

Hur kan man skapa intresse för nya vanor kring fysisk aktivitet?



När vi skapar återkommande beteendemönster, vanor, är vi ofta beroende av framgångar och positiva konsekvenser, gärna i kombination med någon belöning. Framgångar befäster ett vidmakthållande av ett nytt beteendemönster. Dock krävs ofta en grundläggande motivation för att i någon mån vilja prova något. Vilja, framgång, positiva konsekvenser och belöningsystem är betydande faktorer för att skapa nya vanor.

Stillasittande kan innebära att det finns framgångar, positiva konsekvenser och belöningsystem som befäster val av stillasittande aktiviteter. För att om möjligt välja en fysisk aktivitet med en högre prioritet än en stillasittande aktivitet krävs det ofta betydande upplevda vinster av att skapa ett nytt beteendemönster. Inledningsvis ofta genom att det nya mönstret även gynnar det gamla invanda mönstret t ex stillasittande.

Det är alltid värdefullt att bekräfta egenskaper och färdigheter i den stillasittande aktiviteten. Uppmärksamhet på mottagarens kvalitéer är en stark faktor för att skapa en relation, och intresse för det du vill förmedla. Så genom att undvika att ifrågasätta mottagaren och argumentera om fördelar med fysisk aktivitet är det möjligt att skapa en relation som gynnar valet av fysisk aktivitet.

VID FÖRÄNDRING AV BETEENDEMÖNSTER är det viktigt att skilja på fysiologiska effektmål och beteendemål. Två helt skilda effekter där beteendemålet inledningsvis skapar snabba framgångar, positiva konsekvenser och regelbundna vanor som långsiktigt gynnar fysiologiska effektmål.

Det vi upplever i nuet är ofta viktigare än det som vi upplever på lång sikt. Egna upplevda belöningar är starka framgångsfaktorer. Den vanligaste och mest framgångsrika belöningen är upplevelsen av att ha klarat av något vilket kan stärkas ytterligare i ett socialt sammanhang. Positiva konsekvenser befäster nya vanor på lång sikt.

Människor i den närmsta omgivningen som bryr sig om och bekräftar handlingar om vad vi gör, skapar goda förutsättningar för att upprätthålla ändrade beteendemönster. Undvik kommentarer såsom ”vad duktig du är”, ”bra jobbat” etc. Fokusera mer på det du ser och bekräfta och förstärk handlingar. 🙌

- *Jo jag vet att jag borde röra på mig, men det blir aldrig av och förresten gillar jag inte att bli svettig, känns ofräscht.*
- **Så det här med fysisk aktivitet är ingenting för dig.**
- *Nej, precis, alla bara tjatar, jag vet att jag borde gå ned i vikt, (suck) få ned mitt blodtryck, må lite bättre.*
- **Du vill ha det annorlunda.**
- *Jag vet inte det, hur ska det gå till?*
- **Du skulle vilja prova.**
- *Jo, jag har väl provat, men efter några gånger så tröttnar jag alltid, tar för mycket tid.*
- **Så du har verkligen provat.**
- *Jo.*
- **Om du gör saker som du inte vill, som du känner att du måste göra, hur gör du då för att belöna dig själv?**
- *Belöna mig själv?*
- *Jo.*
- *Nja, något sådant system har jag inte.*
- **Är det något som du skulle kunna fundera på?**
- *Nja...*
- **Kanske något att skapa?**
- *Hm, (lång tystnad...)*
- *Hm, kanske skulle jag kunna belöna mig själv genom att träna två gånger och sedan hoppa över den tredje gången, det skulle ju kunna fungera (skratt).*
- **Så om du tränar två gånger skulle du kunna hoppa över den tredje gången.**
- *Tänk att jag inte har tänkt på det tidigare, det skall jag verkligen prova, jag vill börja nu.*
- **Så du provar, börjar nu, du har en plan, strategi och belönar dig själv.**
- *Jo verkligen, vad konstigt det här blev, helt annorlunda än vad jag har tänkt, hm...*

Text Staffan Hultgren, lärare i motivation på Axelsons PT-utbildning

Läs mer: Hultgren, S. Fysisk aktivitet, Folkhälsa, Beteendeförändringar. En beteendevetenskaplig betraktelse av fysisk aktivitet. (2008) Kunskapsföretaget. Uppsala. <http://kunskap.webs.com/>



Tungt vägande skäl att inte sitta

Senare års forskning är entydig: Att sitta mycket ökar risken för dålig hälsa och tidig död. Sedan länge vet man även att det är en av orsakerna till fetma. Om inte rena hälsoskäl är motiv nog att resa på sig, kanske den nyaste forskningen övertygar: I en alldeles färsk studie kunde man visa att sittandet koncentrerar en mycket stor del av extrafettet till bakkdelen. Ökningen av fett på rumpen är oberoende av hur man äter och tränar, det hänger enbart på hur länge området utsätts för tryck. Forskarna fann att vissa celler först omvandlas till fettceller, och sen producerar ännu mer triglycerider, när de utsätts för långvariga perioder av statisk belastning.

Källa hjarnfysik.blogspot.se