



Försättsblad Prov Original

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



Mittuniversitetet
MID SWEDEN UNIVERSITY

Kodnr: _____

TENTAMEN

5HP

Idrottsvetenskap GR (A)
Fysisk aktivitet och hälsa, IV012G

Datum: 2019-03-29

Tid: 5 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.

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

LYCKA TILL!

EVOLUTIONSPRINCIPER

Lärare: Erika Schagatay. Max 18p. **Skriv gärna på det här tentblad.**

- 1) Vilka av följande karaktärsdrag skiljer människan från människoaporna?
Markera de rätta alternativen.

Människan har:

- 1) Foramen magnum (nackhålet) närmare skallens mitt.
- 2) Kortare armar.
- 3) Längre ben.
- 4) Skålförmad bäcken.
- 5) Stortån sammanbunden med övriga tår.
- 6) Större hjärna. (1 p)

- 2) När skiljdes människans utvecklingslinje från apornas, enligt nuvarande forskning?
Markera rätt svar.

- 1) För ca 1 miljon år sedan.
- 2) För 2-3 miljoner år sedan.
- 3) För 5-7 miljoner år sedan.
- 4) För över 10 miljoner år sedan. (1 p)

- 3) Var skedde den allra tidigaste delen av människans evolution?
Markera rätt svar.

- 1) I Skandinavien
- 2) I Asien
- 3) I Amerika
- 4) I Afrika (1 p)

- 4) Hur vet man när och var människans förfäder funnits och när vi skiljde oss från aporna?
Nämn minst tre metoder (1-3) som används för att ta reda på detta, och 4) beskriv en av dessa metoder mer utförligt, t ex genom exempel på vad man kunnat visa. (5 p)

1) _____

2) _____

3) _____

4) Genom att _____

har man kunnat visa att _____

- 5) Vår fysiska förmåga är ett arv från våra förfäder. Lista och rangordna 5 fritt valda idrotter från "kortast" evolutionär anpassning till "längst". Motivera kort för varje idrott. (5 p)

- 6) Hur och varför kan vi använda kunskap om hur människor i nutida jägar-samlar kulturer lever för att få en bättre hälsa? (5 p)

INTRODUCTION TO PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH and EPIDEMIOLOGY

Lärare: Erik Andersson. Max 6p.

7. a) Varför är metabolt syndrom ett problematiskt hälsotillsstånd hos flertalet européer? (1p)
b) Hur kan ett metabolt syndrom klassificeras? (1,5p)
c) Vilka preventiva åtgärder behövs för att minska förekomsten av det metabola syndromet? (1p)
8. Nämn två viktiga samhällsaktörer som direkt påverkar svenskarnas folkhälsa. (1p)
9. Nämn tre viktiga hälsoeffekter som man erhåller vid regelbunden motion (ex 45 min/dag) (1.5p)

STILLASITTANDE BETEENDE OCH FYSISK INAKTIVITET SOM RISKFAKTORER FÖR KRONISK SJUKDOM

Lärare: Glenn Björklund. Max 6p.

10. Definiera vad som menas med MET och vilka gränser som avses med lätt, moderat och energisk aktivitet. (2p)
11. Övervikt (obesitas) ansågs tidigare per se enskilt som en riskfaktor för att drabbas av hjärtkärlsjukdomar tidigare. Beskriv kortfattat hur man ser på kopplingen mellan övervikt och hjärtkärlsjukdomar idag. (2p)
12. Beskriv kort vad som sker vid fysisk inaktivitet som gör att man riskerar att drabbas av typ 2 diabetes. (2p)

ÅLDRADE OCH FYSISK AKTIVITET

Lärare: Glenn Björklund. Max 6p.

13. Beskriv kortfattat varför muskelstyrkan generellt sett avtar med stigande ålder. (2p)
14. Vilka vinster finns det med att försatt konditionsträna med högre arbetsintensitet oavsett träningsbakgrund? (2p)
15. Hur ser rekommendationer ut vad det gäller styrketräning för äldre? Ange minst tre saker som man skall beakta och ta hänsyn till för en positiv utveckling av muskelstyrkan. (2p)

STYRKETRÄNING FÖR LED, MUSKEL OCH BENHÄLSA

Lärare: Erik Andersson. Max 6p.

16. a) Väd är osteoporos? (0.5p)
b) Nämn två osteoporotiska riskfaktorer. (1p)
c) Varför är det extra viktigt att kvinnor är fysisk aktiva fram till ca 30 års ålder för att utveckla ett bra skelett och undvika benskörhet vid ett senare skede i livet? (1p)
d) Vilken typ av aktivitet är viktig för att utveckla ett bra skelett under ungdomsåren? (1p)
17. Artros och ledgångsreumatism är vanliga åkommor som drabbar flertalet svenskar varje år. Förklara vad som menas med (1) artros och (2) ledgångsreumatism. (1p)
18. Vad är sarcopenia och hur kan man minska/begränsa dess effekt? (1.5p)

FYSISK AKTIVITET OCH MENTAL HÄLSA

Lärare: Kristina Lundberg. Max 6p.

19. Fysisk aktivitet påverkar hjärnan genom olika mekanismer. Beskriv en mekanism och förklara effekterna av den på hjärnan. (2p)
20. En del neurologiska sjukdomar påverkas positivt av fysisk aktivitet. Välj en sjukdom/tillstånd och beskriv vad som händer i hjärnan. (2p)
21. Undersökningar av barn med ADHD (attention-deficit-hyperactivity-disorder) har visat att fysisk aktivitet har positiv effekt på ADHD-symtom. Beskriv vad som händer i hjärnan och vilken effekt det har på symtom vid ADHD. (2p)

FYSISK AKTIVITET – BARN, UNGA & GRAVIDA

Lärare: Glenn Björklund. Max 6p.

22. Nämn två vanligt förekommande mätmetoder för att studera och kvantifiera fysisk aktivitet. Resonera kortfattat vilka för- respektive nackdelar har dessa metoder? (2p)
23. Barn och ungdomars totala fysiska aktivitet beror på flera olika faktorer. Nämn minst två olika omgivande faktorer under skoltid som inverkar positivt för ökad fysisk aktivitet. (2p)
24. Vilka riskfaktorer skall man vara uppmärksam på som kan leda till för lite fysisk aktivitet under graviteten. (2p)

INTERVENTIONER FÖR ATT FÖRBÄTTRA FYSISK AKTIVITET

Lärare: Glenn Björklund. Max 6p.

25. 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)
26. Trots ökad förståelse och kunskap om nyttan av fysisk aktivitet upprätthåller inte alla denna livsstilsförändring. Hur stor andel av avhopp kan man generellt se 1 år senare efter man börjat motioner? (1p)
27. Resonera kring hur man kan stimulera till ökad fysisk aktivitet på en arbetsplats och vad som kan avgöra om det blir varaktigt. (2p)

