Kursplan för

Kost, fysisk aktivitet och fitness - mätmetodik och utvärdering, 10 hp

Diet, physical activity and fitness - assessment and evaluation, 10 credits
Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2024.
Observera att kursplanen finns i följande versioner:
VT22 , HT22 , HT23 , HT24

Kurskod	4NT002
Kursens benämning	Kost, fysisk aktivitet och fitness - mätmetodik och utvärdering
Hp	10 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Nutritionsvetenskap
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Underkänd (U), godkänd (G) eller väl godkänd (VG)
Kursansvarig institution	Institutionen för biovetenskaper och näringslära
Beslutande organ	Utbildningsnämnden BioNut
Datum för fastställande	2021-08-19
Reviderad av	Utbildningsnämnden BioNut
Senast reviderad	2024-02-05
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2024

Särskild behörighet

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

Mål

Efter genomgången kurs ska studenten kunna:

- föreslå och motivera lämpliga metoder för att mäta kostintag, fysisk aktivitet, fitness (kondition/styrka) och antropometri, på individ- och gruppnivå i olika givna situationer.
- kritiskt diskutera absolut och relativ validitet hos de metoder som kursen omfattar.
- tillämpa de senaste globala rekommendationerna om fysisk aktivitet på individ- och gruppnivå.
- tillämpa begreppen vad gäller kvalitativa och kvantitativa aspekter av dos-responssamband mellan fysisk (in)aktivitet och hälsa.
- utforma ett enklare mätinstrument som kan användas inom nutritionsepidemiologi.

- utföra och utvärdera resultat av utvalda tester för kardiorespiratorisk kondition och kroppsstyrka.
- beräkna studiestorlek, effektstorlekar och statistisk power för olika studiedesigner och mätmetoder.
- genomföra lämpliga statistiska tester med hjälp av SPSS för att utvärdera relativ och absolut validitet (användning av biomarkörer) och precision i mätmetoder för kost-, fysisk aktivitet och kroppssammansättning.
- analysera data och 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. Studenterna får också träning i att använda SPSS.

Arbetsformer

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

Examination

Examinationen består av en skriftlig tentamen (graderad G/U), ett grupparbete (graderat G/U) samt en individuell skriftlig rapport (graderat VG/G/U). För att bli godkänd på kursen måste samtliga examinationsuppgifter uppfylla minst G. Slutbetyg baseras på den skriftliga rapporten. Betygskriterier för samtliga examinationsuppgifter anges i Canvas.

Vid underkänt resultat kan den enskilda underkända uppgiften kompletteras för att få godkänt på den uppgiften. Uppgiften lämnas in maximalt ytterligare fem gånger. Om studenten genomfört sex underkända examinationer ges inte något ytterligare examinationstillfälle för den uppgiften. Om studenten inte har lämnat in komplettering inom angiven tid, ges betyg U. En student vars examinationsuppgift har blivit underkänt två gånger har rätt att få en annan examinator utsedd, om inte särskilda skäl talar mot det.

Obligatoriskt deltagande:
Grupparbete, praktiska mätningar, journal club samt vissa seminarier är obligatoriska. Examinatorn 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 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.

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

Övriga föreskrifter

Kursen ges på engelska.

Litteratur och övriga läromedel

Rapporter, artiklar och annan anvisad litteratur anges vid kursstart och kommer att vara elektroniskt tillgängliga.

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