



Kursplan för

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

Diet, physical activity and fitness - assessment and evaluation, 10 credits

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

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	Väl godkänd, godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för biovetenskaper och näringslära
Beslutande organ	Utbildningsnämnden BioNut
Datum för fastställande	2021-08-19
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2022

## **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 principerna och begreppen bakom näringsrekommendationer och använda dem för att identifiera och kvantifiera populationer som befinner sig i riskzoner.
- tillämpa de senaste globala rekommendationerna för fysisk aktivitet på individ- och gruppnivå.
- tillämpa begreppen kvalitet och kvantitativa aspekter i dos-responssamband mellan fysisk (in)aktivitet och hälsa.

- utforma ett enklare mätinstrument som kan användas inom nutritionsepidemiologi.
- utföra, övervaka 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.
- 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, 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 skriftliga inlämningsuppgifter samt ett grupparbete (graderat G/U) samt en individuella skriftlig rapport kombinerad med en hemtentamen (graderat VG/G/U). Betygskriterier för samtliga examinationsuppgifter anges i studiehandledningen eller i Canvas.

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

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.

Om det föreligger särskilda skäl, eller behov av anpassning för student med funktionsnedsättning, får examinator fatta beslut omatt 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 ochförmågor får inte ändras, tas bort eller sänkas.

## 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 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](#)