

☑ **IDR206 H-19, generell informasjon**

Emnekode: IDR206

Emnenavn: Fysisk aktivitet og helse

Dato: 10.12.2019

Varighet: 3 timer

Tillatte hjelpemidler: Ingen

ALLE oppgaver (1-8) vektes likt.

Det forekommer av og til spørsmål om bruk av eksamensbesvarelser til undervisnings- og læringsformål. Universitetet trenger kandidatens tillatelse til at besvarelsen kan benyttes til dette. Besvarelsen vil være anonym.

Tillater du at din eksamensbesvarelse blir brukt til slikt formål?

Velg et alternativ

- Ja
- Nei

1 IDR206 H-19, oppgave 1

Oppgave 1:

Vi vet at fysisk aktivitet/trening kan påvirke skjelettet og Mekanostat-teorien til Frost (1987) er en meget sentral modell for å forklare skjelettets adaptasjon til trening.

- a. Beskriv Mekanostat-teorien.
- b. Hvordan påvirkes skjelettet av mekanisk belastning (fysisk aktivitet/trening)?

Skriv ditt svar her...

Format ▾ | ↺ | ↻ | ✎

Σ | ✕

Words: 0

2 Oppgave 2

Oppgave 2:

- Hvordan defineres «self-efficacy»?
- Gjør rede for ulike faktorer som kan fremme/øke en persons «self-efficacy»

Skriv ditt svar her...

Format ▾ | | ↺ | | ✎ |

Σ | ▾ | ✕

Words: 0

3 Oppgave 3

Oppgave 3:

- a. Beskriv hva som menes med psykiske lidelser. Svaret bør inneholde en kort forklaring av hvordan psykiske lidelser klassifiseres og de vanligste psykiske lidelsene.
- b. Gjør rede for betydningen av fysisk aktivitet/trening med tanke på behandling av depresjon.

Skriv ditt svar her...

Format | ↺ | ↻ | ✎

Σ | ▾ | ✖

Words: 0

4 Oppgave 4

Oppgave 4:

- a. Gjør rede for hva som ligger i begrepet «sosial-økologisk kontekst for fysisk aktivitet».

I tillegg; Gi et eksempel på dette begrepet der du gjør rede for betydningen det kan ha i forbindelse med stimulering av fysisk aktivitet blant en gruppe barn.

- b. Selvbestemmelsesteorien anvendt på fysisk aktivitet omtaler ulike former for regulering av motivasjon for fysisk aktivitet eller trening. Gjør rede for disse.

I tillegg; Hvilken verdi kan kunnskap om motivasjonsregulering ha når det gjelder å forstå hvorfor noen opprettholder sin fysiske aktivitet over tid, men andre slutter eller blir mer sporadisk aktive etter en stund?

Skriv ditt svar her...

Format ▾ | ↺ | ✎

Σ | ▾ | ✕

Words: 0

5 Oppgave 5

Oppgave 5:

- a. Definer og problematiser kort begrepet fysisk inaktivitet.
- b. Hvilke metodiske utfordringer bør vurderes når man bruker eksisterende litteratur for å evaluere effekten av fysisk aktivitet i primær- og sekundærforebygging av overvekt og fedme?

Skriv ditt svar her...

Format ▾ | ↺ | ✎

Σ | ▾ | ✕

Words: 0

6 Oppgave 6

Oppgave 6:

- a. Hva karakteriserer type 2 diabetes?
- b. Selv om en type 2 diabetiker i utgangspunktet kan delta i alle former for fysisk aktivitet er det noen hensyn vedkommende må ta hensyn til – hvilke?

Skriv ditt svar her...

Format | ↻ | ✎

Σ | ✖

Words: 0

7 Oppgave 7

Oppgave 7:

- a. Gjør rede for betydningen av fysisk aktivitet/trening tilrettelagt for for eldre individer (60+).
- b. Gi også her eksempler på øvelser, hvor du argumenterer for valget av disse øvelsene.

Skriv ditt svar her...

Format | ↺ | ↻ | ✎

Σ | ✖

Words: 0

8 Oppgave 8

Oppgave 8:

- a. Du skal teste fysisk form hos en gruppe voksne individer. Definer fysisk form.
- b. Gjør rede for kriterier du vektlegger når du skal velge tester/testbatteri for fysisk form hos den aktuelle aldersgruppen. Her skal du også komme med konkrete eksempler på tester/testbatteri.

Skriv ditt svar her...

Format ▾ | ↺ | ✎

Σ | ▾ | ✕

Words: 0