



## Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
I V 0 1 2 G	2 0 0 0	2 0 1 8 - 0 3 - 2 9
Kursnamn	Idrottsvetenskap GR (A), Fysisk aktivitet och hälsa	
Provnamn	Tentamen	
Ort	Östersund	
Termin	V18	
Ämne	Idrottsvetenskap	



**Mittuniversitetet**  
MID SWEDEN UNIVERSITY

Kodnr: \_\_\_\_\_

# TENTAMEN

5HP

Idrottsvetenskap GR (A)  
Fysisk aktivitet och hälsa, IV012G

Datum: 2018-03-29

Tid: 3 timmar

Hjälpmedel: Engelsk-Svensk lexicon (eller lexicon mellan Engelska/Svenska och hemspråk).

Maxpoäng: 60p

A – Framstående (> 90%)	> 54 p
B – Mycket bra (80%)	48 p
C – Bra (70%)	42 p
D – Tillfredställande (65%)	39 p
E – Tillräcklig (60%)	36 p
Fx – Otillräcklig med komplettering (57-60%)	34 p
F – Otillräcklig	<34p

## Instruktioner:

- Svara frågor från varje ämne på ett separat lösblad, men tänk på att du INTE får skriva på baksidan av det!
- Skriv ditt kodnummer på varje lösblad samt din tenta
- Ta det lugnt och läs frågorna noga
- Observera att era svar kan ges på Svenska eller Engelska

Kursansvarig: Helen Hanstock, 010 142 81 24 / 073 060 2202

**LYCKA TILL!**

## INTRODUCTION TO PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH and EPIDEMIOLOGY

Lärare: Helen Hanstock/Erik Andersson. Max 6p.

1. What do we mean by public health? Describe how it is different to clinical medicine. (2p)
2. Describe how you can quantify (measure) and categorize daily physical activity patterns. (3p)
3. According to the World Health Organisation (2009), physical inactivity is one of 10 leading causes of death in the world today. Name **one** other. (1p)

## EVOLUTIONSPRINCIPER

Lärare: Erika Schagatay. Max 24p.

Questions 4-7 are multiple choice questions where one or more answers can be correct:

4. Vad kännetecknar en art? (1p)
  - a. Att den ser ut på ett speciellt sätt
  - b. Att den bara kan få barn med en av samma art.
  - c. Att den kan få många ungar.
5. Hur har giraffen fått en lång hals? (1p)
  - a. Genom naturligt urval som gynnat föräldrar med lång hals.
  - b. Genom att den sträckt på sig.
  - c. Genom att den haft föräldrar som sträckt på sig.
6. Vilka av de följande organen är rudimentära hos människan? (1p)
  - a. svanskotan
  - b. halsen
  - c. blindtarm
  - d. magsäcken
7. När tänker man sig att människans utvecklingslinje har skiljts från chimpansens? (1p)
  - a. För 1 miljon år sedan
  - b. För 5-7 miljoner år sedan
  - c. För 10 miljoner år sedan
  - d. För 15-20 miljoner år sedan

8. Varför är sex bra ur ett evolutionärt perspektiv? (3p)
9. Hur kan vi använda kunskap om människans evolution för att förbättra människors hälsa? (5p)
10. Nämn 6 karaktärsdrag som skiljer människans utvecklingslinje från apornas (3p)
11. Om både nutidsmänniskan och Neanderthalmänniskan kunde delta i de Olympiska spelen, hur skulle det gå för dem i de olika grenarna i sommar respektive vinterspelen? (4p)
12. Människor har ofta problem med rygg och knän. Fundera evolutionärt på vad det kan bero på. Vad skulle krävas för att dessa problem skulle försvinna hos en framtida människa? (5p)

### **SEDENTARY BEHAVIOUR AND RELATIONSHIP WITH CHRONIC DISEASE**

Lärare: Glenn Björklund. Max 5p.

13. Definiera vad som menas med MET och vilka gränser som avses med lätt, moderat och energisk aktivitet. (2p)
14. På vilket mekanistiskt sätt kan fysisk aktivitet minska risken för att drabbas av diabetes typ 2? (2p)
15. Vilken cancer finns det klara belegg för att fysisk aktivitet har en skyddande effekt emot? (1p)

### **ÅLDRANDE OCH FYSISK AKTIVITET (SAMT FAR)**

Lärare: Glenn Björklund. Max 5p.

16. Med stigande ålder så avtar muskelstyrkan. Vilka är de två främsta fysiologiska förklaringarna till detta? (2p)
17. Vilken är den mest vanligt förekommande fysiska aktiviteten med ökad ålder? (1p)
18. Det finns stora vinster för äldre att styrketräna. Hur ser rekommendationer ut vad det gäller styrketräning för äldre? Ange minst 4 stycken. (2p)

## STYRKETRÄNING FÖR LED, MUSKEL OCH BENHÄLSA

Lärare: Erik Andersson. Max 5p.

19. Förklara följande:
- a. Väd är osteoporos? (0.5p)
  - b. Varför är det extra viktigt att vara fysisk aktive fram till ca. 30 års ålder för att utveckla ett bra skelett och undvika benskörhet vid ett senare skede i livet? (1p)
20. Artros och ledgångsreumatism är vanliga åkommor som drabbar flertalet svenskar varje år. Förklara vad som menas med (1) artros och (2) ledgångsreumatism. (2p)
21. Förklara varför det i tillägg till vanlig vardagsmotion är viktigt för hälsan att också utveckla och/eller försöka bibehålla muskelstyrka när man blir pensionär? (1.5p)

## EXERCISE AND MENTAL HEALTH

Lärare: Helen Hanstock. Max 5p.

22. How does physical activity affect cognitive function? Describe two possible mechanisms that may explain how brain functions are affected by physical activity. (2p)
23. Would you recommend physical activity to a patient with mild clinical depression? What factors would you consider when recommending a physical activity programme? (3p)

## FYSISK AKTIVITET – BARN, UNGA & GRAVIDA

Lärare: Glenn Björklund. Max 5p.

24. När man studerar hur barn och unga rör sig finns det flera metoder att använda. Vilken är den vanligast förekommande objektiva mätmetoden? (1p)
25. Barn och ungdomars total fysiska aktivitet beror på flera olika faktorer. Nämn minst två olika omgivande faktorer som inverkar positivt för ökad fysisk aktivitet. (2p)
26. Vid graviditet ökar ämnesomsättningen. Hur många kilokalorier räknar man med på ett ungefär som krävs extra per dag vid graviditet? (1p)
27. Nämn vad som rekommenderas i arbetsintensitet vid fysisk aktivitet vid graviditet. (1p)

## INTERVENTIONS TO IMPROVE PHYSICAL ACTIVITY

Lärare: Glenn Björklund. Max 5p.

28. Vilka åtgärder kan man vidta för att stimulera till ökad fysisk aktivitet i vardagen på individnivå?  
(2p)
29. Demografiska faktorer har visat sig inverka både negativt och positivt till fysisk aktivitet i vardagen. Vilka/vilken grupp ligger i riskzonen för att inte aktivera tillräckligt och vad har de för gemensamma drag?  
(3p)