

Flere gode vaner

Fysisk aktivitet

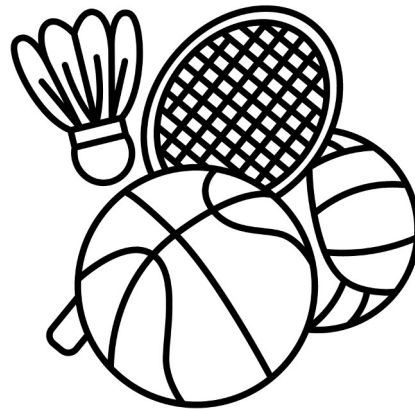


Indhold

- **Grundlæggende**
Hvad omfatter fysisk aktivitet
- **Hvad fysisk aktivitet gør**
Fordele ved fysisk aktivitet og risici ved utilstrækkelig motion
- **Anbefalinger om fysisk aktivitet**
Anbefalinger til børn og unge, voksne og ældre voksne
- **Sådan øger du den fysiske aktivitet**

Grundlæggende ⁽¹⁾

Hvad fysisk aktivitet omfatter



Hvad menes med fysisk aktivitet

- Henviser til enhver fysisk bevægelse af et menneske, som han eller hun selv udfører
- Omfatter alle fysiske bevægelser, der resulterer i energiforbrug
- Eksempler omfatter løb, cykling, sport, enhver fysisk aktivitet i fritiden og i hverdagen



Hvad fysisk aktivitet gør ^(1,2)

Fordele ved fysisk aktivitet og risici
ved utilstrækkelig motion



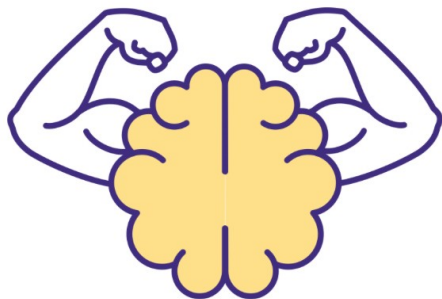
Fordele ved fysisk aktivitet

Regelmæssig fysisk aktivitet hjælper med at opretholde en sund kropsvægt og forbedre mental sundhed, livskvalitet og velvære.



Derudover styrker træning vores muskler og fremmer knoglesundheden.

Fysisk aktivitet har også en væsentlig indflydelse på koncentrationsevnen samt på søvnkvaliteten



Risici ved utilstrækkelig motion

På grund af store ændringer i livsstil inden for de seneste par år, hvor medier og sociale netværk spiller en stadig vigtigere rolle og spillekonsoller, tv og læsning bruges som afspænding til hverdagens stress, bliver det stadig sværere at være fysisk aktiv nok.



Bilkørsel, nethandel og at sidde på arbejde, fritid og skole er også skærpende faktorer.

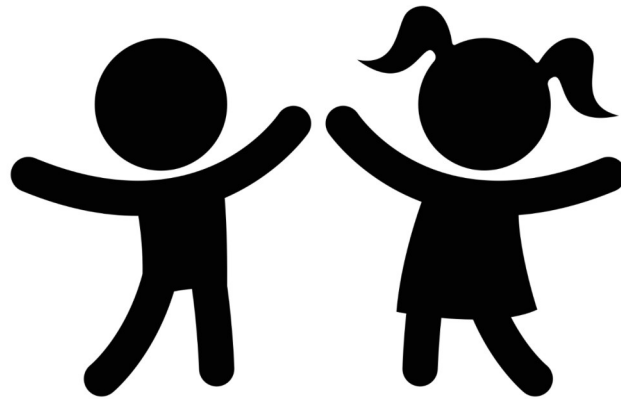
Risici forbundet med utilstrækkelig motion



Fysisk inaktivitet er blandt de vigtigste risikofaktorer for fedme, forhøjet blodtryk, kredsløbssygdomme, diabetes, kræft og depression.

Anbefalinger om fysisk aktivitet ^(1,3,4)

Anbefalinger til børn og unge, voksne og
ældre voksne



Anbefalinger om fysisk aktivitet til børn og unge

60 minutter om dagen med moderat til intens fysisk aktivitet. Intens udholdenhedstræning og styrkende aktivitet mindst tre gange om ugen.



Motionsanbefalinger til voksne

Mindst 150 til 300 minutters moderat udholdenhedstræning, såsom hurtig gang eller cykling, eller mindst 75 til 150 minutters intens fysisk anstrengelse, såsom jogging, svømning eller tennis, hver uge.

Styrkelsesøvelser for alle større muskelgrupper mindst 2 dage om ugen, fx ved træning med vægte, yoga eller øvelser med egen kropsvægt.



Anbefalinger om fysisk aktivitet til ældre voksne

Derudover, mindst tre gange om ugen, balanceøvelser og styrketræning for at forhindre fald, for eksempel at gå baglæns eller stå på et ben



Hvordan øger man sin fysiske aktivitet (1,2,4)



Stater og samfund kan tage skridt til at give alle flere muligheder for at være fysisk aktive for at forbedre alles sundhed. Dette kan gøres på mange forskellige måder.



kapiteloverskrift

Fællesskabsniveau



Adgang til sikre steder at lege og gå, såsom parker, sikre gader, stier og grønne veje, er en vigtig faktor i fysisk aktivitet. Udviklingen af fortove og cykelstier kan gå langt i retning af at øge den fysiske aktivitet.

Skole- og ungdomsprogrammer



Skoleidrætsprogrammer bruger nogle få strategier til at øge den fysiske aktivitet. Disse omfatter idrætstimer, aktive frikvarterer, fysisk aktivitet i klasseværelset og programmer før og efter skole.

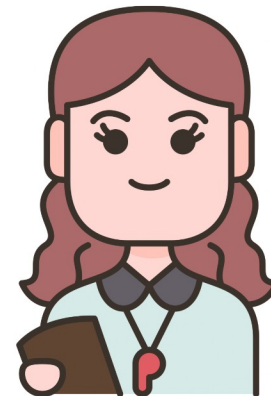
Social støtte

Social støtte kan give støttende sociale netværk, venskaber og handlinger såsom gåture eller andre aktivitetsgrupper, der kan hjælpe folk med at starte, vedligeholde og øge fysisk aktivitet.



Tilpasset støtte

Tilpassede strategier for ændring af sundhedsadfærd hjælper folk med at inkorporere fysisk aktivitet i deres daglige liv, ved at undervise i adfærdsmæssige færdigheder såsom målsætning og problemløsning. Dette kan gøres gennem peer og professionel support samt virtuel coaching.



Kilder :

- (1) Verdenssundhedsorganisationen . _ (2022, 5. oktober) Fysisk aktivitet
[Fysisk aktivitet \(who.int\)](#)
- (2) Centre for Disease Control and Prevention . Mangel på Fysisk aktivitet
[Mangel på fysisk aktivitet \(cdc.gov\)](#)
- (3) Therrien A. (2018, 5. september) Mangel på dyrke motion sætter en ud af fire mennesker i fare , siger WHO
[Mangel på motion sætter hver fjerde person i fare, siger WHO - BBC News](#)
- (4) Nationalt Center for Forebyggelse af kroniske sygdomme og sundhedsfremme. (2022, juni 2) Hvordan meget fysisk aktivitet gør voksne brug for ?
[Hvor meget fysisk aktivitet har voksne brug for? | Fysisk aktivitet | CDC](#)

©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter og design : Lilli Elias, studerende i Sundhedsvidenskab ved TUM München

Oversættelse: Rikke Hilman

Redaktionel : Lulu Jiang, Joy of Learning –

Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.remote-health.eu



Co-funded by
the European Union