



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Fysisk aktivitet som prevention FYSS/FaR, 7.5 hp

Physical Activity as Prevention FYSS/FaR, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2010.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT10 , VT11 , VT13 , HT14 , VT15 , HT17 , HT20

Kurskod	2QA083
Kursens benämning	Fysisk aktivitet som prevention FYSS/FaR
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	Avancerad nivå, kursens fördjupning kan inte klassificeras
Betygsskala	Underkänd (U) eller godkänd (G)
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-03-19
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2010

Särskild behörighet

Totalt minst 120 hp inom vilka det ska ingå en yrkes- eller kandidatexamen inom hälso- och sjukvård, nutrition eller idrottslärarexamen. Dessutom krävs kunskaper i svenska och engelska motsvarande Svenska B och Engelska A (med lägst betyget Godkänd).

Mål

Kursen ska ge en vetenskaplig grund kring sambandet mellan fysisk aktivitet/träning och hälsa med fokus på prevention av livsstilsrelaterade sjukdomar. Vidare att ge en förståelse för de bestämningsfaktorer och barriärer som finns för en aktiv livsstil. Kursen kommer också att innefatta metoder för utvärdering och redskap för att bistå en beteendeförändring för såväl individ, grupp som ur ett samhällsperspektiv. Den studerande ska vid avslutad kurs kunna 1. utifrån såväl grundläggande arbetsfysiologi som epidemiologi reflektera och förklara sambandet mellan fysisk aktivitet/träning och olika aspekter på hälsa 2. utifrån dos-respons och evidens förklara, tillämpa och förskriva de aktuella fysiska aktivitetsrekommendationerna för prevention av livsstilsrelaterade sjukdomar (FYSS/FaR) 3. tillämpa och analysera styrke- och konditionsträning utifrån olika friska individers utgångsstatus 4. identifiera ett antal bestämningsfaktorer till en fysiskt aktiv livsstil samt tillämpa teoretiska beteendemodeller och evidensbaserade metoder för att främja fysisk aktivitet/träning 5. visa förmåga att

planera, tillämpa och utvärdera beteendeförändring samt känna till principerna för samtalsmetodik och att reflektera kring faktorer som påverkar motivation och följsamhet 6. självständigt kunna tillämpa mät- och utvärderingsmetoder för fysisk aktivitet/träning för såväl individ som grupp

Innehåll

Kursen innehåller arbetsfysiologi, fysisk aktivitetsepidemiologi, beteendeförändringsmodeller och praktik.

Arbetsformer

Kurstillfällena består av föreläsningar varvat med studentaktiverande undervisning såsom laborationer och grupparbeten. Enskilda eller gruppbaseade problemorienterade uppgifter kommer att lösas mellan kurstillfällena. Reflektion av lärandet kommer att stimuleras via användandet av "loggbok". För att underlätta kommunikation mellan kursdeltagare och lärare respektive mellan kursdeltagarna kommer den webbaserade undervisningsplattformen PingPong att användas. Kursen innefattar tre kurstillfällen à två-tre dagar och problemorienterade uppgifter att lösa mellan kurstillfällena.

Examination

Lärandemålen kommer att examineras via en Portfolio och muntlig redovisning av grupparbete i form av tvärgruppsredovisning. Portfolion ska innefatta ett träningsprogram och beteendeförändring (egen eller adept) med syfte att förebygga livsstilsrelaterad sjukdom och en reflektion kring sambandet fysisk aktivitet och hälsa. Kriterier för respektive lärandemål beskrivs i studiehandledningen.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av ett år efter en eventuell nedläggning av kursen. Examination kan ske enligt tidigare litteraturlista under en tid av ett år efter den tidpunkt då en förnyelse av litteraturlistan gjorts.

Övriga föreskrifter

Undervisningsspråk: svenska. Kursutvärdering görs under kursens gång samt vid avslutad kurs med KIs databaserade kursenkät med tilläggsfrågor, i enlighet med riktlinjerna fastställda av Styrelsen för utbildning. Kursen ersätter 2QA024.

Litteratur och övriga läromedel

Rekommenderad litteratur

ACSM

ACSM Resource manual for guidelines for exercise testing and prescriptions. Online.
<http://www.LWW.com>.

9:e : Lippincott, Williams & Wilkins, 2009

ISBN:0-7817-4591-8

[Sök i biblioteket](#)

Bouchard, Claude; Blair, Steven N.; Haskell, William L.

Physical activity and health

Champaign, IL : Human Kinetics, 2006 - 409 s. b ill.

ISBN:0-7360-5092-2 (inb.) LIBRIS-ID:10246308

URL: <http://www.loc.gov/catdir/toc/ecip0611/2006011537.html>

[Sök i biblioteket](#)

Fysisk aktivitet och folkhälsa

Schäfer Elinder, Liselotte; Faskunger, Johan

Stockholm : Statens folkhälsoinstitut, 2006 - 180 s. b färgill.

ISBN:91-7257-468-2 LIBRIS-ID:10325513

URL: http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf z

http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf

[Sök i biblioteket](#)

FYSS : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Stockholm : Statens folkhälsoinstitut, 2003 - 412 s.

ISBN:91-7257-235-3 LIBRIS-ID:9187395

URL: http://www.fhi.se/shop/material_pdf/fyssen.pdf

En ny upplaga av FYSS trycks i början av 2008, det är den vi vill använda i kursen.

[Sök i biblioteket](#)

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer