

Träning som medicin 7,5 hp

Exercise as Medicine 7.5 credits

Avancerad nivå

Huvudområde: Träningens biomedicin, avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (AIN)

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden (2024-03-08) och gäller studenter antagna höstterminen 2024.

Kursens inplacering i utbildningssystemet

Kursen ingår i Magisterprogram i träningens biomedicin – hälsa, idrott och prestation, 60 hp samt ges som en fristående kurs.

Behörighetskrav

Kandidatexamen med huvudområdet träningens biomedicin, biomedicin, fysioterapi eller idrottsvetenskap inklusive ett självständigt arbete 15 hp. Kurserna Anatomi och fysiologi 15 hp och Träninglära 7,5 hp. Engelska 6. Undantag ges för kravet på svenska.

Kursens mål

Kursens syftar till att utveckla studenternas kunskaper kring sambandet mellan fysisk aktivitet/träning och hälsa och kring effekter av fysisk aktivitet/träning samt hur denna kunskap kan appliceras som hälsopromotion och sjukdomsprevention med inriktning mot muskuloskeletala sjukdomar. Metabola, kardiovaskulära, immunologiska, neuromuskulära konsekvenser av fysisk aktivitet och träning berörs utifrån ett mikro- och makroperspektiv. Kursen syftar vidare till att utveckla studenternas förmåga att självständigt bedöma, värdera de vetenskapliga forskningsresultat som finns inom området också med hänsyn till samhälleliga, etiska och jämställdhetsaspekter.

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

Kunskap och förståelse

- sammanfatta hur fysisk aktivitet och träning kan relatera till hälsa och välmående hos personer med muskuloskeletala sjukdomar
- redogöra för relevanta utvärderingsmetoder på såväl individ- som gruppnivå för fysisk aktivitet/träning i syfte att påverka hälsan

Färdighet och förmåga

- använda litteraturlösningsdatabaser för att söka och efter kritisk granskning, välja ut relevanta forskningsresultat inom ämnet träning som medicin

- diskutera och argumentera kring forskning och evidens i tal och skrift utifrån olika perspektiv inom ämnet träning som medicin

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- diskutera, värdera och respektfullt föra en vetenskaplig diskussion muntligt såväl som skriftligt under seminarier och redovisningar inom ämnet träning som medicin också avseende samhälleliga aspekter
- reflektera över hur fysisk aktivitet/träning och dess koppling till hälsa och sjukdom behöver präglas av jämställdhet och människors lika värde

Kursens huvudsakliga innehåll

Kursens huvudsakliga innehåll handlar om att teoretiskt fördjupa kunskapen kring hur fysisk aktivitet och träning vid muskuloskeletala sjukdom kan påverka hälsa och välmående och fungera som hälsopromotion och sjukdomsprevention. Vidare behandlas relevanta utvärderingsmetoder för fysisk aktivitet/träning vid muskuloskeletala sjukdom. Kursen bygger på att studera och diskutera den senaste forskningen inom aktuellt ämne, fysisk aktivitet och träning som medicin.

Undervisning

Undervisningen sker till största del i form av seminarier, föreläsningar och genom fördjupningsuppgifter. Den studerande förväntas i huvudsak på egen hand tillgodogöra sig kurslitteratur, inkluderat vetenskapliga studier i ämnet. Delar av undervisningen kan också ske med hjälp av informations- och kommunikationsteknik. Undervisningen sker på engelska.

Examination

Som betyg för hel kurs används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Examinationen består av en skriftlig tentamen och skiftliga och muntliga redovisningar av fördjupningsarbeten. Samtliga moment bedöms individuellt.

Examinationsmoment		Betyg
Skriftlig tentamen	4 hp	U/G/VG
Skriftlig och muntlig redovisning av fördjupningsarbeten	3,5 hp	U/G

Om särskilda skäl finns får examinator göra undantag från angiven examinationsform och medge att en student examineras på annat sätt. Särskilda skäl kan t.ex. vara beslut om särskilt pedagogiskt stöd.

För elitidrottande studenter enligt Riktlinjer för kombinationen studier och elitidrott vid Högskolan i Halmstad,

dnr: L 2018/177, har examinator rätt att besluta om ett anpassat examinationsmoment eller låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

Kursvärdering

I kursen ingår kursvärdering. Denna ska vara vägledande för utveckling och planering av kursen. Kursvärderingen ska dokumenteras och redovisas för studenterna.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Bouchard, Claude., Blair, Steven N., & Haskell, William L. *Physical activity and health*. Human Kinetics, 2012 (el senaste upplagan)

Swain, David P., Brawner, Clinton A., & American College of Sports Medicine. *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins, 2014 (el senaste upplagan)

WHO. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization (WHO). Elektronisk resurs. 2020

Hämtad från <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>

Referenslitteratur

Moore, Geoffrey., Durstine, J. Larry., Painter, Patricia., & American College of Sports Medicine. *ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities*, 4E. Human Kinetics, 2016

Yrkesföreningen för fysisk aktivitet. *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 2017
Elektronisk resurs. www.fyss.se

WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. [Elektronisk resurs]. Geneva: World Health Organization (WHO). Elektronisk resurs.

Hämtad från <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>.

Vetenskapliga artiklar relaterade till ämnet