



Kursplan

för kurs på avancerad nivå

Hälsoaspekter på fysisk aktivitet

Physical Activity and Health

7.5 Högskolepoäng

7.5 ECTS credits

Kurskod:	NU8013
Gäller från:	VT 2011
Fastställd:	2024-12-11
Institution	Institutionen för biovetenskaper och näringslära
Ämne	Nutrition

Beslut

Denna kursplan är fastställd av Naturvetenskapliga fakultetsnämnden vid Stockholms universitet 2009-08-20. Beslut om upphävande är fattat av Områdesnämnden för naturvetenskap 2024-12-11. Studenterna som har antagits till kursplanen har rätt att slutföra kursplanen enligt kursplan till och med 2026-12-11.

Förkunskapskrav och andra villkor för tillträde till kursen

För tillträde till kursen krävs kunskaper motsvarande kandidat- eller yrkesexamen inom naturvetenskap/medicin/folkhälsovetenskap, samt Engelska B eller motsvarande.

Kursens uppläggning

Provkod	Benämning	Högskolepoäng
N001	Hälsoaspekter på fysisk aktivitet	7.5

Kursens innehåll

Kursen behandlar arbetsfysiologins grunder, fysiologisk anpassning till träning och innebörden av hälsofrämjande fysisk aktivitet. Samband mellan fysisk aktivitet, hälsa och ohälsa, samt riskgrupper för inaktivitet belyses. Dos-responssamband diskuteras liksom bestämningsfaktorer för aktivitet respektive inaktivitet. Historiska och nya rekommendationer för att främja hälsa och förebygga och behandla sjukdom i relation till fysisk aktivitet och nutrition går igenom grundligt. En del av kursen behandlar grunderna i mätmetodik för att mäta nivå av fysisk aktivitet och fitness. Denna del har praktiska inslag.

Ovannämnda kunskaper är användbara inom alla områden och yrken där en fördjupad förståelse för den fysiska aktivitetens hälsoeffekter och det vetenskapliga underlaget för dessa behövs.

Förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs förväntas studenten kunna:

- förklara de fysiologiska anpassningarna som sker som svar på regelbunden träning
- diskutera ur ett dos-responsperspektiv hur fysisk aktivitet påverkar hälsa och sjukdom
- välja och motivera lämplig mätmetod för att mäta fysisk aktivitet, energiomsättning och kondition för olika situationer
- identifiera bestämningsfaktorer för aktivitet och inaktivitet utifrån ett populationsperspektiv, identifiera riskgrupper och främjande strukturer i samhället och utifrån detta föreslå lämpliga preventiva åtgärder
- relatera de aktuella generella rekommendationerna för fysisk aktivitet till deras bakgrund att främja hälsa och förebygga och behandla sjukdom

Undervisning

Undervisningen består av föreläsningar, gruppundervisning, seminarier, praktiska övningar, individuella arbeten samt muntliga redovisningar.

Deltagande i seminarier, praktiska övningar, gruppundervisning, redovisningar och därmed integrerad gruppundervisning är obligatoriskt. Om särskilda skäl föreligger kan examinator efter samråd med vederbörande lärare medge den studerande befrielse från skyldigheten att delta i viss obligatorisk undervisning.

Kunskapskontroll och examination

a. Kursen examineras på följande vis: Kunskapskontroll sker genom skriftliga och/eller muntliga prov, inlämningsuppgifter och/eller muntliga redovisningar.

b. Betygsättning sker enligt sjugradig målrelaterad betygsskala:

A = Utmärkt

B = Mycket bra

C = Bra

D = Tillfredsställande

E = Tillräckligt

Fx = Otillräckligt

F = Helt Otillräckligt

c. Kursens betygsriterier delas ut vid kursstart.

d. För godkänt krävs lägst betygsgraden E samt deltagande i all obligatorisk undervisning.

e. Studerande som underkänts i ordinarie prov har rätt att genomgå minst fyra ytterligare prov så länge kursen ges. Med prov jämföras också andra obligatoriska kursdelar. Studerande som godkänts på prov får inte genomgå förnyat prov för högre betyg. Studerande som underkänts på prov två gånger har rätt att begära att annan lärare utses för att bestämma betyg på kursen. Framställan härom ska göras till institutionsstyrelsen.

Övergångsbestämmelser

Studerande kan begära att examination genomförs enligt denna kursplan även efter det att den upphört att gälla, dock högst tre gånger under en tvåårsperiod efter det att undervisning på kursen upphört. Framställan härom ska göras till institutionsstyrelsen.

Begränsningar

Kursen kan ej ingå i examen tillsammans med kursen Folkhälsoaspekter på fysisk aktivitet, 7,5 hp (NU8008).

Övrigt

Kursen ingår i masterprogrammet i nutrition men kan också läsas som fristående kurs.

Kursen ges av Institutionen för biovetenskaper och näringslära vid Karolinska institutet. Kursen samkörs med kursen Folkhälsoaspekter på fysisk aktivitet, 7,5 hp (4FH002) som ges inom masterprogrammet i folkhälsovetenskap med inriktning mot folkhälsonutrition vid Karolinska institutet.

Kurslitteratur

Kurslitteratur beslutas av institutionsstyrelsen och redovisas därefter i bilaga till kursplanen.