



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 vårterminen 2011.

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
Medverkande institutioner	<ul style="list-style-type: none"><li>• Institutionen för global folkhälsa</li></ul>
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-03-19
Reviderad av	Styrelsen för utbildning
Senast reviderad	2010-10-22
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2011

## **Särskild behörighet**

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 utifrån ett interprofessionellt perspektiv ge en vetenskaplig grund kring sambandet mellan fysisk aktivitet/träning och hälsa med fokus på prevention av livsstilsrelaterade sjukdomar. Vidare ge en förståelse för de bestämningsfaktorer och barriärer som finns för en aktiv livsstil. Kursen kommer också att innefatta evidensbaserade 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, bedömningsinstrument, beteendeförändringsmodeller, samtalsmetodik och praktiska övningar.

## Arbetsformer

Kurstillfällena består av föreläsningar varvat med studentaktiverande undervisning såsom laborationer och grupparbeten. Enskilda eller gruppbaseade problemorienterade interprofessionella uppgifter kommer att lösas mellan kurstillfällena. För att underlätta kommunikation mellan kursdeltagare och lärare respektive mellan kursdeltagarna kommer den webbaserade undervisningsplattformen PingPong att användas. Kursen innefattar två kurstillfällen à tre respektive två dagar och problemorienterade uppgifter som stimulerar interprofessionellt lärande att lösa mellan kurstillfällena.

## Examination

Lärandemålen kommer att examineras via en Portfolio och ett seminarium kring portfolion. 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](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](http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf)

[Sök i biblioteket](#)

**FYSS 2008 : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling**

Stockholm : Statens folkhälsoinstitut, 2008 - 613 s.

ISBN:978-91-7257-543-1 LIBRIS-ID:10734161

URL: <http://www.fyss.se/>

[Sök i biblioteket](#)

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer