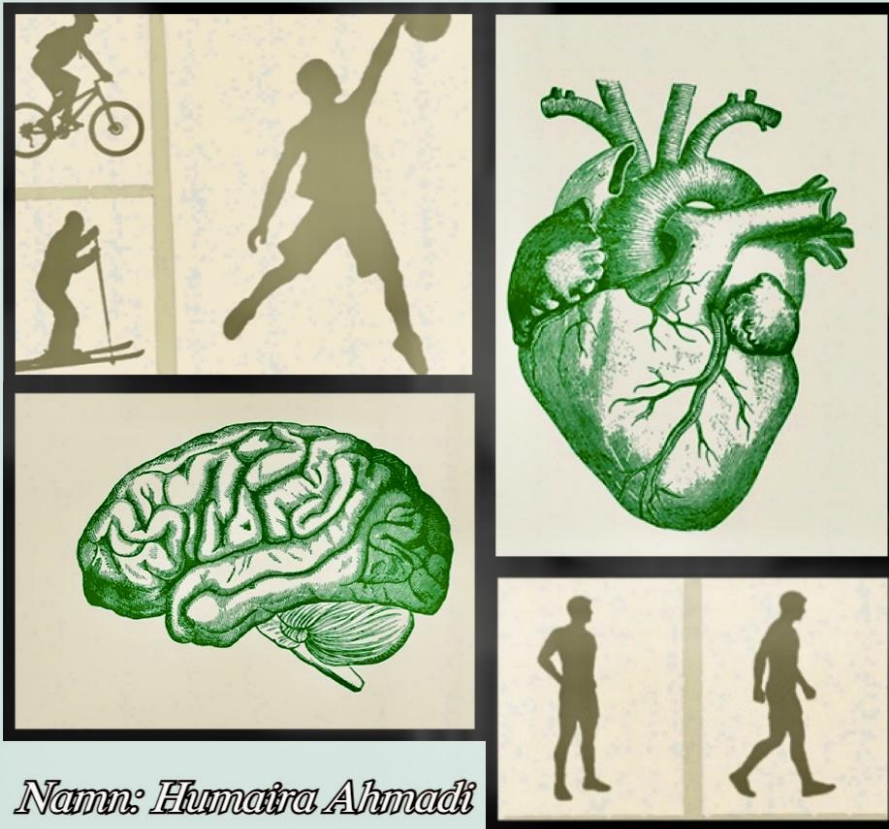


Vardagsmotion



Namn: Ehumaira Ahmadi
Anders Inghage: Nk 1B, Hösttermin
2020-12-4

INNEHÅLL

Inledning	1
Begrepp förklaring	2
Exempel på vardagsmotion	2
Effekter av tekniken på dagliga aktiviteter	2
Studier om vardagsmotion	3
Effekter av vardagsmotion	3
Min syn	4
Förslag	5
Källor	5

Inledning

De flesta av oss vet att träning är bra för deras både fysiskt och psykiskt hälsan, men det är inte klart hur mycket betyder eller viktigt vardagsmotionen kan vara för deras hälsan. Alla kan dra nytta av mer rörelse i det dagliga livet, men det finns många som är stillasittande och har ingen vardagsaktiviteter. Därför vill jag genom att skriva detta projekt redogöra hur mycket användbar vardagsmotionen är och, därtill även påminna om att dagliga motion är bra för både fysisk och psykisk hälsa. Detta arbete börjar med att beskriva vad som menas med vardagsmotionen? Och även hur vi som en person kan få in mer vardagsmotion i våran vardag?. Dessutom hur samhället kan/bör förändras för att vi få mer vardagsmotion, ytterligare vad säger studier om vardagsmotion och effekter av detta?.

Begrepp förklaring

Vad som menas med vardagsmotion?

Vardagsmotionen är den motion som du kan lägga till i ditt dagliga liv, till exempel när du går, cyklar till jobbet eller skolan, använder trappan istället för hissen. Det vill man säga att dagliga motion är en typ av rörelse / aktivitet som du kan göra utan att svettas, vilket innebär att det är en motion som varken kräver kläder eller utrustning. Många tror att de har en aktiv livsstil eftersom de tränar 5 gånger i veckan, men faktum är att vuxna sitter i genomsnitt 9 timmar om dagen. Detta är en bidragande faktor till många av fysiska och psykiska hälsoproblem, eftersom våra kroppar utformade för att röra sig istället att sitta och vara stillatigande.

Exempel på vardagsmotion

Frågan är att ”hur man som en person kan få in mer vardagsmotion?”. Svaret till detta beror på dig att vad kan du göra själv för att få mer dagliga aktiviteter. Exempelvis man kan öka sina dagliga motion genom att, gå till jobbet istället att åka bil, gå av vid en eller två busshållplatser tidigt, använd trappan istället för hissen, eller ha för vana att gå upp regelbundet om du har ett stillasittande jobb. Att stå upp är mycket bättre än att sitta. Kör du mycket? Parkera bilen för långt och ta några extra steg för



att handla, cyklar upp och ner utanför huset eller i snön, eller varför inte gå med dina kollegor istället för att gå till kaffemaskinen? Allt beror på att hur du planerar ditt vardagsaktiviteter eller vilket livsstil väljer du. Till exempel om du har svårt att nå en längre promenad kan du dela upp den i flera kortare promenader. Ta en promenad innan du går till jobbet, en vid lunchpausen, en vid kaffepaus på eftermiddagen och en efter jobbet på kvällen. Eller istället för att titta på TV eller fika tillsammans, aktivera dig med familj och vänner, som att ta långa promenader eller spela minigolf. Följaktligen alla rörelse som man gör vardagliga räknas som vardagsmotion/ fysisk aktivitet, utom den rörelse som du gör när du går och tränar. Detta visar att vardagsmotionen är relaterade med vår livsstil, att det är vi själva som väljer hur mycket vardagsmotion kan vi få in i våran vardag.

Effekter av tekniken på dagliga aktiviteter

Idag ser vi att tekniken och digitala skärmen förändrades många livsstil samt gjorde att många bli stillasittande, vi ser att samhället har förändrats också så att vi rör oss mindre och mindre jämfört med tidigare. Enligt artikeln ”Vardagsmotion – varför behöver vi det för att må bra?”, att daglig aktivitet har minskat dramatiskt i samhället, exempelvis personer med stillasittande arbete och fritid där vi sitter mer och mer framför datorn eller TV: n har ökat. Detta innebär att fysisk aktivitet har minskat mycket och vi har förändrat våra dagliga rörelser, med dåliga vanor (att sitta framför digitala skärmen), som har farliga konsekvenser för våra hälsa.

Som det står i artikeln ”Hur påverkar stillasittandet din kropp?” Att stillasittande arbete blir allt vanligare och innebär flera timmar framför en dator, Efter jobbet är det lätt att luta sig tillbaka i soffan framför TV: n eller datorn. Artikeln tydliggör att ha en dator som huvud arbetsverktyg innebär ofta långvarig inaktivitet och brist på fysisk aktivitet. Exempelvis från ett åtta timmars skift arbetar många sex till sju timmar, de flesta på datorn, vilket brist på kroppens aktivitet under många långa timmar. Men har vi tänkt att hur påverkar detta våra kroppar egentligen? En stillasittande livsstil kan leda till flera problem med hälsa och välbefinnande och vissa av de kan vara;

1. Effekter på rörelseorganen såsom, svaga muskler, ömtåligt skelett, dålig rörlighet.
2. Effekter på ämnesomsättningen och hjärt-kärlsystemet, såsom övervikt, diabetes, högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom.
3. Övriga effekter såsom förstoppning / tarmficka, cancer, brist på välbefinnande, ökad känslighet för stress.

Å ena sidan symtom kan uppträda sent i livet efter år av stillasittande livsstil, lyckligtvis påverkas inte alla, samt det är inte klart vem som kommer att påverkas och vem inte. Å andra sidan kan problemet som rygg, nacke och axlar uppstå mycket snabbare, ibland även efter några veckor / månader.

Studier om vardagsmotion

I enlighet med artikeln ”Vardagsmotion tycks bra för hälsan” som publicerad: 26 September 2017, 10:20, skriver att resultaten av en internationell studie visar att bara 30 minuters aktivitet om dagen kan förknippas med bättre hälsa, såsom att cykla, gå eller fixa i trädgården en halvtimme om dagen kan fungera mycket bra. Resultaten är från en omfattande internationell observationsstudie som publicerad i The Lancet, där forskarna studerade sambandet mellan motion och hälsa. När man analyserar uppgifter om 130 000 personer i 17 länder, inklusive Sverige, verkar det finnas en koppling mellan regelbunden fysisk aktivitet och en minskad risk för hjärt-kärlsjukdom och för tidig död. Därtill även tycker forskarna att alla typer av fysisk aktivitet/ vardagsmotion verkar vara till nytta, såsom att fixa trädgården, dammsuga eller promenera kan vara lika effektivt som att träna i gymmet. Forskarna fann också att ju mer fysisk aktivitet en person har desto lägre är risken för hjärt-kärlsjukdom eller tidigt död.

Effekter av vardagsmotion

Som det står i artikeln ”Vardagsmotion – varför behöver vi det för att må bra?.” Av Malin Nylén - 6 februari, 2018, att idag finns det otroligt mycket forskning om effekterna av vardagsmotion motion och fysisk aktivitet / rörelse på hjärnan. Listan över fördelar med att ha ett mer aktivt liv är långt och

en viktig fördel är att den har en positiv effekt på hjärnan genom att frigöra olika neurotransmittorer som dopamin och serotonin, som neutraliserar depression och smärta i hjärnan. Dessutom vardagsmotionen hjälper till förbättrar minne, problemlösning och koncentrationsförmåga, för att rörelse frigörs endorfiner under fysisk aktivitet/ vardagsmotion som får oss att må bra och och nöjda efteråt.



I enlighet med artikeln ”Rörelse är livsviktigt” 1177.se, uppdaterade 2020-05-19, ytterligare effekter av vardagsmotion/ rörelse är att risken på många sjukdomar minskar genom dagliga rörelser, exempelvis;

1. Hjärt- kärlsjukdomar, såsom högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt och stroke.
2. Metaboliska sjukdomar, såsom typ 2-diabetes och fetma.
3. Cancers, såsom tjocktarmscancer och bröstcancer.
4. Fall och benbrott, såsom höftfrakturer.
5. Psykisk sjukdom, såsom demens och depression.

Därtill även hjälper till att man kommer att ha mindre stress och sova bättre, eftersom med rörelse ökar blodcirkulationen. Detta får cellerna att absorbera mer syre, kroppen kan sedan ta hand om saker som kan vara skadliga för kroppen, såsom stresshormoner som adrenalin och kortisol, vilket gör att man känna sig bättre och sova bättre med mindre stress.

Min syn

När det gäller om mitt eget perspektiv då skulle jag vilja säga att idag vet inte de flesta av oss att det finns ganska många situationer i det dagliga livet som gör att man kan öka hjärtfrekvens, spänna muskler och stärka kroppen ordentligt. Följaktligen behöver man inte att springa eller träna på gymmet för att få stärka muskler, utan man kan även få de genom vardagsmotion, såsom bära shoppingpåsar, leka med barn och på så sätt många andra aktiviteter. Det finns många som påstår att träningen är viktigare än vardagsmotion men det inte är så utan helt tvärtom. Eftersom att leva ett aktivt liv är viktigt när du vill må bra, det är också mycket viktigt att ha ett aktivt liv när du vill leva länge. Ju mer du rör dig, desto bättre, men det är viktigt att komma ihåg att det viktigaste inte är träningen, utan den dagliga motion som ska vara i centrum. Idag lever vi i ett samhälle där teknik och teknologi spelar en viktig roll, från urminnes tider har teknik hjälpt människor på många sätt, både fysiskt och psykiskt, och i många fall gynnat samhället. Men när det gäller om hälsa och mer vardagsmotion då är helt tvärtom för att digitala skärmen min och tekniken har dock haft färre positiva aspekter. Idag föredrar människor att stanna hemma framför skärmen istället att göra aktiviteter, tekniken och digitala skärmen är bra men samhället måste lära att hur balansera användning av detta. Vardagsmotion har många fördelar, faktum är att det är otroligt många när du börjar ställa in dem. Det förbättrar humöret, behandlar depression och ångest och minskar risken för artros, dessutom minskar det avsevärt risken för hjärtsjukdomar, högt blodtryck, diabetes. Stillasittande beteenden som att titta på TV, skrivbord och bilkörning är mycket vanliga inslag i det moderna samhället. Det finns många studier som visar att moderna människor tillbringar de allra flesta vakna timmar i stillasittande, vilket har dödliga konsekvenser. Vardagsmotion är möjlig i olika delar av det dagliga livet, såsom fritidsaktiviteter (sport eller tävling), dagliga aktiviteter, transport, under arbetstid osv.

Förslag

Det finns ganska många information på nätet om vardagsmotionen;

1. 1177.se ”Rörelse är livsviktigt” <https://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/rorelse-ar-livsviktigt/>
2. Muskel.se ”Vardagsmotion - bättre för hälsan än korta, intensiva träningspass” <https://muscles.se/artiklar/vardagsmotion-bättre-an-kort-traning/>
3. Forni.se ”Därför är vardagsmotion viktigt + 10 tips” <https://forni.se/wellness/ror-pa-dig/>
4. Supersynbiotics.se ”Motionens betydelse för din hälsa” <https://supersynbiotics.se/maghalsa/livsstil/motionens-betydelse-for-din-halsa/>
5. Hjärt-lungfonden.se ”Rörelse i vardagen” <https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/goda-vanor/rorelse-i-vardagen/>

Källor

- Actic.se, ”Hur påverkar stillasittandet din kropp?” <https://www.actic.se/inspiration/battre-vanor/hur-paverkar-stillasittandet-din-kropp/>
- Hellénus Mai-Lis, professor i att förebygga hjärtkärlsjukdom med fokus på livsstil, Institutionen för medicin, Karolinska Institutet, Solna, 2020-05-19- Redaktör:Louise Engström, 1177 Vårdguiden, nationella redaktionen, Fotograf: Emma Hasselgren, 1177 Vårdguiden, nationella redaktionen, Ulf Huett, fotograf, Studio Taket, Juliana Wiklund, fotograf <https://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/rorelse-ar-livsviktigt/>
- Hedbom Petra, ”Vardagsmotion tycks bra för hälsan” - 26 September 2017, 10:20, <https://www.dagensmedicin.se/specialistomraden/allmanmedicin/vardagsmotion-tycks-bra-for-halsan/>
- Nylén Malin, ”Vardagsmotion – varför behöver vi det för att må bra?”- 6 februari, 2018 <http://iamready.se/halsa/vardagsmotion-darfor-ar-det-bra/>

Humaira Ahmadi

Anders Inghage

Naturkunskap 1b

Höstterminen, 2020-12-4