

Definitioner

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning. (Physical Activity and Health. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA. Superintendent of documents. USA 1996.)

Fysisk aktivitet används som ett överordnat begrepp och innefattar kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och olika former av kroppsövningar, till exempel idrott, lek, kroppsövning, gymnastik, motion och friluftsliv. (Vårt behov av rörelse - en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa. Folkhälsoinstitutet och Förlagshuset Gothia AB. 1996.)

Hälsofrämjande fysisk aktivitet

Hälsofrämjande fysisk aktivitet är vilken form som helst av fysisk aktivitet som förbättrar hälsan och den fysiologiska kapaciteten utan att åsamka skada eller utgöra en risk. (Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes. The European Network for the Promotion and Health-Enhancing Physical Activity. UKK Institute. 2000.)

Det minimum av fysisk aktivitet som krävs för att uppnå hälsovinster är aktiviteter med måttlig eller hög intensitet som förbrukar 150 kilokalorier per dag eller ca 1000 kcal i veckan.

Tiden för att förbruka 150 kcal per dag beror på aktivitetens intensitet, ju högre intensitet desto mindre tid går åt. Den dagliga aktiviteten kan delas upp på 2x15 min eller 3x10 min. (A.a) (Promoting physical activity. A guide for community action. U. S Department of Health and Human Services 1999.)

Motion

Motion är den del av idrotten där kroppsövningar används i syfte att må bra, att bibehålla bra eller få bättre hälsa och fysisk prestationsförmåga. (Vårt behov av rörelse - en idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa. Folkhälsoinstitutet och Förlagshuset Gothia AB. 1996.)

Rörelse

Rörelse betyder ungefär samma sak som fysisk aktivitet, men innebär att motoriken - samspelet mellan nerver och muskler - sätt i fokus. (A.a)

Friluftsliv

Med friluftsliv avses vistelse och fysisk aktivitet utomhus för att uppnå miljöombyte och naturupplevelse utan krav på prestation eller tävling. (Statens stöd till friluftsliv och främjandeorganisationer. Kulturdepartementet. Stockholm 1999. Ds 1999:78.)