

## **FYSISK AKTIVITET OCH HJÄRNHÄLSA II**

### **PHYSICAL ACTIVITY AND BRAIN HEALTH II**

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

---

**Kurskod:** FAFAH2

**Nivå:** Avancerad nivå

**Huvudområde:** Idrott/idrottsvetenskap

**Fördjupningsgrad:** A1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Idrottsvetenskap

**Fastställd av:** Institutionen för fysisk aktivitet och hälsa 2023-05-10

**Version:** 2

**Gäller från:** Vårterminen 2024

---

### **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 effekter av fysisk aktivitet för prevention av depression, demenssjukdomar och oro/ångest samt som del av behandling vid manifest sjukdom,
- redogöra för effekter av fysisk aktivitet för prevention av hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, metabolt syndrom och cancer, samt som del av behandling vid manifest sjukdom,
- tillämpa grundläggande tekniker i Kognitiv beteendeterapi och Motiverande samtal för beteendeförändring av fysisk aktivitet

### **Innehåll**

Kursen innehåller följande:

- detaljerad kunskap om hur fysisk aktivitet kan användas för prevention av och en del av behandling av depression, demenssjukdomar och oro/ångest samt som del av behandling vid manifest sjukdom och somatiska sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, metabolt syndrom och cancer,
- användandet av beteendeförändringsteorier vid primär och sekundär prevention diskuteras.
- kontraindikationer för träning vid manifest sjukdom.

### **Progression**

Kursen utgör en fördjupning till ämnesområdet fysisk aktivitet, tankemässiga förmågor och psykisk hälsa på avancerad nivå. Den bygger vidare på tidigare vetenskaplig skolning på

grundnivå samt kursen Fysisk aktivitet för Hjärnhälsa I, 7,5 hp. 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. Fördjupningen ligger i att studenten introduceras till området att använda fysisk aktivitet för hälsa hos individer med manifesta ohälsotillstånd. Vidare fördjupas kunskaper i att tillämpa grundläggande tekniker för beteendeförändring.

## **Examination**

### **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig inlämningsuppgift, 6 hp  
*Written home exam, 6 credits*

Muntlig examination, 1.5 hp  
*Oral exam, 1.5 credits*

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 programråd tillsammans med utbildningsledare, vid studentrepresentation i utbildnings- och forskningsnämnden samt genom skriftlig kursutvärdering vilken genomförs efter avslutad kurs samt deltagande på 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
- redovisningar
- seminarier

Föreläsningar, seminarier, presentationer, samt examinationer är tillgängliga på distans.

## **Övrigt**

Undervisningsspråket är svenska.

## **Litteratur och övriga läromedel**

### **Gäller hela kursen**

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2021). FYSS 2021 - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Stockholm: Läkartidningen förlag AB, 500 s. Valda sidor. Vissa kapitel finns på: <https://www.fyss.se/>

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.

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2007). Metoder för att främja fysisk aktivitet En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering. (SBU 2007:181) 296 s.

Vetenskapliga artiklar (10-15 st)