



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 2020.

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>• Institutet för miljömedicin</li></ul>
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-03-19
Reviderad av	Utbildningsnämnden NVS
Senast reviderad	2019-12-12
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2020

## **Särskild behörighet**

Minst 120 hp inom vilka det ska ingå en kandidat- eller yrkesexamen inom hälso- och sjukvård. Dessutom krävs Svenska B/Svenska 3 och Engelska A/Engelska 6 med lägst betyget godkänd/E.

## **Mål**

Kursen ska utifrån ett interprofessionellt perspektiv ge en vetenskaplig grund kring sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa med fokus på prevention, metoder för kartläggning och utvärdering samt evidensbaserade metoder för att stödja beteendeförändring och vidmakthållande.

Den studerande ska vid avslutad kurs kunna:

- utifrån träningsfysiologi och epidemiologi förklara och reflektera över dosen av fysisk aktivitet och dess samband med olika aspekter av hälsa samt kunna förklara de aktuella

rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn, vuxna och äldre (FYSS)

- förskriva fysisk aktivitet som prevention av olika sjukdomar (FaR), kunna identifiera sin egen professions roll i arbetet med FaR och möjligheter till interprofessionell samverkan
- ha kännedom om mätmetoder för fysisk aktivitet på individ och samhällsnivå samt kunna utvärdera och analysera konditions- och styrketräning på individnivå.
- utifrån teoretiska modeller visa förmåga att stödja beteendeförändring och vidmakthållande avseende fysisk aktivitet samt känna till principer för samtalsmetodik och reflektera över eget rådgivande samtal
- reflektera över evidensbaserade metoder att främja fysisk aktivitet på individ- och samhällsnivå.

## Innehåll

Kursen innehåller träningsfysiologi, fysisk aktivitetsepidemiologi, bedömningsinstrument, evidensbaserade metoder att främja fysisk aktivitet, beteendeförändrings- och vidmakthållandemodeller, samtalsmetodik och praktiska övningar.

## Arbetsformer

Kurstillfällena består av föreläsningar varvat med studentaktiverande undervisning såsom laborationer och grupparbeten. För att underlätta kommunikation mellan kursdeltagare och lärare respektive mellan kursdeltagarna kommer en webbaserad lärplattform att användas. Uppgifterna som ska lösas på distans mellan kurstillfällena är problemorienterade och avsedda att stimulera interprofessionellt lärande.

Examinator bedömer om och i så fall hur frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan studenten deltagit i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med examinatorns anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras.

Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän nästa gång kursen ges.

## Examination

Lärandemålen kommer att examineras via ett individuellt arbete och ett seminarium där de individuella arbetena diskuteras i grupp. Det individuella arbetet ska innefatta en ordination på fysisk aktivitet (FaR) med syfte att förebygga livsstilsrelaterad sjukdom, utvärderingsmetoder och resonemang kring beteendeförändring avseende ordinationen. Vidare ska den innehålla en reflektion kring sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa från ett personligt, professionellt och ett interprofessionellt perspektiv.

*Begränsning av antal prov- eller praktiktillfällen:*

Student som ej är godkänd vid ordinarie examination kan göra komplettering i samband med ordinarie examination. Därefter ges möjlighet till examination vid ytterligare fem tillfällen. Om studenten genomfört sex underkända inlämningar ges inte något ytterligare examinationstillfälle. Som examinationstillfälle räknas de gånger studenten deltagit i ett och samma prov. För sent inlämnade examinationsuppgifter beaktas ej. Studenter som inte lämnat in i tid hänvisas till omtentamenstillfälle.

Om det föreligger särskilda skäl, eller behov av anpassning för studenter med funktionsnedsättning får examinator fattar beslut om att frånga kursplanens föreskrifter om examinationsform, antal examinationstillfällen, möjlighet till komplettering eller undantag från obligatoriska utbildningsmoment, mm. Innehåll och lärandemål samt nivå på förväntande färdigheter, kunskaper och förmågor får inte ändras, tas bort eller sänkas.

## 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 genomförs enligt de riktlinjer som är fastställda av Kommittén för Utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karolinska Institutet  
Kursen ersätter 2QA024. Kursen får inte heller tillgodoräknas i examen samtidigt med genomgången och godkänd kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet i kursen. Följande kurser är överlappande: 9QA083, *Fysisk aktivitet som prevention FYSS/FaR, 7.5 hp* samt 2XX041, *Fysisk aktivitet som prevention FYSS/FaR, 7.5 hp*.

## Litteratur och övriga läromedel

### Rekommenderad litteratur

#### **FaR® : individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet**

Östersund : Statens folkhälsoinstitut, 2011 - 349 s.

ISBN:978-91-7257-909-5 (print) LIBRIS-ID:12657306

URL: [Fulltext](#)

[Sök i biblioteket](#)

*Faskunger, Johan*

#### **Fysisk aktivitet och folkhälsa**

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2013 - 255 s.

ISBN:9789144074825 LIBRIS-ID:14716863

[Sök i biblioteket](#)

#### **Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2017**

Läkartidningen förlag, ISBN-nr 978-91-981711-2-9, 2017

*Kohl, Harold W.; Murray, Tinker Dan*

#### **Foundations of physical activity and public health**

Champaign, IL : Human Kinetics, c2012. - 281 p.

ISBN:978-0-7360-8710-0 (hard cover) LIBRIS-ID:12430965

[Sök i biblioteket](#)

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer