



# Fysisk aktivitet och hälsa för KRAFT-instruktörer

*Physical Activity and Health for KRAFT-instructors*

**Kurskod:** 3EM026

**Högskolepoäng:** 7,5

**Betygsgrader:** UV, Underkänd (U), Godkänd (G), Väl Godkänd (VG)

**Utbildningsnivå:** Grundnivå

**Ämnesgrupp:** Folkhälsovetenskap

**Huvudområde:** Arbetsliv och hälsa

**Inrättad av:** Utbildningsstrategiska nämnden

**Datum för fastställande:** 2016-09-28

**Giltig från:** ht 2016

**Ansvarig institution:** Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin, Yrkes- och miljömedicin

**Behörighet/Förkunskapskrav:** Kursen ges som uppdragsutbildning och riktar sig främst mot aktörer och organisationer inom hälsobransch, kommunal verksamhet och föreningslivet, som kan agera mottagare utav individer med ett recept på fysisk aktivitet (FaR). Studier och examination omfattas av samma krav som vid reguljär universitetsutbildning, vilket möjliggör akademiska poäng för deltagarna.

## Förväntade studieresultat

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

### *KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE*

- Redogöra för begreppet fysisk aktivitet och dess betydelse för folkhälsan, samt förklara fysiologiska aspekter på träning såsom olika delkapaciteter och inaktivitet.
- Visa grundläggande kunskaper kring fysiologiska aspekter på fysisk aktivitet och träning utifrån ett sjukdoms-, ålders- och könsperspektiv
- Dra slutsats av lämpliga tränings- och testmetoder inom ramen för individuell rådgivning och förskrivning av fysisk aktivitet
- Redogöra för fysisk aktivitet på recept som arbetsmetodik, beskriva hur FaR kan implementeras lokalt, regionalt och nationellt samt förstå betydelsen av olika professioners roll i arbetet med fysisk aktivitet i behandling och prevention av sjukdom.

### *FÄRDIGHET OCH FÖRMÅGA*

- Identifiera och motivera individers behov av tränings- och aktivitetsform mot bakgrund av olika sjukdomstillstånd.
- Planera ordinerad fysisk aktivitet med hänsyn till sjukdom, progression, ålder och kön



- Använda motiverande samtalsteknik i samband med rådgivning av fysisk aktivitet

#### VÄRDERINGSFÖRMÅGA OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT

- Värdera och analysera olika mätmetoder för utvärdering av fysisk aktivitet och träning
- Bedöma den vetenskapliga bakgrunden till aktuella rekommendationer om fysisk aktivitet

#### Innehåll

Kursen ges som uppdragsutbildning vid Umeå universitet. Betydelsen av fysisk aktivitet för hälsa, välbefinnande och sjukdomstillstånd belyses och anpassas till arbetsmetodiken Fysisk aktivitet på recept. Inom ramen för kursen teoretiseras sjukdomsvinster av fysisk aktivitet för olika diagnoser, lämpliga och individanpassade träningsmetoder utvärderas, och olika mätmetoder vid testning av fysisk aktivitet analyseras. Vidare behandlas motiverande samtalsteknik för en ökad förståelse kring beteendeförändring och motivation hos individer. Tillsammans med kunskap kring individanpassade träningsmetoder, förståelse för sjukdomstillstånd och träningseffekter, betydelsen av progression och individuell motivation, skapas ett helhetsperspektiv för långsiktigt hälsoarbete.

#### Undervisning

Kursen sker helt på distans via en virtuell lärmiljö för distribution av kursmaterial, föreläsningar, uppgifter samt diskussioner och handledning. Vid behov kan enstaka uppgifter förläggas vid campus. Kursen kräver tillgång till Internetuppkopplad dator.

#### Examination

Examination sker fortlöpande med nätbaserade frågor samt individuella inlämningsuppgifter i anslutning till olika utbildningsmoment. Med utbildningsmoment menas de olika avsnitt och teman som ges inom kursen. Betyg på hel kurs utgörs av en sammanfattad bedömning av resultatet på de olika utbildningsmomenten samt inlämnade individuella uppgifter. Väl Godkänd på kursen kräver att studenten uppnått betyget Väl Godkänd på de nätbaserade frågorna samt den individuella uppgiften i testning av fysisk aktivitet.

#### Övriga föreskrifter

Denna kurs är avsedd som uppdragsutbildning. Deltagare i uppdragsutbildning är *inte* student vid universitetet enligt högskolelagen och Högskoleförordningen. Det innebär bland annat att Högskoleförordningens tillträdesbestämmelser och regler om disciplinära åtgärder inte gäller för deltagare i uppdragsutbildning. Då studierna bedrivs inom ramen för uppdragsutbildning så följs de föreskrifter som är avtalade mellan deltagande parter.