



**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
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2010

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/träning och hälsa med fokus på behandling av livsstilsrelaterade sjukdomar. Vidare ska kursen ge en förståelse för de bestämningsfaktorer och barriärer som finns för en aktiv livsstil. Kursen innefattar också metoder för utvärdering och redskap för att bistå en beteendeförändring för såväl individ som grupp. Den studerande ska vid avslutad kurs kunna 1. utifrån såväl grundläggande arbetsfysiologi som epidemiologi reflektera över och förklara sambandet mellan fysisk aktivitet/träning och olika aspekter på hälsa och sjukdom, 2. utifrån dos-respons och evidens förklara, tillämpa och förskriva aktuella fysiska aktivitetsrekommendationer vid olika sjukdomstillstånd (FYSS/FaR), 3. tillämpa och analysera styrke- och konditionsträning utifrån olika sjukdomsstatus, 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. självständig tillämpa mät- och utvärderingsmetoder för fysisk aktivitet och träning för såväl individ som grupp.

Innehåll

Kursen behandlar arbetsfysiologi, fysisk aktivitetsepidemiologi, patofysiologi, beteendeförändringsmodeller och praktik.

Arbetsformer

Kursen innefattar tre kurstillfällen à två-tre dagar och problemorienterade uppgifter att lösa mellan kurstillfällena. 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 en loggbok. För att underlätta kommunikation mellan kursdeltagare och lärare respektive mellan kursdeltagarna kommer den webbaserade undervisningsplattformen PingPong att användas.

Examination

Lärandemålen kommer att examineras via en Portfolio och muntlig redovisning av grupparbete i form av tvärgruppsredovisning. Portfolion ska innefatta ett träningsprogram och beteendeförändring med syfte att behandla livsstilsrelaterad sjukdom och en reflektion kring sambandet fysisk aktivitet och hälsa.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av två 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 avslutat kurs med KIs databaserade kursenkät med tilläggsfrågor 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](#)

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](#)

Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd

Svantesson, Ulla; Dahlström, Annette

Stockholm : SISU idrottsböcker, 2007 - 183 s.

ISBN:978-91-85433-16-2 LIBRIS-ID:10353321

[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 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