

NORGES IDRETTSHØGSKOLE

**2. ÅR BACHELOR I IDRETTSVITENSKAP MED SPESIALISERING I FYSISK AKTIVITET OG HELSE
2008/2009**

INDIVIDUELL SKRIFTLIG EKSAMEN

I

FOREBYGGENDE FYSISK AKTIVITET I (FAH 231)

Torsdag 14. mai 2009

Tid til disposisjon: 4 timer

Av hensyn til sensuren må hver oppgave svares på eget ark.

Oppgavene vektet likt

OPPGAVE 1

- a) Alfred er fysisk inaktiv og har kroniske ryggmerter. Redegjør for hvordan Fear avoidance modellen kan brukes til å forklare kronifiseringen av ryggmerter hos en pasient.
- b) Moderat fysisk aktivitet er anbefalt for gravide. Gjør rede for det som foreligger av påviste gunstige effekter av aktivitet i svangerskapet både for den gravide og utfallet av svangerskapet (barnet).

OPPGAVE 2

- a) Velg en av spiseforstyrrelsene og list fysiske og psykiske symptomer.
- b) Hva vil du spesielt ta hensyn til ved tilrettelegging av fysisk aktivitet for pasienter med en spiseforstyrrelse (oppgi hvilken diagnose du velger).

OPPGAVE 3

- a) Gjør rede for positive og negative konsekvenser av fysisk aktivitet for en astmatiker.
- b) Hvorfor er toppidrettsutøvere innen utholdenhetsidretter mer utsatt enn andre idrettsutøvere for å utvikle bronkial hyperreaktivitet og anstrengelsesutløst astma?

OPPGAVE 4

- a) Gjør rede for hvorfor en kan hevde at regelmessig fysisk aktivitet har en viktig rolle i forebygging av hjerte- og karsykdom.
- b) List effektene fysisk aktivitet har i forhold til type 2-diabetes.