

## CFAS Ambassadør Nyhedsbrev December 2018

### Fodbold som træningsform for patienter

Det er efterhånden slået fast i granit, hvor vigtigt det er at være fysisk aktiv. Vi ved, at det kan have positive effekter på en række patientgrupper, hvis de indgår i træningsprogrammer med intervalgang, jogging, cykling og styrketræning. Men i guidelines for fysisk aktivitet har der ikke været megen fokus på sundhedseffekten af holdsportsaktiviteter. De sidste par år er der dog blevet forsket meget i boldspil, specielt fodbold, og dets gavnlige effekter på helbredet. Mere end 150 peer-review artikler dokumenterer, at fodbold er en sjov, social, populær og bredspektret intervention, der kan modvirke risikofaktorer for en række livsstilssygdomme. Grundet det sociale aspekt kan træningsformen endvidere være medvirkende til fastholdelse af fysisk aktivitet i en grad som fitness, løb og cykling ikke kan hamle op med. Det træningsfysiologiske aspekt af fodbold er en intens kombination af styrke, udholdenhed og aerob høj-intens intervaltræning, pga. en gennemsnitlig høj puls og mange hurtige løb, accelerationer og retningsskift. Fodbold er testet på både mænd og kvinder i alle aldre, og træning to gange om ugen af 1 times varighed har vist sig at have en række sundhedsfremmende effekter inden for flere sygdomsdiagnoser herunder hypertension, type 2 diabetes, osteopeni og prostata cancer. Resultaterne fra 31 studier, der har undersøgt effekten af fodboldtræning på forskellige patientgrupper, har vist drastiske fald i blodtryk, hvilepuls, LDL-kolesterol, fedtmasse og CMJ performance (springstyrke), sammenlignet med kontrolgrupper, der ikke udførte træning, og i nogle studier også sammenlignet med grupper, der udførte almindelig udholdenhedstræning.

Selve fodboldtræningen bestod af 10-15 min opvarmning efterfulgt af små spil 4 vs. 4, 5 vs. 5, 6 vs. 6, 7 vs. 7 og 9 vs. 9. Banens størrelse varierede fra 20x30 m til 45x65 m. Alle deltagere trænede mellem 10 og 72 uger, oftest 12 og 16 uger.

Vedhæftet nyhedsbrevet er en række artikler til dig, der ønsker mere viden om emnet.

### Football is medicine konference

Den 25.-26. Januar 2019 afholdes der en international konference om emnet i Odense. Du kan læse mere og tilmelde dig her

[www.footballmedicine.dk](http://www.footballmedicine.dk)

Forud for konferencen tilbydes desuden et kursus, hvor du kan få mere viden om fodbold fitness. Se vedhæftede invitation for mere info.

### Næste CFAS Ambassadørdag

Næste ambassadørdag er d. 19/2 2019 på Center for Aktiv Sundhed. Har du kollegaer eller andre bekendte, der arbejder med fysisk aktivitet for borgere/patienter og ønsker at deltage i kursusdagen, så kan de tilmelde sig her:

<http://aktivsundhed.dk/da/ambassadorer/tilmeldinger>

### Glædelig Jul

Vi ønsker alle vores ambassadører en Glædelig Jul og et Godt Nytår