



Fysisk aktivitet och hälsa 2

Physical Activity and Health 2

7,5 högskolepoäng

7,5 credits

Ladokkod: 61FY21

Version: 4.0

Fastställd av: Utbildningsutskottet 2016-02-01

Gäller från: VT 2016

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Medicinsk vetenskap (G1F)

Utbildningsområde: Medicin

Ämnesgrupp: Medicin

Förkunskapskrav: Grundläggande behörighet samt godkänt resultat på Fysisk aktivitet och hälsa 1, 7,5 hp.

Betygsskala: Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd

Innehåll

I kursen fördjupas allmänna effekter av fysisk aktivitet, hälsans förändringsarbete och livsstilens betydelse för vårt välbefinnande. Vidare behandlas betydelsen av att anpassa rådgivning av motion/träning till människors varierande behov och förutsättningar, t ex avseende på ålder eller specifika ohälsotillstånd. Sambandet mellan nutrition, prestation, återhämtning och välbefinnande problematiseras. Olika fysiologiska mätmetoder introduceras. Metoder för att främja fysisk aktivitet belyses liksom förändringsprocesser kopplade till livsstilsförändringar.

Mål

Kursen syftar till att studenten ska tillägna sig fördjupade kunskaper om effekter av fysisk aktivitet och sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa.

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs ska studenten

- kunna redogöra för hur fysisk aktivitet/träning kan anpassas till människans olika behov eller ohälsotillstånd,
- kunna redogöra för faktorer som påverkar människans respons på fysisk aktivitet/träning,
- kunna redogöra för fysiologiska mätmetoder vid fysisk aktivitet/träning.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- individanpassa träningsprogram för människor med olika behov,
- identifiera och reflektera över hur den fysiska miljön påverkar människans hälsa och ohälsa,
- identifiera och reflektera över faktorer som påverkar motivation till /och livsstilsförändringar.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- reflektera över konsekvenser av människors livsstil i förhållande till fysisk aktivitet och hälsa,
- reflektera över sambandet mellan fysisk aktivitet i relation till människans hälsa, miljö och samhällsekonomi.

Undervisningsformer

Undervisningen består av följande moment: Föreläsningar, seminarier och olika former av tillämpningsövningar enskilt eller i grupp.

Undervisningen bedrivs på svenska, men undervisning på engelska kan förekomma.

Examinationsformer och betygsskala

Kursen examineras genom

- Individuell skriftlig tentamen

Varje examination erbjuds vid minst fem (5) tillfällen inom ett år, varav tre (3) i anslutning till kurs. Efter de fem (5) första examinationstillfällena baseras omexaminationen på den version av kursplan och kurslitteratur som är aktuell då examinationstillfället äger rum, om kursplan och/eller kurslitteratur har reviderats. Så kallade "uppsamlingstentamen" erbjuds ej för de kurser som givits under föregående läsår/termin.

Student som underkänts två gånger i prov, har rätt att hos Utbildningsutskottet begära byte av examinator. Begäran skall vara skriftlig.

Betyg grundas på en samlad bedömning av studentens kunskaper och färdigheter. Betyg bestäms av särskilt utsedd lärare (examinator) (Högskoleförordningen, 6 kap 18-19 §§).

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regelverk vid Högskolan i Borås.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se bilaga.

Studentinflytande och utvärdering

Kursen utvärderas i enlighet med gällande riktlinjer för kursvärderingar vid Högskolan i Borås, där studenternas synpunkter ska inhämtas. Kursutvärderingsrapporten publiceras och återkopplas till deltagande och blivande studenter i enlighet med ovan nämnda riktlinjer, och ligger till grund för framtida utveckling av kurser och utbildningsprogram. Kursansvarig lärare ansvarar för att utvärdering enligt ovan genomförs.

Studenter har rätt att vara representerade i akademins beredande och beslutande organ.

Övrigt

Fristående kurs.

Plagiatkontroll

Alla skriftliga examinationer genomgår plagiatkontroll.

Bilaga: Litteraturlista för Fysisk aktivitet och hälsa 2 (61FY21)

Blomstrand, E. & Apró, W. (2009). *Kunskapsöversikt: Kost- och näringslära inom idrotten*. (FoU-rapport 2009:2.) Stockholm: Riksidrottsförbundet. 58 s.

Lindholm, M. (2015). Träning påverkar muskelns arvsmassa. *Svensk idrottsforskning*, (1), ss. 26-27.

Moberg, M., Apró, W. & Blomstrand, E. (2013). Aminosyror ökar träningseffekten. *Svensk idrottsforskning*, (1), ss. 45-49.

Psilander, N. & Sahlin, K. (2013). Nya forskningsrön kan ge bättre träningsmetoder. *Svensk idrottsforskning*, (1), ss. 41-44.

Schantz, P. (2012). Fysisk aktivitet, hälsa och hållbar utveckling. *Svensk idrottsforskning*, (4), ss. 32-33.

Schantz, P. & Ek, S. (2012). Vandrande skolbuss är bättre än skjuts. *Svensk idrottsforskning*, (4), ss. 40-44.

Stigell, E. (2012). Bättre undersökningar ger en bättre folkhälsa. *Svensk idrottsforskning*, (4), ss. 34-37.

Wahlgren, L. (2012). Färdvägsmiljöer vid cykling till och från arbetet. *Svensk idrottsforskning*, (4), ss. 38-39.

Yrkesforeningar för fysisk aktivitet. (2015). FYSS 2015. *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 16 kapitel. <http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/> [2016-01-28]

Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner

Biologiska effekter av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet som prevention

Bedöma och utvärdera fysisk aktivitet

Metoder för att individanpassa fysisk aktivitet

Stress och fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet vid blodfetterrubbnings

Fysisk aktivitet vid demens

Fysisk aktivitet vid depression

Fysisk aktivitet vid typ 2-diabetes

Fysisk aktivitet vid hypertoni

Fysisk aktivitet vid kranskärslsjukdom

Fysisk aktivitet vid kronisk hjärtsvikt

Fysisk aktivitet vid metabola syndromet

Fysisk aktivitet vid osteoporos

Fysisk aktivitet vid övervikt och fetma

Östhus, I.B., Sgura, A., Berardinelli, F., Alsnes, I.V., Brønstad, E., Rehn, T., Støbakk, P.K., Hatle, H., Wisløff, U., Nauman, J. (2012). Telomere Length and Long-Term Endurance Exercise: Does Exercise Training Affect Biological Age? A Pilot Study. *PLoS ONE* 7(12): e52769. doi:10.1371/journal.pone.0052769.

Därutöver kan ytterligare artiklar, forskningsrapporter och annat material tillkomma.

2016-01-19 DAA/ila