

EKSAMEN

Emnekode:	IDR 206
Emnenavn:	Fysisk aktivitet og helse
Dato:	09.desember 2016
Varighet:	3 timer
Antall sider inkl. forside	2
Tillatte hjelpemidler:	Ingen
Merknader:	Dette er en eksamen, hvor alle oppgaver (1-6) teller likt

Oppgave 1

- Redegjør for viktige faktorer for å kunne fremme self-efficacy («mestringsforventning/-tro»)?
- Gi konkrete eksempler på hvordan de overnevnte faktorene kan fremme self-efficacy?

Oppgave 2

- Spørreskjema er en mye benyttet metode for å måle fysisk aktivitetsnivå. Redegjør for styrker og svakheter ved bruk av spørreskjema som metode for å måle fysisk aktivitetsnivå.
- Fysisk aktivitet er en kompleks adferd. Nevn kort hvilke dimensjoner som er viktige når man skal måle fysisk aktivitet.
- Hvordan definerer man fysisk aktivitet, sedat tid (sedentary behaviour) og fysisk inaktivitet i internasjonal faglitteratur?

Oppgave 3

- Skjelettet er under kontinuerlig oppbygging og nedbryting, men i hvilken aldersperiode øker beinmassen mest?
- Vi vet at fysisk aktivitet/trening er positivt for å styrke beinhelsen, men nevnt kort hvilke type belastninger som påvirker skjelettet.

- c) Hvilke type trening vil du spesielt vektlegge for gravide. Begrunn svaret.

Oppgave 4

Som treningsveileder for en gruppe voksne med redusert glukosetoleranse (kan betraktes som forløperen til diabetes type-2) skal du sette opp et treningsprogram over seks måneder med hovedformål å redusere sannsynligheten for at individene utvikler diabetes type-2.

- a) Bruk «FITT» for kort å presentere treningsprogrammet som har fokus på utholdenhetstrening. Begrunn kort valgene dine.
- b) Hvorfor vil det være mer hensiktsmessig å lage et treningsprogram basert på relativ treningsintensitet?
- c) Hvorfor er det viktig også å veilede deltakerne i forhold til hva de spiser?

Oppgave 5

- a) Gjør rede for ulike medvirkende faktorer til at deler av voksenbefolkningen er for lite fysisk aktive.
- b) Nevn kort ulike typer tiltak som kan bidra til å få flere i fysisk aktivitet.

Oppgave 6

Du jobber i en Friskvernssentral og skal registrere fysisk form hos en gruppe inaktive voksne.

- a) Hvilke kriterier bør man som testleder ta hensyn til når det skal foretas valg av fysisk form testbatteri. Begrunn svaret.
- b) Hvilke tester bør inngå i et testbatteri hvor målet er å kartlegge fysisk form hos voksne. Begrunn svaret.

Lykke til☺