



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>

Viktreducering genom fysisk aktivitet

En fallstudie

Görel Parffa

Kvalificerad yrkesutbildning
Hälsovägledning, 80p
Höstterminen 2004
Handledare: Inger Fällman, pensionerad svensklärare

Abstrakt

Undersökningen är en fallstudie, där syftet var att se om man kunde gå ner i vikt utan att ändra sina kostvanor. En personlig hälsoplan upprättades, där försökspersonen, fick välja fysisk aktivitet efter eget intresse. Hon har under tiden för studien viktmässigt gått ner 4 kg och känner att hon mår bättre och orkar mer.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	4
INTRODUKTION	4
SYFTE	6
METOD.....	6
RESULTAT	6
DISKUSSION	6
REFERENSER	9
BILAGA	10

Bakgrund

”Våren är högsäsong för veckotidningarnas löften om att bli slank till bikinisäsongen. I bästa fall är råden ofarliga och välmenande, i värsta fall farliga eller orealistiska”, skriver Rössner i sin bok ”Hälsa till alla”.

Inom detta område har jag hittat förslag till olika dieter och ibland kombinationer av dieter och fysisk aktivitet. Metoderna har i allmänhet egentligen bara ett syfte, nämligen att göra försäljarna rika. Mer sällan nämns fysisk aktivitet som enda alternativ till viktreducering. Däremot pratar man om fysisk aktivitet som en överlägsen friskfaktor.

Eftersom jag sett människor kämpa med viktreducering på olika sätt, så har jag velat lära mig mer om detta genom min studie.

Introduktion

Övervikt är ett allt vanligare problem i dagens samhälle. Utöver att människor rör sig för lite handlar övervikten i många fall om vilka matvanor människor har. Ingen enskild faktor orsakar övervikt, det är ett multifaktoriellt problem med många bidragande faktorer (www.fhi.se). Egentligen är övervikt eller fetma i sig ingen sjukdom utan snarare är vi människor anpassade till att alltid bygga på reserverna, ifall vi inte skulle få tillgång till mat. Det är mera "urmannen/kvinnan" i oss som ställer till problem i vår moderna värld med stillasittande arbeten och bilresor. Eftersom övervikten oftast inte är en sjukdom så är den inte heller så lätt att bota. Det gäller att förbruka mera kalorier än vad man får via maten för att kunna gå ner i vikt (www.helhetsdoktor.nu).

De flesta människor med övervikt har ofta provat olika metoder och lagt ner stora pengar i viktreduceringssyfte. Många metoder går ut på, dels att ändra matvanor och dels att motionera, ibland även i kombination med medicinering (www.aftonbladet.se). När det gäller övervikt är det lätt att bli lurad och det är förvånansvärt att det hela tiden kommer en ström med konstiga preparat som på ett enkelt sätt ska lösa problemet. Övervikten är i de allra flesta fall en naturlig balans i kroppen och då krävs det i så fall preparat som påverkar hjärnan och vårt beteende, för att de ska ha någon teoretisk chans att påverka vikten i någon större utsträckning (www.helhetsdoktor.nu).

Det är lätt att säga att man ska vara kritiskt i valet mellan de olika metoderna, men för överviktiga människor, som gång på gång misslyckats med sin viktreducering, är det inte svårt att förstå att varje ny metod kan kännas som sista halmstrået att gripa tag i (www.infomedica.se). Det finns ett ekonomiskt intresse att från läkemedelsbolagens sida utveckla preparat som lindrar övervikt. Många dåligt verksamma piller och kurer har därför fått se dagens ljus (www.karelma.com).

Många lever idag ett stillasittande liv (Faskunger, 2001). Fysisk ansträngning är ett alltför sällsynt inslag i vardagslivet. ”Arbete” innebär stillasittande för många. Arbetet är också ofta mentalt i stället för fysiskt – även om en del av befolkningen fortfarande har fysiskt aktiva jobb. Det finns goda belägg för att regelbunden fysisk aktivitet har en mycket positiv påverkan på många av kroppens system. Dessutom har fysisk aktivitet en viktig roll i förebyggandet och behandlingen av många olika livsstilssjukdomar, oberoende av individens

ålder och kön. Exempel är hjärt- kärlsjukdomar, högt blodtryck, fetma/övervikt, höga kolesterolnivåer, mild till måttlig depression, ångest, benskörhet, diabetes och vissa former av cancer (bl a Bouchard, Shephard & Stephens 1994; US Department of Health and Human Services 1996; North, McCullagh & VuTran 1990; Petruzello et al. 1991)

Promenader är en viktig aktivitetsform eftersom den bidrar till starkare hjärta och lungor som i sin tur hjälper oss att utföra våra dagliga sysslor på ett effektivt sätt. Fysisk aktivitet kan delas upp i olika ”småpass” under dagen och promenader är en ideal aktivitet tack vare att den är flexibel och kan genomföras på många olika platser (i hemmet, i bostadsområdet, på arbetsplatsen, på väg till arbetet osv.)

Närmiljöstrategier går ut på att uppmuntra till att undersöka olika möjligheter till fysisk aktivitet eller motion och att bestämma sig för en lämplig plan som passar den egna närmiljön. Detta leder till en känsla av ökad frihet. Fysisk aktivitet är ett övergripande begrepp för alla former av aktivitet och har definierats av Caspersen et al. (1985 p 126) på följande sätt: ”alla former av kroppsrörelse producerade av kroppens muskler som leder till energiförbränning” (egen översättning) Definitionen av organiserad träning och motion har även den formulerats av Caspersen et al. (1985 p 126). Dock har ordet ”mental” lagts till för att påvisa den roll som träning och motion kan ha för mental hälsa. Med detta tillägg står träning eller motion för: ”Planerade, strukturerade och upprepade kroppsrörelser med målet att förbättra eller bibehålla en eller flera komponenter av fysisk och mental hälsa” (egen översättning) (Faskunger, 2001).

Syfte

Syftet med min studie var att undersöka om fysisk aktivitet kan bidra till viktreducering.

Metod

Jag har valt att göra en fallstudie av en kvinna i 50 års åldern, som har en vikt på ca 100 kg. Hon arbetar som rektor på en högstadieskola, vilket innebär mycket administrativt arbete så hennes jobb medför mycket stillasittande. Hennes intressen består av familjen och hemmet, friluftsliv av enklare slag som t.ex. att gå på skogspromenader eller åka på båtturer mm. Hon tycker också om att läsa böcker. Hon har länge känt att hon skulle vilja gå ner i vikt och har även börjat känna av värk i axlar/leder, vilket är ganska vanligt förekommande när det gäller övervikt.

Vi gjorde tillsammans upp en personlig hälsoplan (se bilaga) och försökspersonen kunde själv välja motionsform i sin närmiljö och hon valde då stavgång. Tidsplanen för min studie var 8 veckor, v 24 – v 32. Under min tid för studien skulle hon föra en egen dagbok över sin motion, även då den uteblev. Hon har även registrerat sin vikt en gång i veckan. Försökspersonen och jag träffades en gång per vecka för samtal; öppna frågor kring hennes kost och motionsvanor.

Resultat

Resultatet visar att viktreducering med hjälp av fysisk aktivitet är möjlig, studien visar också att det finns en möjlighet till att andra tankar kring hälsa dyker upp automatiskt under beteendeförändringen. Försökspersonen som vid studiens start vägde 102,5 kg har gått ner 4 kg och vägde vid studiens slut 98,5 kg. Försökspersonen påpekar själv att hon har börjat äta mer fibrer som är bra för hennes mage och hon äter mycket mer grönsaker och frukt.

Diskussion

Övervikt kan leda till ett livslångt sökande efter det rätta hjälpmedlet att gå ner i vikt. I media finner man gång på gång olika förslag till lösningar för viktreducering, ofta utlovas snabba resultat, precis som påpekas i artikeln ur www.helhetsdoktor.nu. Många gånger är fysisk aktivitet med som ett komplement i vissa av dieterna. Många av metoderna är både kostsamma och ger sällan upphov till minskad vikt. Många människor lockas även av bilderna som media publicerar och kanske även finner en förebild genom det sättet.

Det många kanske inte tänker på eller vet om, är att med tekniken som finns idag så går mycket att förändra, de flesta bilder är manipulerade. Båda ovanstående saker kan vara inkörsporten till ätstörningar och även komplexgrundande och bygger man därutöver en personlig hälsoplan grundad på manipulerade bilder, så blir målen och resultatet orealistiskt.

Anledningen till att fysisk aktivitet sällan står ensam som viktreduceringsmetod, tror jag beror på att det tar längre tid att uppnå resultat.

Det som jag anser är viktigast om man trots allt vill använda sig av denna metod, är att välja en fysisk aktivitet som man finner glädje i att genomföra. Sedan är det också så, att även om målet är viktreducering så får man ofta med lite annat på köpet, ett exempel kan vara förbättrad kondition. Resultatet visar, att försökspersonen inte bara gått ned i vikt utan även börjat reflektera mer på kosten och hälsa i allmänhet.

Faskunger beskriver värdet av närmiljöstrategier och promenader och försökspersonen hade med just detta både i sin personliga hälsoplan och i sina funderingar /reflektioner angående hälsoprojektet.

Försökspersonen har precis det stillasittande liv, som Faskunger talar om och hennes arbete är mer mentalt än fysiskt. Dagbokens huvudsakliga uppgift har varit att medvetandegöra och uppmuntra försökspersonen under studiens tid. Hälsoplanen har också varit en uppmuntrande del i studien, eftersom man ser fram emot belöningen då målen är uppnådda. Det som också är intressant är att hennes kolesterolvärden och blodsockervärden har förbättras.

De problem jag har stött på under arbetets gång har varit att hitta bra referenser. Så jag har sökt på viktreducering eller fysiskaktivitet och försökt ta fram det som jag anser har största relevansen.

Försökspersonens funderingar/reflektioner angående hälsoprojektet .

När jag bestämde mig för att börja med ett hälsoprogram för min egen del, så kändes det bra men ganska svårt. Jag var osäker på om jag skulle klara av det hela på ett bra sätt. Nu har det gått nästan tre månader sedan jag började och på något sätt så känns det som om hela min livssituation är förändrad. Jag mår allmänt mycket bättre. Vid mitt sista läkarbesök var mina kolesterol- och blodsockervärden klart förbättrade. Min vikt har gått ner med 4 kilo. Redan under de två första veckorna gick jag ned 1,5 kg och det sporrade mig att fortsätta.

Enligt min hälsoplan så skulle jag promenera tre gånger i veckan. Det har jag inte lyckats med men däremot har jag alla veckor gått minst en gång och oftast två gånger. Att gå med stavar är både ansträngande och samtidigt bra för mina axlar och min rygg. Det känns ordentligt när jag går med stavar i jämförelse med promenader utan stavar. Det var jättejobbigt i början men nu är promenaderna mycket mer lustbetonade.

Under tiden som mitt hälsoprogram har varit så har jag märkt att jag har börjat tänka mer på min hälsa över huvud taget. Jag har börjat äta mer fibrer som är bra för min mage och jag äter mycket mer grönsaker och frukt.

Jag tror att genom att börja med *en* förändring, promenader, så kunde jag fokusera på något som ändå kändes möjligt även om jag var osäker på om jag skulle klara det bra. Det är också något som tydligt är för min egen del och det betyder mycket tror jag. Sedan blev det andra effekter med t ex maten som på något sätt har kommit ”på köpet”.

Nu när det blir vinter så funderar jag på hur jag ska göra med mina promenader. Det känns allra bäst att promenera i området omkring stugan och nu när jag har åkt dit en gång i veckan så har jag ju kunnat gå på en promenad vid det tillfället. Till vintern kommer jag nog inte att åka dit annat än till helgerna så då ska jag tänka ut någon aktivitet som känns bra att göra i Jokkmokk. Kanske blir det simning på tisdagarna för då är det friskvårdstid i simhallen.

Mitt delmål kommer jag att nå under hösten och jag är full av tillförsikt när det gäller mitt huvudmål. Om jag inte når upp till mitt huvudmål, så ska jag sätta upp ett mer realistiskt mål som jag ska arbeta mot.

Referenser

Faskunger, J. (2001) Motivation för motion. SISU idrottsböcker AB

Rössner, S. (2001) Hälsa till alla! WS Bookwell, Finland

<http://www.aftonbladet.se/halsa> 2004-10-15 klockan 10:00

<http://www.helhetsdoktorn.nu/tipsv4.htm> 2004-10-15 klockan 10:11

http://www.fhi.se/templates/Page_895.aspx 2004-10-15 klockan 10:40

<http://www.karelma.com/kroppoman/viktminskning.html> 2004-10-15 klockan 10:45

<http://www.infomedica.se/artikel.asp?CategoryID=10953&PreView=> 2004-10-15 klockan 11:02

Personlig hälsoplan .

Vision

Att inte vara överviktig och att vara i god fysisk form

Mål

Att gå ner i vikt med minst 10kg.

Att öka min kondition och min styrka så att jag orkar gå långa promenader utan att bli trött och finna glädje i att motionera.

Delmål

Fram till december 2004 ska min vikt ha minskat med 5kg.

Jag ska motionera under minst 20 minuter och minst tre gånger/vecka med promenader eller liknande.

Start

2004 06 01

Mål

2005 06 01

Jag vet att jag har nått målet genom vikt mätning och genomgång av egna förda dagboksanteckningar.

Handlingsplan

Jag ska promenera i skogen och längs efter vägarna omkring stugan, och på övriga platser där jag befinner mig. Jag ska pröva att använda stavar, och se om det fungerar bra för min del. Promenaderna ska vara i minst 20 minuter varje gång och minst tre gånger/vecka.

Problem och lösningar

De problem som jag tror kan uppstå är att jag inte går på promenaderna så ofta som jag bestämt. Om det är dåligt väder kan jag finna en anledning att avstå från att gå ut. Jag ska se till att jag skaffar mig lämpliga kläder för att kunna gå ut i olika slags väderlek.

Morot/belöning

När jag har nått mitt delmål ska jag åka och hälsa på min dotter i Göteborg.

När jag har nått mitt huvudmål ska jag åka på en resa tillsammans med min man.