



AALBORG UNIVERSITET

STUDENTERRAPPORT

Sundhedsteknologi

Fredrik Bajers Vej 7

9220 Aalborg

<http://smh.aau.dk>

**Titel:**

**Tema:**

**Projektperiode:** D. 01/02/2016 - 27/05/2016

P4, forår 2016

**Projektgruppe:** 403

**Deltagere:**

---

Cecilie Sophie Rosenkrantz Topp

---

Frederik Skou Nielsen

---

Josefine Dam Gade

---

Line Sofie Hald

---

Morten Skaarup Larsen

---

Rana Haddang

**Vejleder:** Sabata Gervasio

**Oplagstal:**

**Sideantal:**

**Bilagsantal og -art:**

**Afsluttet den 27. maj 2016**

**Synopsis:**

*Rapportens indhold er frit tilgængeligt, men offentliggørelse (med kildeangivelse) må kun ske efter aftale med forfatterne.*

# Forord og læsevejledning

---

Forord

Læsevejledning

# Indholdsfortegnelse

---

<b>Kapitel 1</b>	<b>Indledning</b>	<b>1</b>
1.1	Initierende spørgsmål . . . . .	1
<b>Kapitel 2</b>	<b>Problemanalyse</b>	<b>2</b>
2.1	Fysiologiske konsekvenser . . . . .	2
2.1.1	fysisk inaktivitet og overvægt . . . . .	2
2.1.2	Fysiologisk aktiv . . . . .	2
2.1.3	Indlæring og koncentration . . . . .	2



Indledende halløj..

## 1.1 Initierende spørgsmål

.

## 2.1 Fysiologiske konsekvenser

### 2.1.1 fysisk inaktivitet og overvægt

Den moderne teknologi samt høje velstand har medført et mere fysisk inaktivt liv samtidig med at man har let adgang til føde. ? Det er veldokumenteret, at der sker et fald i fysisk aktivitet med alderen samtidig med der sker en stigning i vægt ?. Fysisk inaktivitet forstærker den generelle aldring og anses som værende mindst lige så farligt som overvægt. De to fænomener forekommer dog ofte samtidig, men fysisk inaktivitet har en selvstændig helbredsmæssig betydning ligesom overvægt ???.

Der er flere bud på verdensplan om, hvad definitionen er for fysisk inaktivitet. Sundhedsstyrelsen har derfor udarbejdet en generel definition ud fra de flere forskellige som lyder, at et individ er fysisk inaktiv, hvis vedkommende udfører mindre end 2,5 timers fysisk aktivitet om ugen med moderat intensitet<sup>1</sup>. ?

### 2.1.2 Fysiologisk aktiv

### 2.1.3 Indlæring og koncentration

---

<sup>1</sup>FiXme Note: Moderat intensitet svarer til 40-59% af den maksimale iltoptagelse, eller 40-59% af pulsreserven (maxpuls – hvilepuls), eller 64-74% af maxpuls eller 12-13 RPE (rate of perceived exertion, Borgskala) og er yderligere defineret som fysisk aktivitet hvor man bliver lettere forpustet men hvor samtale er mulig.