

# **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 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 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**

### **Examinationsformer**

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig examination, 7.5 hp  
*Written exam, 7.5 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 samt studentrepresentation i utbildnings- och forskningsnämnden, samt 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

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.

Vetenskapliga artiklar (5-10 st)