



Fysisk aktivitet och hälsa 2

Physical activity and health 2

7,5 högskolepoäng

7,5 credits

Ladokkod: MFH021

Version: 1.0

Fastställd av: Institutionsstyrelsen 2010-02-25

Gäller från: VT 2010

Nivå: Grundnivå

Huvudområde (successiv fördjupning): Medicinsk vetenskap (G1F)

Utbildningsområde: Medicin

Ämnesgrupp: Medicin

Förkunskapskrav: Grundläggande behörighet och kursen Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp.

Betygsskala: Underkänd eller Godkänd

Innehåll

I kursen behandlas sambandet mellan fysisk aktivitet/träning, olika aspekter på hälsa och livsstilens betydelse för hälsan liksom riskfaktorer kopplade till fysisk inaktivitet. Vidare behandlas betydelsen av att anpassa den fysiska aktiviteten/träningen till människans varierande behov och förutsättningar. Olika fysiologiska mätmetoder introduceras. Samhällets fysiska utformning och dess påverkan på människors inställning och motivation till fysisk aktivitet belyses. Sambandet mellan kost och fysisk aktivitet problematiseras. Dessutom belyses människans anpassning till olika levnadsförhållanden på kort och lång sikt, främst med avseende på graden av fysisk aktivitet. Sambandet mellan fysisk aktivitet och en hållbar utveckling diskuteras och analyseras.

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

- riskfaktorer kopplade till fysisk inaktivitet,
- hur fysisk aktivitet/träning kan anpassas till människans olika behov eller ohälsotillstånd,
- faktorer som påverkar människans respons på fysisk aktivitet/träning,
- miljöfaktorer som underlättar en fysiskt aktiv livsstil,
- 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

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 HB:s respektive VHB:s 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

Se bilaga.

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.

Bilaga: Litteraturlista för Fysisk aktivitet och hälsa 2 (MFH021)

LITTERATUR

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

Statens folkhälsoinstitut. (2008). *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (Kapitel 1-14.) Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. 202 s.

Schäfer-Elinder, L. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. 179 s.

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

ARTIKLAR

Hillman C.H., Erickson K.I. & Kramer A.F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 58-65. 8 s.

Hamburg, N.H., McMackin, C.J., Huang, A.L., Shenouda, S.M., Widlansky, M.E, Schulz, E., Gokce, N., Ruderman, N.B, Keaney, J.F. Jr. & Vita, J.A. (2007). Physical inactivity rapidly induces insulin resistance and microvascular dysfunction in healthy volunteers. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 27, 2650-2656. 7 s.

Därutöver kan ytterligare artiklar, forskningsrapporter och annat material tillkomma.

2010-02-24 DAA/cny