



Emnekode : IDR-206
Kandidatnr. : 4669
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 1 av 12

Oppgave 1

a) viktige faktorer for å kunne fremme self-efficacy (mestringstro) er:

- oppleve at man får til (erfare at man mester)
- oppleve at andre mestrer (skaper tiltro til at man selv kan få til)
- Ytre positiv feedback / positiv tilbakemelding
- Fysiologiske og emosjonelle positive erfaringer
~~ets. hormoner / endorfiner, økt energi, glede osv.~~

~~disse faktorene kan bidra til tiltro som kan egne ferdig å fremme handling~~

b) oppleve at man mester kan fremmes gjennom f.eks. å nå mål man har satt. Eller f.eks. at man kommer igjennom/utfører det man har tenkt og planlagt. Man vil da oppleve at man har evne til å mestre, dette skaper positiv erfaring. Tiltro til egen mestring har vist seg, gjennom flere studier (pekes f.eks. på i rapporten om inaktive voksne i Norge og hva som fremmer til økt fysisk aktivitet) som en av de viktigste faktorene til motivasjon. Årsak til at mange ikke kommer i gang med fysisk aktivitet pekes på å være lav mestring/sforverstring. Å skape tiltro til seg selv og egen evne er altså svært sentralt for å fremme fysisk aktivitet.

Å oppleve at andre rundt deg mester kan bidra til å skape ^{positiv} forverstring til sin egen mestring. Spesielt rundt nære relasjoner som familie og venner.



Emnekode : 1DR-206
Kandidatnr. : 21609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 2 av 12

F.eks. ved at en venn deltar og fullfører ett løp. Eller om samboeren sykler til jobb eller trener noen ganger i uken.

Feedback: positiv tilbakemelding skaper motivasjon gjennom bekræftelse og anerkjennelse fra andre.

F.eks. høre at man er flink som var på trening, skryt for at man tar seg at fysisk krevende oppgaver som f.eks. måking osv.

Å få positive erfaring av fysisk aktivitet fra kroppen selv. F.eks gjennom hormoner slik som endorfiner som øker ved fysisk aktivitet og føler større glede. Økt energi og overskudd som resultat av trening osv.

Oppgave 2

a) Spørreskjema er en mye anvendt metode fordi den er lett å gjennomføre og krever mindre ressurser enn mange andre metoder (ressurser slik som økonomi, arbeidskraft, tid o.l.) på bakgrunn av dette er det en god metode å benytte på en større gruppe. F.eks. kartlegging av aktivitet i et fylke hvor det krever et stort utvalg av kandidater.

Desverre er ikke gjennomførbarheter helt overensstemmelig med kvaliteten. Spørreundersøkelser kan gi noe upresise resultater. Dette fordi det er en subjektiv metode. Altså at individet selv har kontroll og makt til å påvirke resultatet slik de ønsker. Dette betyr ikke nødvendigvis at deltakeren går inn for å sabotere kartleggingen, men kan påvirke



Emnekode : 102-206
Kandidatnr. : 4609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 3 av 12

på en mer ubevist måte. Det er vanskelig å huske all aktivitet som er gjort tilbake i tid. Samt at man husker anstrengende aktiviteter bedre enn lette. Spasidisk og "ufeldig" aktivitet er det mange som er uoppmerksomme på (dette er jo aktivitet som er objektivt målet, slik som akselerometer kunne fangst opp.) Dessuten kan det være forskjellig hvordan hver deltaker følger spørsmålene i undersøkelsen. Også at vi opplever anstrengelsen på aktivitet forskjellig. En trent person vil kanskje anse hurtig gange som lite anstrengende, mens en med dårlig form vil oppleve dette som tyngre. Det har vist seg at deltakerene har en tendens til å overestimere. Konkret eksempel på dette er fra en kartlegging utført av SSB der kun 14% av deltakerene mente de var innaktive. Men slik vi vet er det hele 70% som er dette (ref: KAN2, 2014-2015) i realiteten. Det på bakgrunn av disse svaktetene kan det være lurt å plukke ut en kontrollgruppe som kan bruke aktivitetsmåler (dersom ressursene tillater dette). Da kan man sammenlikne resultatene, og se om de stemmer overens.)

b)

- Frekvens (Hvor hyppig aktiviteten utføres./gjentakelse. eks. 3x i uken)
- Varighet: hvor lenge aktiviteten skal være eks. 30 min
- Mengde/volum. Hvor mye aktivitet.



Emnekode : IDP-206
Kandidatnr. : 4609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 4 av 12

-intensitet forteller hvor anstrengende aktiviteten skal være.
-eks. Hjerterefleks / puls, borg-skala, km/t osv.
-Type aktivitet er også relevant, men få målemetoder sier noe om dette (event. observasjon kan fortelle noe om type).

d) Fysisk aktivitet: Enhver kroppslig bevegelse, initiert av skjelett-muskulaturen, som fører til et vesentlig forhøyet energiforbruk utover hvilestoffskiftet.

Sedat tid: Aktivitet som nesten ikke fører til økt energiomsetning. Mindre enn $1,5 \times$ basalenergi-omsetningen. Inkluderer aktivitet som ligge, stå, sitte, sove osv.

Fysisk inaktiv: Tilfredstiller ikke anbefalingene for fysisk aktivitet. Her i Norge vil det si at du altså ikke tilfredstiller de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet for voksne, barn og eldre.

Oppgave 3

a) Som barn/tidlig tenårer øker benmassen mest. Altså i den prepubertete perioden (før puberteten). For jenter ca. 11-13 år og gutter 13-15 år (da de er litt senere med utviklingen). Har vist at hele 26% av benmassen du har som voksen dannes i denne perioden. Dette viser altså hvor betydningsfullt det er med tilfok og tidlig intervensjon i denne perioden for å sikre god benmineralisering og benhelse som voksen.

Modelleringsfasen - oppbygning av ^{ben-}styrke og benmasse i barneårene setter viktig grunnlag. er biologisk -



Emnekode : 1DE-206
Kandidatnr. : 4609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 5 av 12

betinget prosess, men aktivitet (mekanisk belastning) og ernæring (spesielt kalsium, D-vitamin og K-vitamin) + ansvar med andre faktorer påvirker irtor grad.

b) Det har vist seg at ikke all aktivitet påvirker benmineraliseringen/bentettheten i like stor grad, men at det må være en grad av mekanisk-belastning* altså: belastende bevegelse. ~~aktivitet som omhandler~~ ^(dynamisk ikke statisk aktivitet) ~~aktivitet som omhandler~~ ^{skjelettets adaptasjon} Dette kommer bla. frem i forskning gjort på kvinnelige toppidrettsutøvere hvor de som drev større grad av mekanisk-belastende idrett hadde bedre benmineralisering. Artikkelen skjelettets adaptasjon til mekanisk belastning peker på at faktorer ved den mekaniske belastningen er relevant:

- størrelse på belastning (hvor stor kraft eller vekt)
 - distribusjon/fordeling av belastning (hvor er belastningen - et ben? en arm?)
 - antall belastningscykluser og hastigheten av bevegelsen
- Hvor høy økt belastning ~~med høy~~ som utføres hurtig har særlig positiv effekt og påvirkning på skjelettet

* Skjelettet må utsettes for kompresjon, ~~dreining/~~ vridning eller strekk, som stimulerer osteocellene til å bygge/endre struktur.*

Praktisk eksempel fra idretten er f. eks. svømming som gir liten grad av mekanisk belastning, volleyball gir en del pga. mye eksplisitt arbeid/kraftutvikling i hopp og slag. Aller best er vekt bærende idretter slik som vektløfting som utføres med stor belastning ~~og høy frekvens~~ - mye power)



Emnekode : IDR-206
Kandidatnr. : 4609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 6 av 12

c) Gravide bør trene en kombinasjon av styrke og utholdenhet (ellers følge anbefalingen for voksne forøvrig). Da det gir mange gode helsegevinster og positiv innvirkning på graviditeten.

Spesielt fokus på styrke er viktig. Som følge av økende vekt og at tyngdepunktet flyttes fram, og ryggen står i fare for å bli mere svai. Er det viktig å trene holdningsmuskulaturen - bryst, traps, og kjerne muskulatur, samt rygg (både øvre og nedre). Gir god holdning og stabilitet i overkroppen. Dessuten vil økt styrke i overkroppen gjøre det gravide bedre rustet til å takle den økende belastningen som kroppen utsettes for. Mange kan oppleve smerter i rygg og styrketrening kan bidra å forebygge dette og hindre belastnings-stader. Styrke i bekkenbunns muskulaturen er også relevant. Det kan bidra til en rask fødsel med redusert komplikasjoner, og også redusere muligheten for urinveis-lekkasje som ofte fremkommer. Denne muskulaturen ~~trener godt kontakt~~ kan trenes ved å knipe/holde igjen i noen sekunder, og tilsvarende ~~hø~~ tid med pauser. Utføre 30-40 repetisjoner. Viktig å få god kontakt med muskulaturen. Fokus/vektlegge også varsomhet rundt trening som ~~ikke~~ innebærer varmt og fuktig klima (pga fare for overoppheting) eller som utføres mye pliggende på ryggen (lavere vektas tilbehør kan gi blodtrykkfall og svimmelhet). Mye og isolert mage øvelse bør unngås fordi den rette bukmuskelen skil litt fra hverandre som resultat av den voksende magen.



Emnekode : 10R-206
Kandidatnr. : 4609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 7 av 12

Oppgave 4

a) Fokus på redusert sittetid, må avbryte med aktivitet, som viser seg å gi mere stabil blodsukkerregulering.

• Selvan hovedformål er bedre helse/reduisere sarsynligheten for utvikle diabetes bør det inneholde personlige mål (delmål) som kan ivareta motivasjonen under perioden.

Treringsprogrammet skulle inneholdt daglig aktivitet om av ulik type og intensitet. Fokus på regelmessig aktivitet da dette er ytterst relevant for blodsukkerregulering. 3x i uken av høy intensitet i 35 min og 4x i uken 30 min moderat. \emptyset

De 3x i uken med høy intensitet utført som ^{utthold.} trening og 4x i uken moderat ~~slik~~ som hverdagsaktivitet som å gå til butikken o.l.

b) Å basere seg på relativ intensitet er nyttig fordi man har ulike subjektive opplevelser knyttet til hvor anstrengende aktiviteten er, utifra treringsstatus / din fysiske form.

For individene i denne gruppen vil det trolig forekomme slike individuelle variasjoner. Dessuten er det trolig en del som ikke har tilgang til instrumenter som kan måle/fertelle dem noe om hvilken intensitet aktiviteten har (Feks. slik som en pulsmåler)

Deltakere kan f.eks. anvende borg-skala som hjelpe middel for å kartlegge intensiteten sin i ulike aktiviteter.



Emnekode : 1011-206
Kandidatnr. : 4609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 8 av 12

c) Knyttet til å redusere utvikling i diabetes står ernæring også svært sentralt. Selvom diabetes 2 er en arvelig/genetisk disponert sykdom (aot.) har livstilen betydning på om den står ut utvikles. Her har ~~bede~~ kombinasjonen av livstilstøtninger som både fysisk aktivitet og også ernæring viktig. Du er altså avhengig av både aktivitet og kosthold for å ~~hindre~~ utviklingen. Da diabetes 2 går på redusert insulinproduksjon og at insulin fungerer dårlig, har matens GI (glykemisk indeks betydning) blodsukkeret stiger etter ett måltid, men matens GI forteller hvor mye det vil stige. Det er verdifullt her å spise mat som gir langsom blodsukkerstigning (Fiber, grønne produkter) ~~og~~ mens ~~mye~~ stivelse, raske karbohydrater stivelse og sukker gir dårlig påvirkning på blodsukkeret. Deltakere bør derfor igangsette til og ha fag. kunnskap om hvordan kostholdet virker inn og kan bidra til å redusere utviklingen av diabetes. ~~noe som de altså~~

#



Emnekode : 1DR-206
Kandidatnr. : 4609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 9 av 12

Oppgave 5

a) Det er en kombinasjon av mange (både ytre og indre faktorer) som påvirker den fysiske aktiviteten og aktivitetsnivået i befolkningen. Indre (individuelle) faktorer slik som arv/gener, sykdom og funksjonsnivå. ~~Psykologiske~~ slik som ønsker, preferanser, verdier osv. og psykologiske slik som forventninger, kontroll, motivasjon osv. bare for å nevne noen... Ytre faktorer på et mere overindividuellnivå slik som politikk, tiltak, miljø, tilgjengelighet og muligheter. Sosioøkonomiske faktorer har f.eks. vist seg å ha stor sammenheng med aktiviteten, og også forhold i nære relasjoner og sosialisering/oppveksten.

Det er kartlagt at tid og om man orker er viktige faktorer for aktiviteten. "Har ikke tid" og "orker ikke" er de vanligste "unnskyldningene" for ikke å være aktive.

I rapporten om Fysisk inaktive i Norge og hva som øker aktiviteten i befolkningen er det kartlagt viktige barrierer for aktivitet. Her ble det pekt på at de som ønsker å komme i gang med aktiviteten, men som ikke er det (potensiell aktive) peker på manglende ^{manglende} motivasjon og manglende mestingsstro som viktige hemmere for aktiviteten. Tid/fleksibilitet, tilrettelegge nivå og nærhet til bosted var viktige faktorer for å fremme aktiviteten. Og ~~de~~ som majoriteten (74%) av de som var aktive hadde turområde ~~ti~~ ¹⁻¹⁰ min fra bosted.

Det er også pekt på betydning av gode vaner og opplevelser i oppveksten for aktivitetsnivå



Emnekode : IDR-206
Kandidatnr. : U609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 10 av 12

som voksen. De som var minst regelmessig aktive hadde liten grad av gode varer og opplevelser f.eks. knyttet til gym.

Aktivitet hos familie og venner under oppvekst her vist og også være av betydning. De som kunne tenke seg å være aktive hadde i større grad aktive personer i nære relasjoner.

*

6) Tiltak som muliggjør, tilrettelegger i nærmiljø. Slik som god tilgang og tilgjengelighet for parker, turområder o.l. Også tiltak som fremmer aktivitet fremfor inaktivitet. Tiltak som får flere til å gå/sykle fremfor å bruke transport. eks. ~~tilrettelegge~~ bedre tilgang til sykkelsti, fotgangfelt, belysning osv. Tiltak som bør tilrettelegges og gi mulighet for små, enkle endringer i hverdagen for å øke aktiviteten, da det til sammen i det store bildet gjør en stor forskjell. F.eks. bruk av heis/rulletrapp kun handisappede o.l. som har tilgang til å bruke ~~lasterstøttetilbud~~ for alle.

Tiltak bør ha fokus på utsatte grupper, men må også ivareta alle og ta sikte for ~~font~~ individuell tilpassing. Tilbud (f.eks. lasterstøttetilbud) som inkluderer alle grupper og alder. Aktiviteter og arrangementer.

* Kunnskap er også en viktig faktor. De potensielt aktive peker på manglende kunnskap om fordelene av aktivitet som ikke gir bevissthet og interesse om å være aktiv (viktig å merke at dette kan handle mer om å erkjenne enn kunnskapsnivået)



Emnekode : IDP 206
Kandidatnr. : 4609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 11 av 12

Oppgave 6

a) Bør være et standardisert testbatteri, med referanseverdier (tilbært og sammenliknbar) testbatteri som er tilrettelagt nivå og gruppe du skal teste. Ets. variasjon fra eldre (som har ^{oft} lavere funksjonsnivå) enn voksne. Fysisk form er svært individuelt og må tester må kunne være gjennomførbare for deltakeren.*
Kriterie også ^{i forhold til} ~~for~~ hva man tester innen for fysisk form. Skal man teste utholdenhet må det være en test som måler nettopp dette.

*Fysisk form varierer jo med alder og må derfor ta sikte på dette.

b) Fysisk form er et sett egenskaper som man har, eller erverver gjennom fysisk aktivitet, og er knyttet til evnen man har til å være fysisk aktiv. Egenskaper slik som. Utholdenhet (aerob, anaerob), styrke, balanse, bevegelighet og kardiovaskulær.

Testene som inngår bør derfor måle alle disse egenskapene. Må inneholde altså både styrketester, balansetester osv. Man kan ikke bedømme ens fysisk form bare ved å se på enten det ene eller andre. At man har god utholdenhet, men dårlig styrke og balanse er altså ikke er betydningsfulle med at du har god fysisk form. Det må altså derfor være et bredt spekter av ulike tester for å få en tilstrekkelig kartlegging.

EKS. slik som i TAN testbatteri som inneholdt bl.a. både balanse (stå på ett ben) styrke (static back extension)



Emnekode : 1DE-206
Kandidatnr. : 4609
Dato : 9/12/16
Ark nr. : 12 av 12

og bevegelighet erts. sit and reach-tester. Samt at
der inneholdte utholdningsstester som var tilrettelagt
ulike grupper.