



Besöksadress/Visiting adress: Institutionen för hälsovetenskap, Hedenbrovägen, Boden
Postadress/Postal adress: SE-961 36 Boden, Sweden
Telefon/Telephone: +46 921-758 00. *Telefax/Fax:* +46 921-758 50
Hemsida/Homepage: <http://www.hv.luth.se>

Morgonpromenader som viktreduceringsmetod - En fallstudie

Jennie Sköld

Kvalificerad yrkesutbildning
Hälsovägledning, 80p
Höstterminen 2004
Handledare: Christer Hägglund, Civilekonom

ABSTRAKT

Syftet med denna studie var att undersöka om morgonpromenader leder till viktnedgång. Försökspersonen var en man, 33 år. Han fick gå morgonpromenader 4 gånger i veckan, 1 timme per gång, före frukost, under en 9 veckors period. Vi träffades två gånger under studiens tid, en gång i samband med studiens start och en gång efter studiens slut. Första träffen vägde vi honom och mätte midjemåttet. Sista träffen gjorde vi samma sak för att kunna se på ett möjligt resultat. Jag har även funnits till hands under hela studiens gång för eventuella frågor och problem. Resultatet efter studiens gång blev en viktminskning på 10 kilo och midjemåttet minskade med 11 cm.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	SIDA
BAKGRUND	3
INTRODUKTION	3 & 4
SYFTE	4
METOD	4
RESULTAT	4
DISKUSSION	5
REFERENSER	6

BAKGRUND

På grund av överviktsproblemen som finns idag i vårt samhälle och även inaktiviteten som kanske är den största anledningen till övervikt, har jag valt att inrikta min studie inom området fysisk aktivitet. Många människor saknar helt eller delvis den fysiska aktiviteten, antingen motionen eller det vardagliga aktiviteterna.

Jag har valt att inrikta mig på morgonpromenader som viktreduceringsmodell som jag anser att många människor kan använda sig av i syfte till viktneidgång eller att bara för att röra på sig. Det kostar inte mycket pengar utan är ett motionsätt som är billigt och nästan alla kan utöva det.

INTRODUKTION

Medellivslängden i Sverige har ökat med cirka 20 år under 1900- talet. Personliga livsmönster och omgivningsfaktorer har fått större betydelse för vår hälsa, sjuklighet och död. Felaktiga matvanor, rökning, alkoholmissbruk och otillräcklig fysisk aktivitet spelar en större roll än tidigare för vårt hälsotillstånd.

Faktorer som bidrar till övervikt är genetiska, biologiska, sociala, psykiska och etniska. I flertalet fall är övervikt ett resultat av en positiv energibalans* som bestått under en lång tid så att kroppen har lagrat överskottsenergin som fettväv. (Melin, 1995).

Övervikt finns hos cirka 10- 15 % av Sveriges vuxna befolkning, dvs. mer än en halv miljon människor. Övervikt är vanligare hos män än hos kvinnor. Bukfetma är då vanligast förekommande. (<http://netdoktor.passagen.se>). Fetma och bukfetma ökar kraftigt hos befolkningen i alla åldersgrupper, både hos kvinnor och hos män. Övervikt leder till många fysiska sjukdomar, som exempelvis diabetes, hjärt- kärlsjukdomar och ledsador men även mycket psykiskt lidande. (Melin, 1995).

Fysisk aktivitet har en positiv effekt i behandling av övervikt. Den kan påverka kroppsvikten och de risker som förknippas med övervikt, men det kan också leda till positiva psykologiska och sociala effekter som exempelvis bättre kostvanor. (Andersen, Rissanen, Rössner, 1998).

Morgonpromenader enligt näringsfysiologen Fredrik Paulun ger en ökad förbränning på ca: 10 % för att på morgonen när du precis har klivit upp och innan du ätit frukost har man inte så mycket energi tillgängligt i kroppen förutom fett och motionerar man då bränner man alltså fett och inte som om man skulle ha ätit till frukost och intagit energi som i form av kolhydrater som gör att man bränner det först istället för fett. Träningsformen måste vara lågintensiv. Promenader är då det bland det bästa. (Paulun, 1997).

I en Holländsk studie ville man undersöka hur kolhydratintaget påverkar fettförbränningen. Sex stycken manliga cyklister fick därför cykla på 50 % av vad det maximalt klarar av under 40 minuter vid två olika tillfällen. Den första gången direkt på morgonen utan att ha ätit frukost och den andra gången drack de en sportdryck med en stor mängd kolhydrater före träningen på morgonen. Resultatet blev att när det fick kolhydratdrycken före träningen så minskade fettförbränningen med ca 35 %. (Paulun, 1997).

* Positiv energibalans – Mer intag av föda än vad man gör av med.

Studier har också visat att börja med någon form av fysisk aktivitet och lägga in i vardagen som vardagsaktivitet exempelvis att lämna bilen hemma och gå till jobbet eller ta trapporna istället för hissen. Att ta långa promenader har visat sig vara lättare att ta till sig för människor som inte utövar någon form av fysisk aktivitet än att börja med intensiv motionsform 2-3 dagar i veckan. (Andersen, Rissanen, Rössner, 1998).

Aktivitetsskampanjer som betonar promenader har lyckats bättre än kampanjer för jogging. Vissa forskningsresultat visar att fysisk aktivitet har positiva psykiska effekter och att kostråd följs bättre hos dem som motionerar regelbundet. Ökad fysisk aktivitet har positiva hälsoeffekter och kan förebygga övervikt, oavsett om man har lite eller mycket övervikt. Därför borde fysisk aktivitet främjas av hela befolkningen. (Andersen, et.al. 1998).

SYFTE

Syftet med studien var att undersöka om en timmes morgonpromenader före frukost under en 9 veckors period, 4 dagar/veckan, ledde till viktnedgång.

METOD

Försöksperson: Man, 33 år, som är inaktiv. Jag valde att tillfråga en utav mina bästa kompisar om han ville delta i min studie att gå morgonpromenader för att uppnå viktnedgång.

Intervention: Studien pågick under 9 veckor, mellan 2/8 – 1/10. Under den tiden gick min försöksperson 4 dagar i veckan promenader före frukost. Han valde själv att lägga 2 av dessa dagar under veckodagarna och de andra dagarna under helgen förutom sista veckan då gick han alla fyra gånger under veckodagarna på grund av att vi avslutade studien fredagen den 1/10. Han gick 1 timme vid varje promenadtillfälle.

Under dessa 9 veckor träffades vi två gånger. Första gången var första veckan studien startades. Då gick vi igenom hur studien skulle genomföras och han fick väga sig och vi mätte midjemåttet. Andra träffen var studiens sista dag och då vägde vi honom igen och mätte midjemåttet. Vi pratade även om hur han tycker att det har känts, hur många av dagarna han har genomfört promenaderna, och vad han tyckte om resultatet. Under studietiden har jag funnits tillgänglig för eventuella frågor och problem som kan uppstå.

Mätmetoder: Vägning och mätning av midjemått. (Midjemåttet mäter man mittemellan revbens slut och höften).

RESULTAT

Försökspersonen har efter en nioveckorsperiod, med hjälp av 4 morgonpromenader i veckan, 1 timme per gång, före frukost, uppnått en viktnedgång på 10 kilo.

Vid studiens start vägde försökspersonen 111 kilo och midjemåttet var 116 cm.

Efter studiens slut väger försökspersonen 101 kilo och midjemåttet är 105 cm.

DISKUSSION

Att morgonpromenader har god effekt på viktnedgång anser jag har påvisats under denna studietid. I resultatet framgår det tydligt att försökspersonen uppnått en viktnedgång.

Studien pekar även på vissa positiva effekter. Dessa effekter har också lett till ett ökat välbefinnande och en allmän bättre hälsa.

Försökspersonen har under studiens tid till följd av mera motion i sin vardag fått bättre insikt i sina kostvanor, upplevt att han mått bättre, fått en bättre kroppsuppfattning och en ökad livsglädje efter det att resultaten har gett sig till känna. Studier som är gjorda visar att fysisk aktivitet kan leda till positiva psykologiska och sociala effekter. (Andersen, et al., 1998).

Jag anser att motion före frukost kan vara bra i många avseenden. För många människor kan det kännas bra att få ha gjort bort sin motion redan på morgonen. Det kan även vara bra för dem som anser sig vara riktigt morgontrötta kan det hjälpa till att komma ut och röra på sig innan man åker iväg till jobbet och känna sig riktigt pigg.

Det finns vissa nackdelar med denna form av motion. Att kliva upp minst en timme tidigare än vad man kanske är van vid för att gå ut och promenera kan vara ett hinder för till exempel de som är riktigt morgontrötta eller för de som måste kliva upp nog tidigt ändå. Här gäller det då att se till att vara riktigt motiverad för att det skall fungera.

Vad man kan undersöka vidare i denna studie är alla bieffekter som tillkommit och hur dom har påverkat resultatet. Som i detta fall har försökspersonen även tänkt på kosten och förändrat intaget både i mängd och vilken typ av kost, tagit trappor istället för hissen, inte tagit bilen utan promenerat kortare bitar, mm. Detta anser jag har påverkat viktminskningen en hel del. Jag tror att det är de små sakerna i sin vardag som man förändrar i samband med ökad fysisk aktivitet som leder till större viktminskning för alla. Dessutom lever man ett sundare liv och får ökad medvetenhet och kunskap om sig själv och vad som fungerar bäst för just mig.

Det man kunde ha lagt till i denna studie som mätmetoder som hade varit betydelsefullt för att mäta bieffekterna hade varit att lämna ut både en träningsdagbok och en kostdagbok för att sedan kunnat avgöra hur mycket dessa två faktorer påverkat på det slutgiltiga resultatet. Man hade även kunnat ha med en stegräknare för att kunna se om det skilde sig på de totala stegen från den första veckan och till och med den sista veckan.

Denna form av fysisk aktivitet kommer jag att rekommendera i mitt kommande yrke. Jag anser att promenader är till för nästan alla människor och är ett lätt sätt att motionera på och även komma igång med en fysisk aktivitet.

REFERENSER

Andersen, T., Rissanen, A. & Rössner, S. (1998). *Fetma/fedme – en nordisk lärobok, andra upplagan*. Lund: Studentlitteratur.

Melin, L. (1995). *Obesitas: Handbok för praktisk klinisk behandling av övervikt baserad på beteendemodifikation och konventionell behandling*. Lund: Studentlitteratur.

Paulun, F. (1997). *Effektiv näringslära*. Wasa: Arkmedia.

Paulun, F. (1997) Maximera fettförbränningen: *Fitnessforskning vol. 4*. Sidan. 10-12

<http://netdoktor.passagen.se/sjukdomar/fakta/fetma.shtml> 2004-10-13

<http://www.paulun.se> 2004-10-13

<http://svenskidrottsmedicin.se/fyss/artiklar/obes.html> 2004-10-13

<http://www.obesitas.med.gu.se/forskning/default.asp> 2004-10-13