



Kursplan

Fakulteten för samhällsvetenskap

Institutionen för idrottsvetenskap

1IV575 Fysisk aktivitet för äldres hälsa, 7,5 högskolepoäng

Physical activity for the health of the elderly, 7.5 credits

Huvudområde

Idrottsvetenskap

Ämnesgrupp

Idrott/idrottsvetenskap

Nivå

Grundnivå

Fördjupning

G1N

Fastställande

Fastställd 2025-12-15.

Kursplanen gäller från och med hösttermin 2026.

Förkunskaper

Grundläggande behörighet

Mål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för centrala begrepp, teorier och forskningsrön om fysisk aktivitet, hälsa och åldrande
- förklara och analysera fysiologiska, psykologiska och sociokulturella faktorer som påverkar fysisk aktivitet hos äldre
- värdera olika former av fysisk aktivitet och deras betydelse för hälsa, livskvalitet och självständighet hos äldre
- identifiera hinder och möjligheter för fysisk aktivitet i olika livssituationer och miljöer samt föreslå hälsofrämjande strategier för att stödja aktivitet och

delaktighet

- tillämpa ett kritiskt och evidensbaserat förhållningssätt samt reflektera över egna och samhälleliga attityder till åldrande, hälsa och fysisk aktivitet.

Innehåll

Kursen behandlar grundläggande kunskaper om fysisk aktivitet och hälsa hos äldre vuxna ur ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv. Vidare avser kursen att behandla hur rörelse och fysisk aktivitet kan bidra till förbättrad hälsa, ökad livskvalitet och bibehållen självständighet hos äldre, samt att bidra till fördjupad insikt i aktuell forskning och evidensbaserade tillämpningar inom området.

Kursen behandlar följande områden:

- fysisk aktivitet och hälsa ur ett livscykelerspektiv med fokus på äldre vuxna
- biologiska och fysiologiska förändringar vid åldrande
- psykologiska och sociokulturella aspekter av fysisk aktivitet i högre ålder
- evidensbaserade rekommendationer och riktlinjer för fysisk aktivitet hos äldre
- fysisk aktivitet som hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insats
- aktuell forskning kring fysisk aktivitet, rörelsevanor och välbefinnande bland äldre
- praktiska exempel på anpassning av fysisk aktivitet utifrån funktionsnivå, miljö och motivation
- metoder för att stödja och motivera äldre till ökad fysisk aktivitet.

Undervisningsformer

Undervisningen sker i form av digitala föreläsningar, diskussionsforum, digitala seminarier och handledning.

Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

Kursen examineras genom en individuell skriftlig rapport på en fallstudie, ett individuellt digitalt seminarium och individuellt digitalt kunskapstest.

För betyget Godkänd krävs att kursens mål är uppnådda. För betyget Väl godkänd krävs att den individuella skriftliga rapporten bedöms med betyg Väl godkänd.

Omexamination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

I det fall student med funktionsnedsättning har rätt till särskilt pedagogiskt stöd beslutar examinator om anpassad eller alternativ examination.

Måluppfyllelse

Examinationen av kursen delas in i följande moment:

Modul 2603 Individuellt digitalt kunskapstest 2,0 hp med betygsskalan UV

Modul 2602 Individuellt digitalt seminarium 2,5 hp med betygsskalan UV

Modul 2601 Individuell skriftlig rapport på fallstudie 3,0 hp med betygsskalan UV

Examinationsmomenten kopplas till lärandemålen enligt följande:

Modul 2603 kopplar till lärandemål: Redogöra för centrala begrepp, teorier och forskningsrön om fysisk aktivitet, hälsa och åldrande.

Förklara och analysera fysiologiska, psykologiska och sociokulturella faktorer som påverkar fysisk aktivitet hos äldre.

Modul 2602 kopplar till lärandemål: Tillämpa ett kritiskt och evidensbaserat förhållningssätt samt reflektera över egna och samhälleliga attityder till åldrande, hälsa och fysisk aktivitet.

Modul 2601 kopplar till lärandemål: Värdera olika former av fysisk aktivitet och deras betydelse för hälsa, livskvalitet och självständighet hos äldre.

Identifiera hinder och möjligheter för fysisk aktivitet i olika livssituationer och miljöer samt föreslå hälsofrämjande strategier för att stödja aktivitet och delaktighet.

Kursvärdering

Kursvärdering genomförs under kursen eller i nära anslutning till kursens avslutning. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle ska senast vid kursstart informeras om föregående kursvärderingsresultat och genomförda förändringar i kursen.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, YFA (2021). *FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. (Fjärde reviderade upplagan). Stockholm: Läkartidningen förlag AB. ISBN: 978-91-985098-2-3

World Health Organization (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO (ca 93 sidor).

Vetenskapliga artiklar och rapporter tillhandahålls via kursplattformen (ca 100 sidor).