

SKAPT FOR BEVEGELSE

Fysisk aktivitet og voksne



Utfordringer

Hverdagens krav til fysisk aktivitet er kraftig redusert:

- Halvparten av alle reiser under 1 km foretas med bil
- Arbeid som før krevde muskelkraft er erstattet av maskiner
- Stadig mer tid tilbringes foran datamaskin og TV
- Over 50% av den voksne befolkningen har et aktivitetsnivå under gjeldene anbefalinger
- De siste tiårene har 40-årige norske menn gått opp 9 kilo og kvinner 4 kilo i vekt

Fysisk inaktivitet er i ferd med å bli fremtidens store helseproblem (WHO rapport 2002)



Alle bør være fy

Effekter

Regelmessig fysisk aktivitet gjør oss mer rustet til å mestre hverdagens krav og utfordringer.

Fysisk aktivitet gir:

- Bedre fysisk form
- Økt overskudd
- Bedre søvnkvalitet
- Positiv innvikning på humøret
- 50 % redusert risiko for å utvikle hjerte-karsykdommer
- 50 % redusert risiko for å utvikle diabetes type 2
- 30 % redusert risiko for økt blodtrykk
- 10–50% redusert risiko for kreft, avhengig av krefttype

Anbefalinger

En halv time er nok!

Fysisk aktivitet 30 minutter om dagen er nok til å gi betydelig helsegevinst. Dette kan være hverdagsaktiviteter som rask gange eller middels hardt husarbeid. Aktivitetene kan deles opp i bolker av 10–15 minutters varighet. En økning i aktivitet utover dette gir ytterligere gevinst.

Overvektige personer i god fysisk form har mindre risiko for sykdom enn normalvektig i dårlig fysisk form

sisk aktive minst 30 minutter hver dag!

 Sosial- og helsedirektoratet

Avdeling fysisk aktivitet
PB 7000 St. Olavs plass/Universitetsgata 2
0130 Oslo
Telefon: 810 200 50

Bestilling
Telefon: 24163368
Faks: 24163369
trykksak@shdir.no

Design: Tank
Trykkeri: Løren Grafisk
Mnd/år: 07/2006
IS-1094

BEDRE HELSE PÅ

1-2-30