



Fysisk aktivitet och hälsa

Physical activity and health

7,5 högskolepoäng

7,5 credits

Ladokkod: MFH011

Version: 2.0

Fastställd av: Institutionsstyrelsen 2009-12-11

Gäller från: VT 2010

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Medicinsk vetenskap (G1N)

Utbildningsområde: Medicin

Ämnesgrupp: Medicin

Förkunskapskrav: Grundläggande behörighet

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Innehåll

I kursen diskuteras och reflekteras över människans livsstil i ett historiskt perspektiv. Vidare studeras fysiologi, arbetsfysiologi, hälsa, träningslära samt modeller för att stödja förändringar i relation till fysisk aktivitet och hälsa.

Mål

Kursen syftar till att studenten ska kunna förstå sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa och kunna inspirera till regelbunden fysisk aktivitet.

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för effekter av fysisk aktivitet vid såväl hälsa som livsstilsrelaterad ohälsa,
- redogöra för begrepp, definitioner och metoder rörande livsstilsförändringar,
- redogöra för bakgrund och innehåll i vanligt förekommande fysiska aktivitets-rekommendationer.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- planera och anpassa olika typer av träning för människor med olika behov,
- stödja människors hälsoprocesser,
- argumentera för vikten av regelbunden fysisk aktivitet för att bevara och vidareutveckla en god hälsa.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- kritiskt granska och värdera bedömningsgrunder för fysisk aktivitetsnivå i relation till olika behov och skeenden i livet,
- identifiera och reflektera över etiska dilemman kopplade till fysisk aktivitet och hälsa ur ett mångfaldsperspektiv.

Undervisningsformer

Undervisningen består av följande moment:

Föreläsningar, seminarier och olika former av tillämpningsövningar enskilt eller i grupp.

Skriftliga inlämningsuppgifter kan förekomma.

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

Examinationsformer

Kursen examineras genom

- Individuell skriftlig tentamen

Studenten har rätt till fem tentamenstillfällen, varav tre tillfällen inom kursens ram och ytterligare två inom ett år. Student som underkänts två gånger i prov, har rätt att hos Institutionsstyrelsen begära byte av examinator. Begäran skall vara skriftlig. Se högskolans riktlinjer för rättssäker examination samt institutionsspecifika riktlinjer för rättssäker examination på HBs respektive VHBs hemsida.

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

LITTERATUR

Eklom, B. & Nilsson, J. (2000). *Aktivt liv: Vetenskap & praktik*. Farsta: SISU Idrottsböcker. 256 s.

Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion: En handbok för hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU Idrottsböcker. 224 s.

Norling, I. (2001). *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*. Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård. 16 s.

Statens folkhälsoinstitut (2008). FYSS 2008: *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (Kap. 1-8) Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. 129 s.

Svantesson, U. & Dahlström, A. (2007). *Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd*. Stockholm: SISU idrottsböcker. 183 s.

Winroth, J. & Rydqvist, L. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. (s. 9-24) Stockholm: SISU idrottsböcker. 15 s.

ARTIKLAR

Bramble, D.M. & Lieberman, D.E. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *Nature*, 432, 345-352. 8 s.

Bättre sent än aldrig, blir man smart av att jogga? (2008). *Svensk Idrottsforskning*, 3. [Temanummer.] 40 s.

Hassmén, P., Lindwall, M (2006). Motion och tilltro till egen förmåga- nycklar till äldres psykiska hälsa. *Läkartidningen*, 47, 3710-3714. 4 s.

Karlsson, M. (2004) Träning som frakturvaccin. *Incitament*, 1, 52-55. 4 s.

Sundberg, C.J. & Jansson, E. (1998) Regelbunden fysisk aktivitet hälsosamt för alla åldrar. *Läkartidningen*, 38, 4062-67. 5 s.

Därutöver kan ytterligare artiklar, forskningsrapporter och annat material tillkomma.

Studentinflytande och utvärdering

Kursutvärdering i relation till kursens mål genomförs. Resultatet av utvärderingen granskas av ämnes- och utbildningsansvariga och en kursrapport publiceras på institutionens hemsida.

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

Övrigt

Fristående kurs.