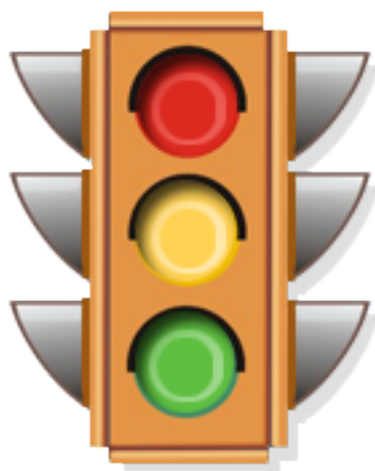


“Family-based Behavioral Social Facilitation Treatment”



Referanseguide for Aktivitet (RFA)

Innholdsfortegnelse

Introduksjon	3
Røde aktiviteter	5
Gule aktiviteter	5
Grønne aktiviteter	6
 Tilleggsinformasjon om Nintendo Wii-spill	 10



“COMPASS” Referanseguiden for aktivitet (RFA)

Fysisk aktivitet hjelper oss å gå ned i vekt og vedlikeholde vekttapet. Kombinert med kosthold, er fysisk aktivitet den mest effektive måten å kontrollere vekten på - særlig om man har et langtidsperspektiv. Forskning viser at om man er mer fysisk aktiv, mister man abdominalt-fett. COMPASS-målene for fysisk aktivitet er 90 minutter fysisk aktivitet for barn (minst 5 av 7 dager) og 60 minutter fysisk aktivitet for voksne (minst 5 av 7 dager).

Denne referanseguiden for fysisk aktivitet (RFA) presenterer en liste over mange forskjellige former for fysisk aktivitet, samt intensitetsnivåene for de ulike aktivitetene.

Referanseguiden bruker de samme fargene man finner på et trafikklys for å illustrere hvor hardt kroppen din jobber:

RØD refererer til kroppen din i hvile. Du bør «stoppe og tenke deg om» før du gjør stillesittende aktiviteter.

GUL betyr «sakte», eller et moderat intensitetsnivå.

GRØNN betyr «gå!», når du er fysisk aktiv. GRØNN-kategorien er inndelt i tre ulike nivåer, avhengig av aktivitetens intensitetsnivå: «moderat» (M); «tungt» (T); og «veldig tungt» (VT)

Aktivitetene er klassifisert på bakgrunn av intensitetsnivået - som igjen er bestemt av MET-verdier.

MET er et grovt estimat av en bestemt aktivitets intensitetsnivå og er basert på hvilemetabolisme (RMR).

Hvilemetabolismen din er antall kalorier du forbrenner i hvile (hvile = 1 MET). For eksempel, en aktivitet med en MET-verdi på 4, bruker 4 ganger så mye energi som man gjør i hvile.

MET-verdien forteller deg hvor hardt kroppen din jobber under ulike aktiviteter.

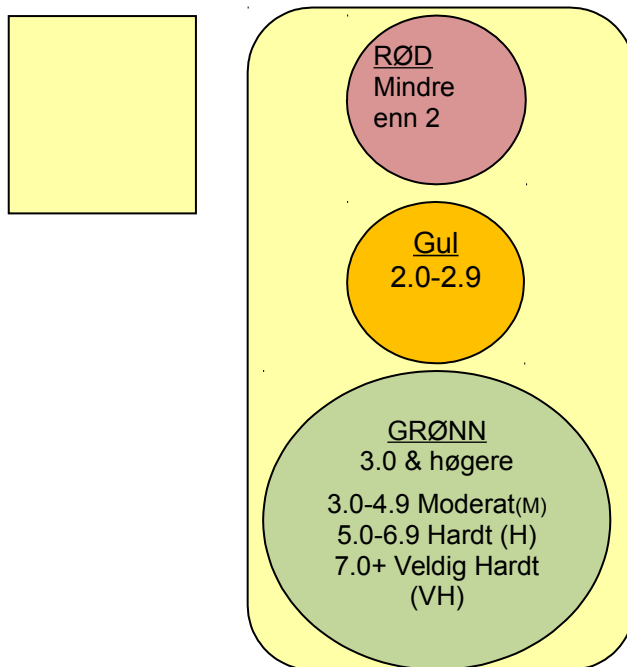
Jo høyere MET-verdi, jo mer kalorier bruker kroppen din. Under vises trafikklyssystemet:



RØDE aktiviteter refererer til inaktivitet; at man er stillesittende på fritiden. RØDE aktiviteter krever mindre enn 2.0 MET og disse aktivitetene er ikke effektive verktøy for å oppnå et vekttap.

GULE aktiviteter krever mellom 2.0 og 2.9 MET. De brenner flere kalorier enn RØDE aktiviteter, men er ikke så helsebringende som GRØNNE aktiviteter. Kroppen din er i bevegelse når du gjør GULE aktiviteter, men arbeider ikke så hardt som når du gjør GRØNNE aktiviteter.

GRØNNE aktiviteter krever at kroppen din jobber hardere enn under RØDE eller GULE aktiviteter, og hjelper deg ned i vekt. De krever et MET-nivå på 3.0 eller høyere. GRØNNE aktiviteter som regnes som «moderate», er mellom 3.0 og 4.9 MET, GRØNNE aktiviteter som er «tunge» krever mellom 5.0 og 6.9 MET, mens GRØNNE aktiviteter som er 'veldig tunge' krever et MET-nivå på 7.0 eller over.



Tips for loggføring av **RØDE** og **GRØNNE** aktiviteter:

* Loggfør aktiviteter i 10 min. bolker. (f.eks. 10 min, 20 min, 30 min, 60min.)

* Loggfør alle **RØDE** og **GRØNNE** aktiviteter du har gjort i minst 10 minutter. For **RØDE** aktiviteter, dersom du gjør en aktivitet gjennom dagen fordelt på små økter, loggfør dette KUN viss du samlet har minimum 10 minutt totalt av slik aktivitet. Dersom du skriver tekstmeldinger i to minutter, og gjør dette fem ganger i løpet av dagen, så loggfører du de 10 minuttene du totalt har brukt på å skrive tekstmeldinger.

Ytterligere informasjon:

* Aktiviteter kan ha en viss bredde av assosierte MET-verdier, avhengig av aktivitetens type og/eller intensitet, for eksempel det å sykle: å sykle i oppoverbakke, krever mer energi enn å sykle på flatmark. MET-verdien av å sykle i oppoverbakke er høyere enn å sykle på flatmark. Dersom du ikke vet hvor fort du beveger deg, antar du at du ligger på den generelle MET-verdien for den bestemte kategorien. Aktiviteter regnes som «generelle» dersom ingen ytterligere informasjon foreligger.

* Tiden du loggfører må stemme overens med den faktiske tiden du brukte på den aktuelle aktiviteten. For eksempel: dersom du er i svømmebassenget og leker i vannet i 30 minutter, men svømte i kun ett minutt, da loggfører du ett minutt

svømming. Dersom du deltar i en idrett hvor det spilles kamper som tar 60 minutter og du deltar i halve kampen, da skal du kun loggfører 30 minutter med aktivitet.

* Husk at kun GRØNNE aktiviteter tar deg nærmere målet ditt for fysisk aktivitet. RØDE aktiviteter regnes som stillesittende tid.

* Dersom du gjør en RØD aktivitet og en GRØNN aktivitet samtidig (for eksempel går/løper på tredemølle mens du ser på tv), trenger du ikke regne med den RØDE aktiviteten dersom den GRØNNE aktiviteten gjøres på et intensitetsnivå som er identisk med, eller høyere, enn ved rask gange. Dersom du gjør to RØDE aktiviteter samtidig (for eksempel snakker i telefonen mens du er på med datamaskin), loggfører du kun den tiden det tar å gjøre aktivitetene en gang.

* Å snakke på telefonen regnes som en RØD aktivitet, med mindre du gjør en GRØNN aktivitet på en intensitet identisk med, eller høyere, enn rask gange.

Denne guiden hjelper deg å finne ut hvor høye intensitetsnivåer de ulike aktivitetene har, og inkluderer stort sett aktiviteter som har minst moderat intensitet (GRØNNE aktiviteter). Når du skriver ned aktiviteten du har gjort, skriv opp både intensitetsnivå og hvor mange minutter du har gjort hver aktivitet.

Røde aktiviteter,
stillesittende:

Type aktivitet	MET
Spille dataspill	1.5
Spille tvspill(inkludert håndholdte spillkonsoler)	1.5
Snakke/skrive sms på mobilen	1.5
Se på tv/film	1.0

Røde aktiviteter krever
mindre enn 2.0 METs

Gule aktiviteter,
Husarbeid:

Aktivitet	MET
Matlaging	2.0
Tørke støv og rydde	2.5
Mating av husdyr	2.5
Klippe plenen på plenklippertraktor	2.5
Rydde på plass matvarehandel	2.5
Vaske opp,for hånd	2.3

Gule aktiviteter,
Sport og fritid:

Aktivitet	MET
Biljard	2.5
Krokett	2.5
Dart	2.5
Kaste ball	2.5
Tøying, Hatha yoga	2.5
Spasering (<3 km/t)	2.0

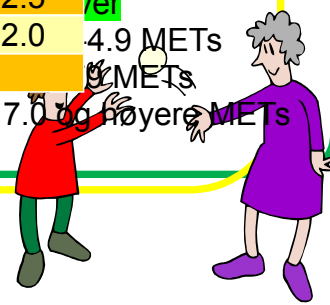
Gule aktiviteter krever mellom 2.0
og 2.9 METs

er fra 3.0 METs
er

4.9 METs

9 METs

Veldig Hardt = 7.0 og høyere METs



Grønne aktiviteter,
Kondisjonstrening:

Aktivitet	Kategori	MET
Rolig tempo (<16km/t)	M	4.0
Moderat anstrengende (19-22 km/t)	VH	8.0
Terrengsykling:	VH	8.5
Lett anstrengende (22-25 km/t)	VH	10.0
Veldig anstrengende (>30 km/t)	VH	16.0
Styrketrening, utført hjemme:		
Lette/moderate øvelser	M	3.5
Tunge øvelser (pushups, sit-ups, etc.)	VH	8.0
Trening på treningsstudio, generell styrketrening	H	5.5
Lett belastning(50 watt)	M	3.5
Moderat belastning (100 watt)	VH	7.0
Tung belastning(150 watt)	VH	8.5
Veldig tung belastning (200 watt)	VH	12.0



Grønne aktiviteter,
Kondisjonstrening:

Aktivitet	Kategori	MET
Elipsemaskin	VH	9.0
Ergometersykkkel		
Veldig lett belastning (50 watt)	M	3.0
Lett belastning (100 watt)	H	5.5
Tung belastning(200 watt)	VH	10.5
Veldig tung belastning (250 watt)	VH	12.5
Trening med vekter:		
Frivekter, manualer ; lett eller moderat belastning	M	3.0
Frivekter, manualer ; tung belastning	H	6.0
Styrke; sirkeltrening	VH	8.0



Grønn aktivitet,

Dans:

Aktivitet	Kategori	MET
Aerobic		
Lav intensitet	H	5.0
Medium intensitet	H	6.5

Grønn aktivitet,

Husarbeid:

Aktivitet	Kategori	MET
Vasking som gjør deg sliten (vasking av bil, vindu etc.)	M	3.0
Hagearbeid	M	4.0

Høg intensitet	VH	7.0	Gulvvask	M	3.5
På Stepp, 15-20 cm høg	VH	8.5	Klippe plenen		
På Stepp, 25-30 cm høg	VH	10.0	Elektrisk plenklypper	H	5.5
Ballet	M	4.8	Manuell plenklypper	H	6.0
Ulike dansearter (country, disco, folk, hip-hop, line, polka, salsa, zumba, etc.)	M	4.5	Rake løv	M	4.3
			Måke snø, manuelt	H	6.0
Moderne dans	M	4.8	Feie		
Selskapsdans (tango, vals,slowfox etc.)	M	3.0	Gulv, tepper	M	3.3
			Utendørs, i garasjen	M	4.0
			Støvsuge	M	3.5

Grønn aktivitet,
Sport og spill:

Aktivitet	Kategori	MET
Basketball		
Basketball, skyte på kurv	M	4.5
Basketball, trening	H	6.0
Basketball,kamp	VH	8.0
Baseball, softball		
Trening	M	3.5
Kamp	H	5.0
Bowling	M	3.0
Boksing		
Boksing, på sandsekk	H	6.0
Boksing, sparring	VH	9.0

Grønn aktivitet,

Vannsport:

Aktivitet	Kategori	MET
Padle i kajakk, lav intensitet	H	5.0
Padle i kano, lav intensitet	M	3.5
Tråbåt	M	4.0
Seiling	M	3.0
Surfing; board or body	M	3.0
Vannski	H	6.0
Snorkling	H	5.0
Svømming:		
Rolig tempo	H	6.0
Rolig/moderat tempo	VH	7.0
Rygg	VH	7.0
Crawl	VH	8.0
Bryst	VH	10.0
Butterfly	VH	11.0
Vannpolo	VH	10.0
Vannvolleyball	M	3.0
Rafting	H	5.0

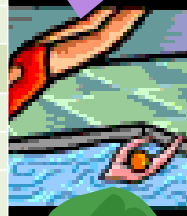
Grønn aktivitet,
Sport og spill:

Aktivitet	Kategori	MET
Lacrosse	VH	8.0
Kampsport (judo, jujitsu, karate, kick-boxing, tae kwan do, etc.)	VH	10.0
Kickboksing	VH	7.0
Klatring		
Rappelering (nedover)	VH	8.0
Klatring oppover	VH	11.0
Gå på rulleskøyter	VH	7.0
Rugby	VH	10.0
Shuffleboard	M	3.0
Skateboarding	H	5.0

Grønn aktivitet:

Vinteridrett,

Aktivitet	Kategori	MET
Is-skøyter		
15 km/t eller saktere	H	5.5
15 km/t eller raskere	VH	9.0
Konkurranseløp	VH	15.0
Langrenn		
8 km/t, 4 km på 30 min	VH	7.0
10 km/t, 5 km på 30 min	VH	8.0
Konkurranseløp > 13 km/t	V	14.0
Oppoverbakke, maks innsats	VH	16.5
Alpint		
Lett anstrengende	H	5.0
Moderat anstrengende	H	6.0
Veldig anstrengende; konkurranse	VH	8.0
Akebrett, rattkjelke, bobslede	VH	7.0



For a complete list of activities with their associated MET values, refer to:

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR, Schmitz KH, Emplainscourt PO, Jacobs DR, & Leon AS. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Medicine & Science in Sports and Exercise, 32: S498-S516.

For more information about Wii games, refer to:

Miyachi M, Yamamoto K, Ohkawara K, & Tanaka, S. (in press). METs in adults while playing active video games: A metabolic chamber study. Medicine & Science in



Tilleggsinformasjon, Nintendo Wii-spill

Under listes alle Wii-spill som reknes som **GUL- aktivitet** opp. De Wii-spillene som ikke er listet opp her, eller under **grønne aktiviteter** i referanseguiden blir reknes som **RØD-aktivitet**

Følgende Wii-spill er **gul aktivitet**

- Arm and Leg Lift
- Balance Bridge
- Baseball
- Basic Step
- Driving Range
- Free Step
- Obstacle Course
- Rhythm Boxing
- Rhythm Parade
- Rowing Squat
- Single-Leg Extension
- Single-Leg Twist

Side Lunge

Tennis