

# Motivation för motion

**ÖVERVIKT** ÄR EN belastning, som en allt större del av befolkningen bär på. Den genomsnittliga viktökningen de senaste trettio åren är alarmerande. I åldersgruppen män mellan 25 och 34 år var trettio procent överviktiga i slutet av 70-talet medan andelen nu har stigit till sextio procent. Jämfört med situationen i de andra nordiska länderna har finländarna betydligt större viktproblem, som uppstår av för stora mahorioner, oregelbunden måltidsrytm och för lite fysiska aktiviteter.

De hälsorisker som övervikten medför överstyggar de estetiska och kosmetiska nackdelarna. Risken för vuxendishabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och belastningsökonomer är en realitet. Förutom att sjukdomarna är en prövning för de drabbade leder de till sjukfrånvaro och ökad användning av sjukvårdstjänster.

Arbetsgivarna och samhället har insett vikten av att öka arbetskraftens välmående. En person med god hälsa är en insparning för arbetsgemenskapen genom att sjukfrånvaron minskar.

**FÖRRA VECKAN** berättades om de goda resultat som hälsoprogrammet Aino Active har gett för anställda inom åldrings- och härnadsvård i Ekenäs stad. Ur en grupp på 320 personer valde man ut hundra, som fick stöd och hjälp för att lägga om sina motions- och kostvanor.

När hälsoprogrammet startade i februari i fjol var hela 77 procent av de deltagande under hälsoinnehållningen för sin ålder och 64 procent i risken för att drabbas av hjärtproblemen. Att den förändrade livsföringen påverkar hälsan visar mätningen 12 månader senare: 11 procent ligger under hälsoinnehållningen för sin ålder och 18 procent riskerar hjärtproblemen.

Överlag uttrycker deltagarna i hälsoprogrammet sin tillfredsställelse över att konditionen har stigit och krafterna ökat. Viktminskningen är välkommen, men man påtalar också att hälsoprogrammet är alltför viktfixerat. Det är lätt att förstå att den som bär på en rejäl övervikt tycker att det snarast är löjligt att smala människor får rådet att minska på midjemåttet och gå ner i vikt.

**NÄR ARBETSGIVAREN** satsar på ett hälsoprogram för en grupp anställda är ledmotivet ekonomi. Programmet kostade staden 475



**”Till och med en liten mängd regelbunden motion är bättre än ingenting.”**

euro per person och år – för den summan avlönar man en vikarie för tre dagars sjukledighet. Det blir en fortsättning på hälsoprogrammet i Raseborg i år, då hundra av 280 testade får delta. Att satsningen är motiverad säger redan det faktum att en arbetsgivare med god kondition i medeltungt arbete använder fyrtio procent av sin kapacitet, men en person i dålig kondition mättes sextio procent av sin maximala prestationsförmåga. Den svagare utmattas snabbare i arbetet och behöver längre tid att återhämta sig.

**LIKA KÄND SOM** kostrikteln är inte motionspirågen, som är en likartad rekommenda-

tion utarbetad av UKK-institutet, en nationell forskningscentral för hälsomotion. Pirågen uppdaterades nyligen för att motsvara de farska motionsrekommendationerna, som USAs hälsoministerium har gett. Grundregeln är att 18-64-åringar ska röra på sig minst två och en halv timme i rask takt varje vecka. Alternativet är att utöva en tyngre motionsform, till exempel löpning eller terrängskidning, en timme och en kvart i veckan. Dessutom behöver kroppen två gånger i veckan motion som byggs upp muskelstyrka och rörlighet, såsom bollspel, dans eller motionscirkel.

**MENINGEN ÄR ATT** få folk att röra på sig mer och mångsidigare eftersom vetenskaplig forskning ger belägg för motionens hälsofrämjande effekt. Experterna understryker att till och med en liten mängd regelbunden motion är bättre än ingenting. Å andra sidan kan motion inte lagras, de hälsovänliga effekterna av en prestation varar bara i två dygn.

Också utan att vara involverad i ett hälsoprogram kan man ta bättre hand om sig själv med att röra på sig. Att välja en motionsform, som tilltalar, garanterar att den lättare blir en vana. Den här årstiden, när kvällarna blir ljusare och längre och naturen vaknar till liv, är det betydligt lättare att utvidga sina motionsvanor.