



Fysisk aktivitet och hälsa för KRAFT-strategier

Physical Activity and Health for KRAFT-strategists

Kurskod: 3EM027

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 som riktar sig mot legitimerad vårdpersonal som förskriver fysisk aktivitet på recept (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 beskriva fysiologiska aspekter på träning såsom olika delkapaciteter och inaktivitet.
- Förklara hur fysisk aktivitet och träning påverkar individer fysiologiskt utifrån ett sjukdoms-, ålders- och könsperspektiv.
- Identifiera 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 fysisk aktivitet och träning mot bakgrund av olika sjukdomstillstånd
- Använda motiverande samtalsteknik i samband med rådgivning av fysisk aktivitet
- Förskriva fysisk aktivitet på recept enligt FaR arbetsmetodik

VÄRDERINGSFÖRMÅGA OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT



- Utvärdera den ordinerade fysiska aktiviteten i relation till sjukdomsprevention
- 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 samtals teknik 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.