

FYSISK AKTIVITET OCH HJÄRNHÄLSA I **PHYSICAL ACTIVITY AND BRAIN HEALTH I**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: FAFahi

Nivå: Avancerad nivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: A1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställd av: Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2020-11-26

Version: 1

Gäller från: Vårterminen 2021

Särskild behörighet

90 hp (eller tillräckligt antal för att vara behörig till avancerad nivå) inom idrottsvetenskap, fysioterapi, medicin eller hälsovetenskaper. Den som saknar särskilda förkunskapskrav kan ansöka om reell kompetens.

Lärandemål

Studenten skall kunna:

- redogöra för grunderna i Kognitiv beteendeterapi och Motiverande samtal för beteendeförändring av fysisk aktivitet,
- redogöra för fysiologiska effekter av fysisk aktivitet av betydelse för olika domäner av tankemässiga förmågor samt för utveckling av depression, oro/ångest, demenssjukdomar samt välbefinnande och god sömn,
- reflektera över skillnader mellan individer i effekt av fysisk aktivitet på tankemässiga förmågor och psykisk hälsa,
- redogöra för hur levnadsvanor andra än fysisk aktivitet samt levnadsvillkor påverkar psykisk hälsa och tankemässiga förmågor.

Innehåll

Kursen innehåller följande:

Detaljerad kunskap om hur fysiskt aktivitetsmönster (stillasittande, lågintensiv och intensiv fysisk aktivitet), kondition och muskelstyrka samvarierar och påverkar tankemässiga förmågor och psykisk hälsa.

Dessa effekters fysiologiska mekanismer diskuteras och kopplas till olika former av fysisk aktivitet.

Vidare presenteras teorier för beteendeförändring kopplat till livsstil i allmänhet och fysisk aktivitet i synnerhet.

Progression

Kursen utgör en introduktion till ämnesområdet fysisk aktivitet, tankemässiga förmågor och psykisk hälsa på avancerad nivå. Den bygger vidare på tidigare vetenskaplig skolning på grundnivå. Tillsammans skapar dessa en start på utveckling av den förståelse och de kunskaper, färdigheter, förmågor och förhållningssätt som stödjer studenten i att självständigt kunna bedriva praktiskt arbete med fysisk aktivitet för att främja tankemässiga förmågor och psykisk hälsa hos individer med skiftande träningsmässig bakgrund.

Examination

Examinationsuppgiften består av en skriftlig examination.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Fysisk aktivitet och hjärnhälsa I, 7.5 hp
Physical activity and brain health I, 7.5 credits

- skriftlig examination

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om betygskriterier. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad kurs. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har fått sitt tentamensresultat.

Om studenten får betyget Underkänt på examinationsuppgifterna men bedömande lärare anser att uppgiften nästan når upp till kvalitetskravet för godkänt betyg, kan kompletteringsuppgift tillämpas. Kompletteringsuppgiften ska vara anpassad individuellt utifrån de lärandemål som studenten inte har uppnått, tas fram av bedömande lärare och vara inlämnad snarast möjligt efter att studenten meddelats examinationsresultatet. Bedömande lärare beslutar i vanlig ordning om kompletteringen är godkänd eller inte.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom skriftlig kursutvärdering vilken genomförs efter avslutad kurs samt medverkan vid institutionsledningsmöte. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd värdering. Kursvärderingen ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens form och innehåll beaktas.

Undervisningsform

- föreläsningar
- seminarier/gruppdiskussioner
- redovisningar

Föreläsningar, seminarier och presentationer, samtliga kursinslag är tillgängliga på distans.

Övrigt

Undervisningsspråket är svenska.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, biologiska effekter av fysisk aktivitet. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Biologiska_effekter_av_FA_FINAL_2016-12.pdf): http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Biologiska_effekter_av_FA_FINAL_2016-12.pdf

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendation_om_FA_for_vuxna_FINAL_2016-12.pdf): http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendation_om_FA_for_vuxna_FINAL_2016-12.pdf

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, rekommendationer om fysisk aktivitet för äldre. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_FA_aldre_FINAL_2016-12.pdf): http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_FA_aldre_FINAL_2016-12.pdf

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Mäta och bedöma fysisk aktivitet. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_Bedoma_och_utvardera-FA_FINAL_2016-12.pdf): http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_Bedoma_och_utvardera-FA_FINAL_2016-12.pdf

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, metoder att individanpassa fysisk aktivitet. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_Metoder_for_att_individanpassa_FA_FINAL_2016-12.pdf): http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_Metoder_for_att_individanpassa_FA_FINAL_2016-12.pdf

Ramnerö, Jonas. (2013). Beteendets ABC: en introduktion till behavioristisk psykoterapi. Lund; Studentlitteratur, 232 s.

Miller, W. & Rodnick, S. (2013). Motiverande samtal: Att hjälpa människor till förändring, Stockholm: Natur & Kultur, ca 200 s.

Vetenskapliga studier (5-10 st)