

Kursplan

Fysisk aktivitet och träning som prevention och behandling 15 högskolepoäng, Avancerad nivå

Physical Activity and Exercise in Prevention and Treatment 15 Credits*, Second
Cycle

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- göra en ingående beskrivning av de mest centrala långsiktiga anpassningar i organ och vanor som följer av regelbunden fysisk aktivitet, med betydelse för att främja hälsa och förebygga sjukdomar
- beskriva samband mellan fysisk aktivitet och hälsa vid en vald diagnos eller sjukdomsgrupp genom att söka och kritiskt granska vetenskapliga studier samt sammanställa den inhämtade informationen
- jämföra och diskutera olika mät- och utvärderingsmetoder för fysisk aktivitetsnivå och fysisk prestationsförmåga, utifrån aspekter som tillämpbarhet i forskning och klinik samt validitet och reliabilitet
- beskriva hur fysisk träning kan utformas beroende på de fysiologiska anpassningar som eftersträvas, och diskutera hur träningen kan anpassas till individen med beaktande av faktorer som hälsotillstånd, ålder och kön
- praktiskt tillämpa olika typer av rörelseövningar och redskap för träning och diskutera valet av träningsmetod utifrån syfte och individuella förutsättningar
- översiktligt redogöra för individ- och omgivningsfaktorer som har ett påvisat samband med fysisk aktivitet
- diskutera den roll fysioterapi och fysisk aktivitet kan ha, idag och i framtiden, för att nå nationella och globala mål inom folkhälsa och hållbar utveckling.

Innehåll

Under kursen studeras sambanden mellan fysisk aktivitet och hälsa. Såväl kardiovaskulära, metabola, hormonella, immunologiska, neuronala som muskuloskeletala effekter av regelbunden fysisk aktivitet studeras, samt vilka konsekvenser för både fysisk och psykisk hälsa dessa kan ha. Centralt i kursen är också fördjupade och breddade kunskaper om mät- och utvärderingsmetoder liksom om att nyttja olika träningsmetoder utifrån individuella syften och förutsättningar. Strategier för att främja fysisk aktivitet och motverka stillasittande livsstilar, på både individ- och samhällsnivå, berörs under kursen. Beroende

på studentens val av fördjupningsområde kommer en specifik diagnos eller sjukdomsgrupp att studeras mer i detalj, och här läggs stor vikt vid att finna och värdera aktuell forskning som tillför relevant kunskap inom området.

Examinationsformer

Examination sker genom ett skriftligt fördjupningsarbete, skriftliga inlämningsuppgifter, aktivt deltagande vid seminarier samt praktiska övningar.

Arbetsformer

I kursen ingår föreläsningar, obligatoriska seminarier och praktiska övningar.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betyg rapporteras som:

- INL 1. Skriftlig inlämningsuppgift, individuell fördjupning, 7,5 hp
- SEM 1. Seminarium, mätmetoder, 1 hp
- SEM 2. Seminarium, levnadsvanor, hälsa och miljö, 2,5 hp
- SEM 3. Seminarium, presentation fördjupningsarbete, 1 hp
- MET 1. Praktiska uppgifter, tester och mätmetoder, 1,5 hp
- MET 2. Praktiska uppgifter, träningsmetoder, 1,5 hp

Förkunskapskrav

150 hp på grundnivå, varav minst 60 hp inom huvudområdet fysioterapi eller idrotts- och hälsovetenskap inklusive minst 15 hp anatomi och fysiologi

Övrigt

Kursen genomförs i hög grad med stöd av informations- och kommunikationsteknologi vilket förutsätter en fungerande internetuppkoppling där den studerande kan kommunicera med ljud och bild via dator eller motsvarande.

Kursen ingår i Magisterprogram i fysioterapi. Kursen motsvarar MC3025.

Learning Outcomes

After completing the course, the student shall be able to:

- describe in detail the most significant long-term adaptations in organs and tissues in response to regular physical activity, with relevance for health promotion and disease prevention
- describe the relationship between physical activity and health in a chosen

diagnosis or disease group by seeking and critically reviewing scientific studies as well as compiling the information

- compare and discuss different methods of measuring and evaluating physical performance and physical activity level based on aspects such as applicability in research and clinics as well as validity and reliability
- describe how physical training can be designed with respect to the physiological adaptations that are being sought after, and discuss how the training can be adapted to the individual with regard to factors such as state of health, age and gender
- apply in practice different types of exercises and training equipment, and discuss the choice of training method based on purpose and the individual's circumstances
- provide a general description of individual and environmental factors that have a demonstrated connection to physical activity
- discuss the role that physiotherapy and physical activity can have, both today and in the future, when it comes to reaching national and global goals related to public health and sustainable development.

Ämnestillhörighet:

Medicinsk vetenskap

Ämnesgrupp:

Medicin

Utbildningsområde:

Medicinska området, 100%

Kursen kan ingå i följande huvudområde(n):

1. Fysioterapi
2. Vårdvetenskap

Fördjupningsbeteckning för respektive huvudområde:

1. A1N
2. A1N

Fastställd:

Fastställd 2018-09-27

Kursplanen gäller fr.o.m. 2019-01-21



D.nr: HDa 5.2.2-2018/1206
Sida 4(4)
AMC22B

Reviderad:

Reviderad 2018-10-12

Revideringen är giltig fr.o.m. 2018-10-12