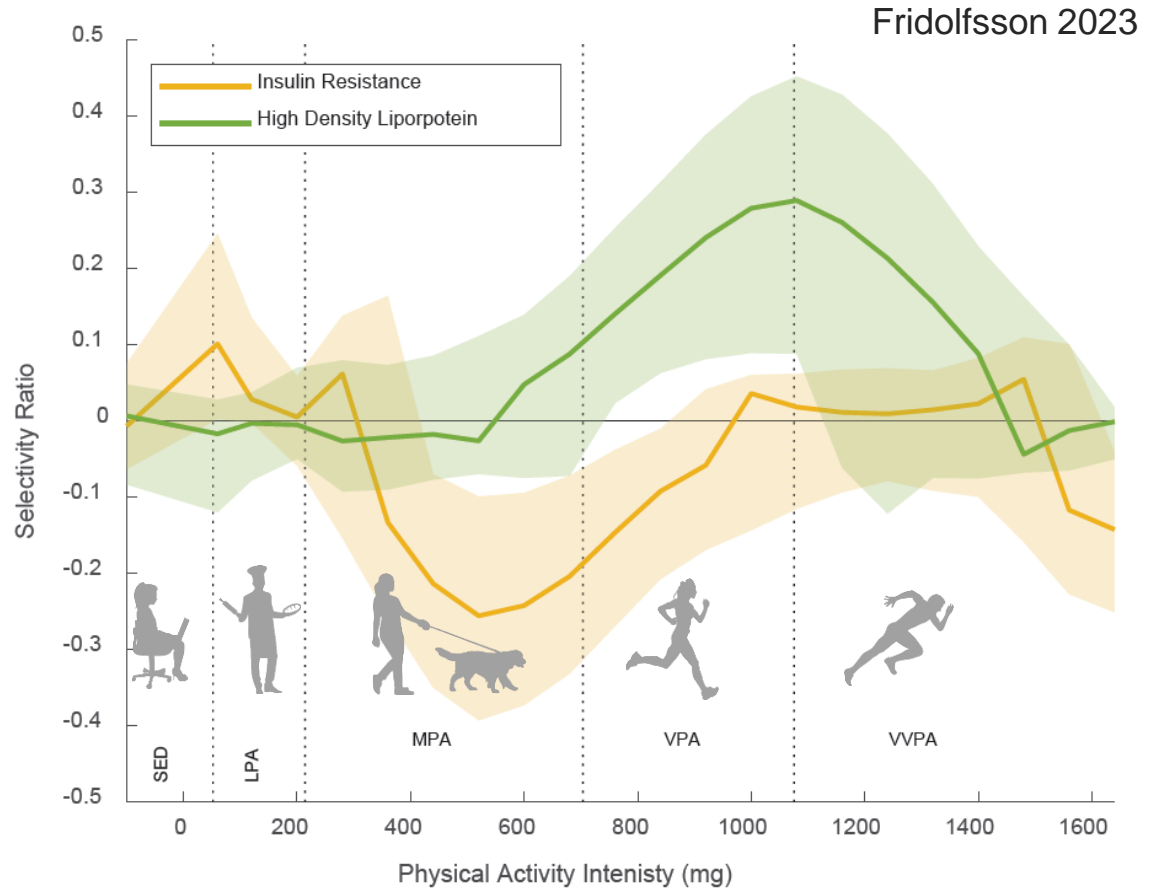
Högintensiv fysisk aktivitet

- + Mer effekt på kortare tid
- Svårt att hålla på länge

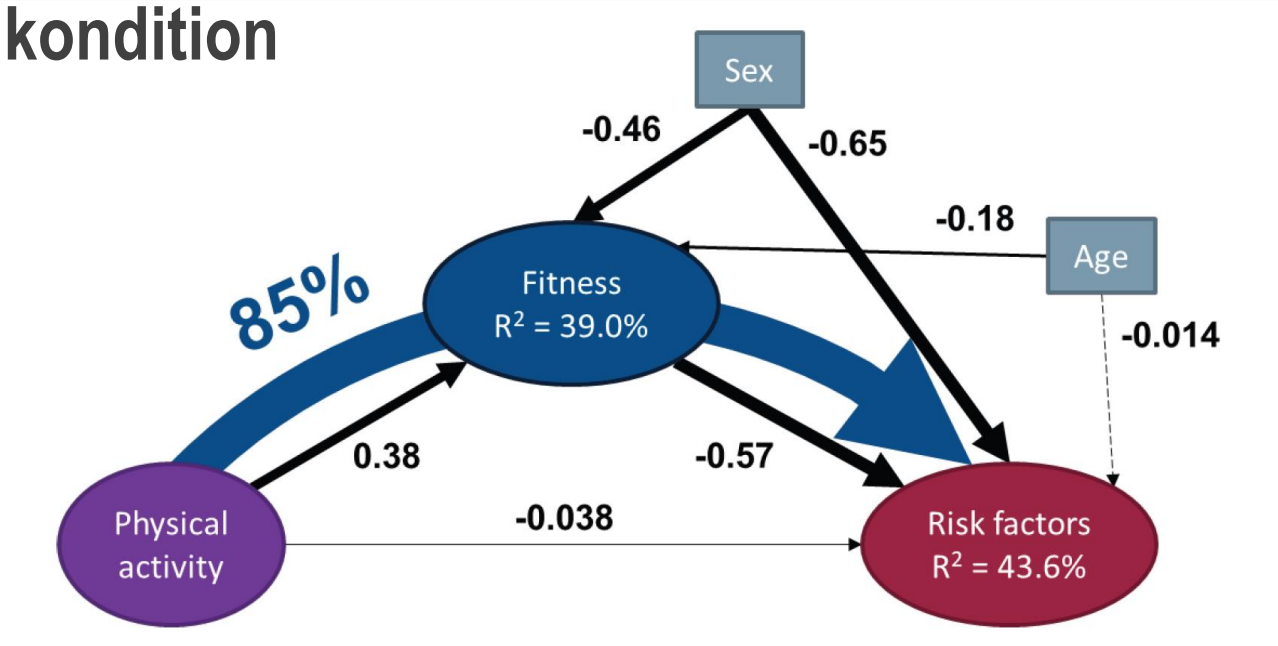


Olika sjukdomar

- Intensitet
 - Blodfetter
 - Kondition
- Volym
 - Blodsocker
 - Övervikt
- Stillasittande
 - Begränsa vid låg kondition



Fysisk aktivitet för bättre kondition



Precisionshälsa

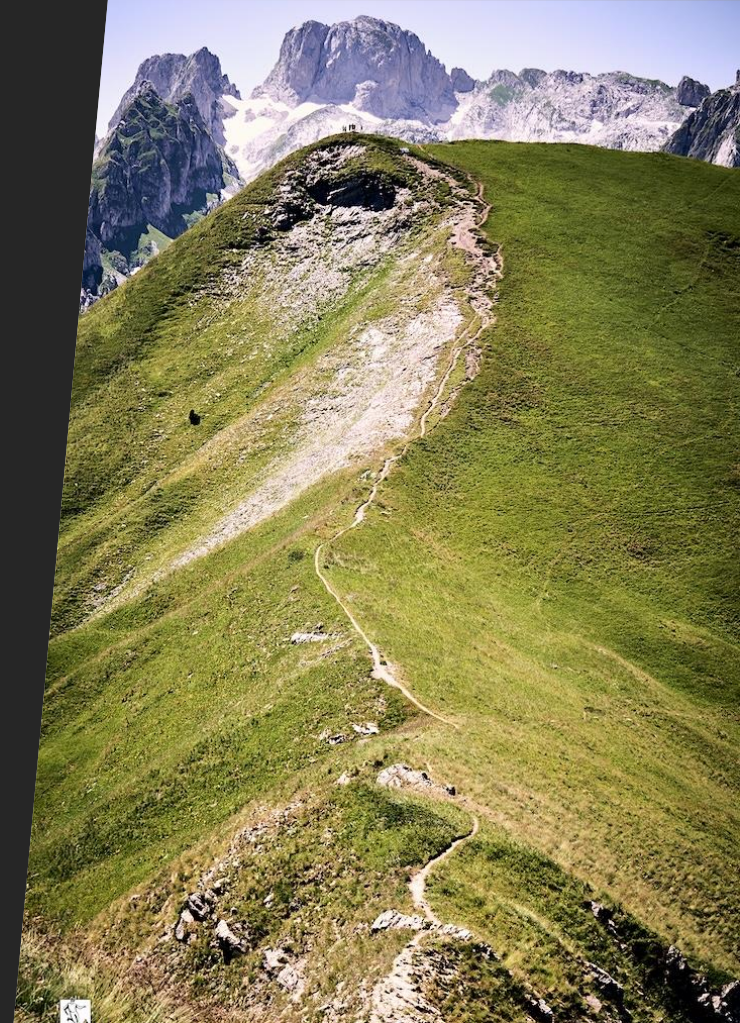


- Individanpassad rådgivning
- Baserad på objektiva mätmetoder
 - Accelerometri
 - Konditionstest
 - Basalmetabolism



All rörelse räknas INTE lika mycket

- De flesta hälsovinster kommer från **måttlig** till **hög** intensitet
- Mer aktivitet är viktigare än mindre tid **stilla**
- Anpassa efter konditionsnivå





GÖTEBORGS UNIVERSITET



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

www.gu.se/livsstilsintervention