



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Träning som behandling FYSS/FaR, 7.5 hp

Physical Training as Treatment FYSS/FaR, 7.5 credits

Denna kurs är nedlagd, för mer information se rubriken Övergångsbestämmelser i den sista versionen av kursplanen.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT10 , VT13

Kurskod	2QA101
Kursens benämning	Träning som behandling FYSS/FaR
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Sjukgymnastik
Nivå	Avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-03-25
Reviderad av	Styrelsen för utbildning
Senast reviderad	2017-03-16
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2013

Särskild behörighet

Minst 120 hp inom vilka det ska ingå en sjukgymnastexamen. Dessutom krävs kunskaper i svenska och engelska motsvarande Svenska B och Engelska A (med lägst betyget Godkänd).

Mål

Kursen ska ge en vetenskaplig grund för sambandet mellan fysisk aktivitet och träning som behandling och prevention vid olika sjukdomstillstånd, metoder för förskrivning och utvärdering av fysisk aktivitet/träning och ge kännedom om evidensbaserade metoder för att stödja beteendeförändring och vidmakthållande.

Vid slutet av kursen förväntas deltagaren kunna:

1. förklara och reflektera över dosen av fysisk aktivitet/träning och dess samband med olika aspekter på hälsa och sjukdom utifrån kunskaper i träningsfysiologi, patofysiologi och fysisk aktivitetsepidemiologi.
2. förklara och förskriva aktuella rekommendationer om fysisk aktivitet och träning som behandling och prevention vid olika sjukdomstillstånd (FYSS/FaR).

3. utvärdera och analysera konditions- och styrketräning på individnivå och ha kännedom om mätmetoder för fysisk aktivitet på samhällsnivå.
4. känna till hur beteendeförändring och vidmakthållande kan stödjas utifrån teoretiska modeller, samt känna till principer för samtalsmetodik och reflektera över eget rådgivande samtal avseende fysisk aktivitet/träning.
5. reflektera över evidensbaserade metoder att främja fysisk aktivitet på individ och samhällsnivå.

Innehåll

Kursen innehåller träningsfysiologi, patofysiologi, fysisk aktivitetsepidemiologi, mätmetoder för utvärdering av fysisk aktivitet och träning, metoder för ordination av fysisk aktivitet, beteendeförändringsmodeller och samtalsmetodik.

Arbetsformer

Kursen baseras på teorier om erfarenhetsbaserat lärande, ett reflekterande förhållningssätt och lärande via deltagaraktivitet och samarbete. Under kursen varieras arbetsformerna och består t.ex. av föreläsningar, laborationer, individuella studieuppgifter och grupparbeten. Enskilda eller gruppbaseade problemorienterade uppgifter kommer att lösas mellan kurstillfällena. För att underlätta kommunikation mellan såväl kursdeltagare och lärare som mellan kursdeltagarna kommer den webbaserade undervisningsplattformen PingPong att användas. Kursen har några schemalagda kurstillfällen på studieorten, varav det sista utgörs av examinationsseminarier, och ett par schemalagda asynkrona virtuella seminarier via PingPong.

Examination

Examination av kursens lärandemål sker genom att deltagaren, utifrån vetenskaplig evidens och kunskaper om beteendeförändring, utformar, beskriver och utvärderar ett individuellt träningsprogram för en person/patient med något eller några av de studerade sjukdomstillstånden samt reflekterar över detta och kring sambandet mellan fysisk aktivitet och träning och hälsa/ohälsa. Examinationsuppgiften redovisas såväl skriftligt som muntligt vid ett seminarium.

Övergångsbestämmelser

Kursen är **nedlagd** och gavs för sista gången VT13. Examination enligt denna kursplan ges sista gången VT18 för studenter som inte fullföljt kursen med godkänt resultat.

Övriga föreskrifter

Undervisningsspråk: svenska.

Kursutvärdering görs under kursens gång samt vid avslutat kurs med KIs databaserade kursenkät med tillägsfrågor i enlighet med de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning.

Kursen ersätter 2QA044.

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](#)

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](#)

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](#)

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer