



HÖGSKOLAN I BORÅS

Fysisk aktivitet och hälsa 2 Physical Activity and Health 2

7,5 högskolepoäng

7,5 credits

Ladokkod: 61FY21

Version: 5.0

Fastställt av: Utskottet för utbildningar inom vård 2016-08-29

Gäller från: VT 2017

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 området fysisk aktivitet och hälsa. Vidare behandlas hur fysisk aktivitet kan användas i behandlande och rehabiliterande syfte t ex med hjälp av FaR (Fysisk aktivitet på recept). Olika fysiologiska mätmetoder introduceras. Betydelsen av att anpassa rådgivning av fysisk aktivitet till människors varierande behov och förutsättningar, t ex avseende på ålder, miljö eller specifika ohälsotillstånd behandlas. Sambandet mellan fysisk aktivitet, nutrition, prestation och återhämtning i relation till individens specifika förutsättningar problematiseras. Metoder för att främja fysisk aktivitet ur såväl ett individuellt som samhälleligt perspektiv belyses.

Mål

1. Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- 1.1. redogöra för hur fysisk aktivitet kan anpassas till människans olika behov, förutsättningar och/eller hälsotillstånd,
- 1.2. redogöra för faktorer som påverkar människans respons på fysisk aktivitet,
- 1.3. redogöra för fysiologiska mätmetoder på individ- och samhällsnivå i relation till fysisk aktivitet.

2. Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- 2.1. individanpassa fysisk aktivitet för människor med olika behov,
- 2.2. identifiera och reflektera över hur den byggda och sociala miljön påverkar människans hälsa och ohälsa,
- 2.3. identifiera och reflektera över faktorer som påverkar motivation till/och livsstilsförändringar.

3. Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

- 3.1. reflektera över sambandet mellan fysisk aktivitet i relation till människans hälsa, miljö och samhällsekonomi.
- 3.2 värdera fysisk aktivitet som behandlingsmetod i samband med ohälsa.

Undervisningsformer

Undervisningen i kursen består av

- föreläsningar

- seminarier
- workshops/laborationer

Skriftliga inlämningsuppgifter kan förekomma.

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

Examinationsformer

Kursen examineras genom följande examinationsmoment:

Individuell skriftlig tentamen

Lärandemål: 1,2,3

Högskolepoäng: 7,5

Betygsskala: Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd

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

Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Hamer, M. (2013). Psychosocial stress and cardiovascular disease risk: the role of physical activity. *Psychosom Med.* 2012 Nov-Dec;74(9): 896-903.

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.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (2015). FYSS 2015. *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 16 kapitel. <http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/> [2016-08-16]

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.

Därutöver kan ytterligare artiklar, forskningsrapporter och annat material tillkomma.

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.

