



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 2013.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

VT10 , VT11 , VT13 , HT14 , VT15 , VT19

Kurskod	2XX041
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	2010-03-31
Reviderad av	Styrelsen för utbildning
Senast reviderad	2012-10-03
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2013

## **Särskild behörighet**

Minst 120 högskolepoäng inom hälso- och sjukvård eller nutrition. 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 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:

1. 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).

2. Förskriva fysisk aktivitet som prevention av olika sjukdomar (FaR) , kunna identifiera sin egen professions roll i arbetet med FaR och möjligheter till interprofessionell samverkan.
3. Ha kännedom om mätmetoder för fysisk aktivitet på individ och samhällsnivå samt kunna utvärdera och analysera konditions- och styrketräning på individnivå.
4. 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.
5. 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 och samtalsmetodik.

## 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 den webbaserade undervisningsplattformen PingPong att användas. Uppgifterna som ska lösas på distans mellan kurstillfällena är problemorienterade och avsedda att stimulera interprofessionellt lärande.

## Examination

Lärandemålen kommer att examineras via en individuell Portfolio och ett seminarium kring portfolion. Portfolion ska innefatta ett träningsprogram, utvärdering och resonemang kring beteendeförändring och vidmakthållande med syfte att förebygga livsstilsrelaterad sjukdom och en reflektion kring sambandet fysisk aktivitet och hälsa i relation till sin egen och andra professioners roll.

## 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

Kursutvärdering görs under kursens gång samt vid avslutad kurs med KIs databaserade kursenkät med tillägsfrågor, i enlighet med riktlinjerna fastställda av Styrelsen för utbildning.

Kursen ersätter 2XX031.

## Litteratur och övriga läromedel

### Rekommenderad litteratur

*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](#)

**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](#)

**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](#)

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer