

Kursplan

Fysisk aktivitet och träning som prevention och behandling 15 högskolepoäng, Avancerad nivå 1

Physical Activity and Exercise in Prevention and Treatment 15 Credits*, Second Cycle Level 1

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

- göra en ingående beskrivning av de långsiktiga anpassningar i organ och vävnader som följer av regelbunden fysisk aktivitet, med betydelse för att främja hälsa och förebygga sjukdomar
- jämföra och diskutera olika mät- och utvärderingsmetoder för fysisk aktivitetsnivå och fysisk prestationsförmåga
- välja och motivera valet av träningsmetod beroende på vilka fysiologiska anpassningar som eftersträvas
- praktiskt tillämpa olika typer av rörelseövningar och redskap för träning och diskutera valet av träningsmetod utifrån syfte och individuella förutsättningar
- självständigt söka, sammanställa och kritiskt granska den vetenskapliga evidens som finns om sambanden mellan fysisk aktivitet och hälsa vid en vald diagnos eller sjukdomsgrupp
- planera och utforma individuellt anpassad fysisk träning, utifrån befintlig evidens och med hänsyn tagen till individens hälsotillstånd, motivationsnivå, ålder, kön och sociala förhållanden
- översiktligt redogöra för individ- och omgivningsfaktorer som har ett påvisat samband med fysisk aktivitet
- kritiskt 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 skriftlig salstentamen, skriftliga uppgifter samt aktivt deltagande vid seminarier och praktiska övningar.

Arbetsformer

I kursen ingår föreläsningar, skriftliga uppgifter, obligatoriska seminarier och praktiska övningar.

Betyg

Som betygsskala används U–G.

Betyg rapporteras som:

- SEM 1. Seminarium, levnadsvanor, hälsa och miljö, 1 hp
- SEM 2. Seminarium, patientfall, 1 hp
- SEM 3. Seminarium, presentation fördjupningsarbete, 1 hp
- MET 1. Praktiska uppgifter, tester och mätmetoder, 1 hp
- MET 2. Praktiska uppgifter, träningsmetoder, 1 hp
- INL 1. Skriftlig inlämningsuppgift, individuell fördjupning, 4 hp
- TEN 1. Skriftlig salstentamen, 6 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.

Summary in English

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

- describe in detail the long term adaptations in organs and tissues in response to regular physical activity, with relevance for health promotion and disease prevention
- compare and discuss different methods of measuring and evaluating physical performance and physical activity level
- choose and give reasons for the choice of training method depending on the

- physiological adaptations that are sought
- 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
 - independently search for, compile and critically evaluate the scientific evidence available on the relation between physical activity and health in a selected diagnosis or disease group
 - plan and design individualized physical training, based on existing evidence and taking into account the individual's health status, motivation level, age, sex and social circumstances
 - make a general description of individual and environmental factors with a demonstrated relationship to physical activity
 - critically discuss the role that physiotherapy and physical activity can have, today and in the future, on reaching national and global goals in 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 2016-09-08

Kursplanen gäller fr.o.m. 2017-01-16