



## Högintensiv träning - endast gynsamma effekter?

Det primära syftet med projektet är att undersöka fördelarna med fysisk aktivitet hos ungdomar med fokus på immunförsvaret och det kardiovaskulära systemet. Det sekundära syftet med projektet är att undersöka hur avsaknad av fysisk träning påverkar immunförsvaret och det kardiovaskulära systemet. Studien startar hösten 2013 och innefattar 100 friska ungdomar i åldrarna 13- 19 år. Femtio procent (n = 50) kommer att rekryteras från en orienteringsklubb, vilka utgör en vältränad grupp. Femtio procent (n = 50) kommer att rekryteras från skolor inom samma område och de kommer att utgöra en kontroll (stillasittande) grupp. Samtliga kommer att svara på en enkät om hälsa och motionsvanor samt lämna blodprover och utföra ett fystest på löpband. Ekokardiografi, syreupptagningsförmåga och immunologiska analyser kommer att utföras före, under och efter testet.

### Summary in English

*Physical exercise – generating exclusively benefits?*

The primary aim of this project is to investigate the health benefits of physical exercise in adolescents with focus on the immune system and the cardiovascular system. The secondary aim is to investigate the effect of lack of exercise on the immune system and the cardiovascular system in adolescents. The project will start in autumn of 2013 and include 100 healthy adolescents between 13 – 19 years of age. Fifty percent (n=50) will be recruited from an orienteering club, constituting a trained group. Fifty percent (n=50) will be recruited from schools within the same area and constitute a control (sedentary) group. They will answer a questionnaire about health and exercise habits as well as leave blood samples and do a training exercise on treadmill. Echocardiography, cardiopulmonary exercise testing and immunological assays will be performed before, during and after the test.

### Projekttid

2013-

### Forskningsfinansiär

Futurum, Jönköpings läns landsting

### Projektansvarig vid Högskolan i Jönköping

Professor Maria Faresjö

### Projektmedarbetare

Peter Blomstrand, Louise Rundkvist

### Kontaktperson

Emma Carlsson, [emma.carlsson@lj.se](mailto:emma.carlsson@lj.se)