

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:

%Kurs.Utbildningsomrade.Utbildningsomraden.Kurs2UtbOmr[0].Utbildningsomraden.B
ENAMN%

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställt 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 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

Examinationsuppgiften består av en skriftlig examination samt en skriftlig inlämningsuppgift.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

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

- skriftlig examination
- skriftlig inlämningsuppgift

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 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
- seminarier
- redovisningar

Föreläsningar, seminarier, presentationer, samt examinationer 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, Kontraindikationer för fysisk aktivitet. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_Kontraindikationer_for_FA_FINAL_2016-12.pdf) http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FYSS-kapitel_Kontraindikationer_for_FA_FINAL_2016-12.pdf

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Fysisk aktivitet vid demens. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Demens.pdf) <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Demens.pdf>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Fysisk aktivitet vid depression. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Depression.pdf) <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Depression.pdf>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Fysisk aktivitet vid diabetes typ 1. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Diabetes-TYP-1.pdf) <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Diabetes-TYP-1.pdf>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Fysisk aktivitet vid diabetes typ 2. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Diabetes-TYP-2.pdf) <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Diabetes-TYP-2.pdf>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Fysisk aktivitet vid oro/ångest. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/angest.pdf) <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/angest.pdf>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Fysisk aktivitet vid kranskärlssjukdom. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Kransk%C3%A4rlssjukdom.pdf) <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Kransk%C3%A4rlssjukdom.pdf>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Fysisk aktivitet vid hypertoni. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Hypertoni-1.pdf) <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Hypertoni-1.pdf>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Fysisk aktivitet vid metabolt syndrom. Hämtad 11 oktober 2020 från [www.fyss.se](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Metabola-syndromet.pdf) <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Metabola-syndromet.pdf>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2017). FYSS, Fysisk aktivitet vid Övervikt och fetma. Hämtad 11 oktober 2020 från www.fyss.se <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/%C3%96vervikt-och-fetma.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.

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 studier (10-15 st)