



Kursplan för

# **Kost, fysisk aktivitet och fitness - mätmetodik och utvärdering, 7.5 hp**

Diet, Physical Activity and Fitness - Assessment and Evaluation, 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:

HT18 , [HT19](#) , [HT20](#) , [HT21](#) , [VT24](#)

Kurskod	3NT002
Kursens benämning	Kost, fysisk aktivitet och fitness - mätmetodik och utvärdering
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Nutritionsvetenskap
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Väl godkänd, godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för biovetenskaper och näringslära
Beslutande organ	Utbildningsnämnden BioNut
Datum för fastställande	2018-02-26
Reviderad av	Utbildningsnämnden BioNut
Senast reviderad	2018-06-11
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2018

## **Särskild behörighet**

Kandidat- eller yrkesexamen om minst 180 hp inom biomedicin, biologi, cell- och molekylärbiologi, farmaci, kemi, medicin, nutrition, bioteknik eller motsvarande examen. Dessutom krävs Engelska B/Engelska 6 med lägst betyget godkänd/E.

## **Mål**

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- föreslå, motivera och kritiskt diskutera lämpligheten hos de metoder som kursen omfattar i olika givna situationer.
- tillämpa de senaste (globala) fysiska aktivitets- och näringsrekommendationerna samt kunna kvantifiera populationer som befinner sig i riskzoner.
- tillämpa begreppen kvalitet och kvantitativa aspekter i dos-responssamband mellan fysisk (in)aktivitet och hälsa.

- utforma ett kortare mätinstrument som kan användas inom nutritionsepidemiologi.
- utföra, övervaka och utvärdera resultat av utvalda tester för kardiorespiratorisk träning och kroppsstyrka.
- beräkna studiestorlek, effektstorlekar och statistisk power för olika studiedesign och mätmetoder.
- genomföra lämpliga statistiska tester med hjälp av SPSS för att utvärdera validitet och precision i mätmetoder för kost, fysisk aktivitet och kroppssammansättning.
- skriva en kort rapport enligt vedertagen vetenskaplig struktur.

## Innehåll

Denna kurs syftar till att ge studenten en djupare förståelse för moderna metoder för att mäta kostintag, fysisk (in)aktivitet och fitness, på individ- såväl som på gruppnivå. Kursen behandlar studiedesign, val av mätmetoder, kroppssammansättning, rekommendationer, beräkningar av statistisk power och antal mätdagar. Data samlas in på alla studenter och statistiska program används för att jämföra metoder och skatta deras validitet och precision. Kursen ger också en djupare förståelse för och träning i hur man utvärderar rapporterat näringsintag och fysisk aktivitet för olika grupper i jämförelse med relevanta referensvärden. Betydelsen av kvalitativa och kvantitativa aspekter av fysisk aktivitet för att främja (global) hälsa och förebygga och behandla sjukdom behandlas också.

## Arbetsformer

Kursen består av föreläsningar (levande samt inspelade), diskussioner, workshops och ett antal praktiska mätningar av fysisk aktivitet och fitness, kompletterat med kostdata från kursen "Kost och hälsa - vetenskaplig grund, rekommendationer och hållbarhet" tidigare i programmet.

## Examination

Examinationen består skriftliga och muntliga uppgifter, betygssatta U/G, samt individuella skriftliga uppgifter, betygssatta U/G/VG. Betygskriterier för samtliga examinationsuppgifter anges i studiehandledningen.

Vid underkänt resultat kan uppgiften lämnas in maximalt ytterligare fem gånger. Om studenten genomfört sex underkända examinationer ges inte något ytterligare examinationstillfällen för den uppgiften.

En student, som utan godkänt resultat har genomgått två prov för en kurs eller en del av en kurs, har rätt att få en annan examinator utsedd, om inte särskilda skäl talar mot det.

Obligatoriskt deltagande:

Uppgifter och seminarier är obligatoriska. Kursledaren bedömer om och i sådana fall hur frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan studenten har deltagit i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med kursansvarigs anvisningar, registreras inte studieresultaten i LADOK. Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän nästa gång kursen ges.

## Övergångsbestämmelser

Efter varje kurstillfälle kommer det att erbjudas totalt sex tillfällen för examination inom en 2-årsperiod efter kursens slut.

## Övriga föreskrifter

Kursen ges på engelska.

Kursutvärdering kommer att genomföras enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning

vid KI.

Muntlig utvärdering kommer att genomföras under kursen.

## Litteratur och övriga läromedel

Rapporter, artiklar och annan anvisad litteratur anges i studiehandledningen och kommer att vara tillgängliga elektroniskt.

*American College Of Sports Medicine*

**Acsms health-related physical fitness assessment**

Lippincott Williams And Wilkin, 2017 - 208 sidor

ISBN:978-1-4963-3880-8 LIBRIS-ID:21802377

[Sök i biblioteket](#)