

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2021/2024

Individuell skriftlig eksamen i THP 309

Aktivitetslære 2

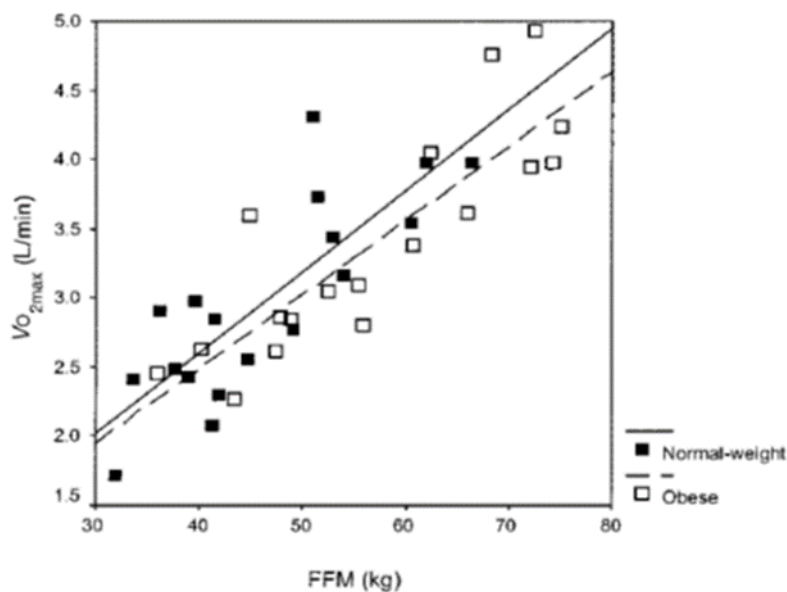
Generell informasjon

- Fredag 24. mai 2024 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 5 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 14. juni 2024

For nynorsk, sjå side 4

De seks første oppgavene besvares med korte svar og de to siste oppgavene er langsvarsoppgaver.

1. Hva regnes som grunnleggende motoriske ferdigheter og hva er sammenhengen mellom fysisk aktivitet og motoriske ferdigheter i tidlig barndom.
2. Hvordan vil du legge opp trening som kan reversere de fysiologiske aldersrelaterte endringene?
3. Besvar følgende spørsmål med utgangspunkt i figuren under
 - a) Hva beskriver figuren?
 - b) Vilken gruppe har lavest fettfri kroppsmasse?
 - c) Hvor stor forskjell er det i VO_{2max} mellom individer dersom den fettfrie kroppsmassen er 40-45 kg?
 - d) Gi en kort generell oppsummering basert på det figuren viser (en setning).



4. Nevn minst tre mulige biologiske mekanismer for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og bedre psykisk helse.
5. Hva skjer med det kardiovaskulære systemet under en graviditet? (6p)
6. Hva heter aksene som regulerer menstruasjonssyklusen? Nevn de hormonproduserende kjertlene i aksene?

Langsvar

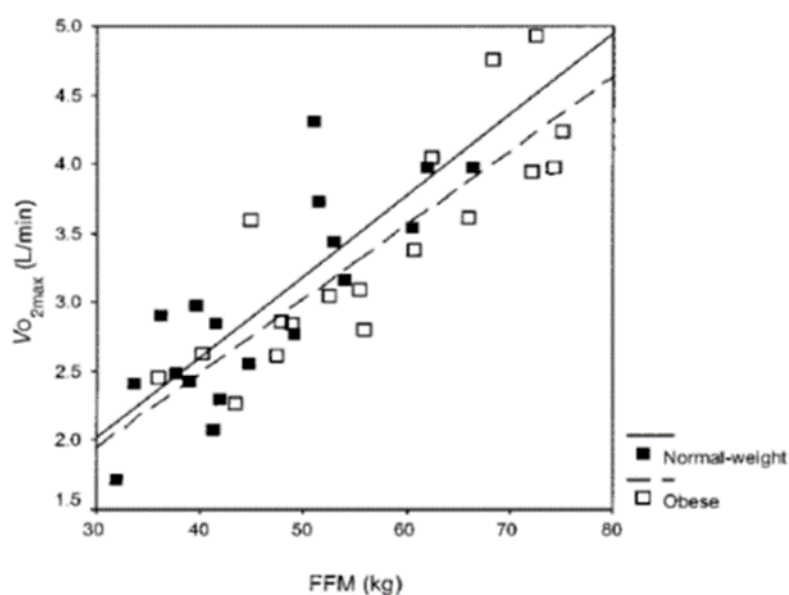
7. Diskuter hvorfor fysisk aktivitet bør implementeres i behandlingen av depresjon og hvilken type og mengde (varighet og intensitet) du vil anbefale.

8. Hva vil det si å ha en spiseforstyrrelse?
Nevn de ulike spiseforstyrrelsene og hva som karakteriserer de. Gjør rede for fysiske og psykiske symptomer /konsekvenser knyttet til det å ha en spiseforstyrrelse. Med utgangspunkt i disse konsekvensene og det du har lest; gjør rede for anbefalinger med hensyn til hvordan en kan legge til rette for fysisk aktivitet for spiseforstyrrede pasienter.

Nynorsk tekst

Dei seks første oppgåvene skal svarast på med korte svar, og dei to siste oppgåvene er langsvareoppgåver.

1. Kva er rekna som grunnleggande motoriske ferdigheiter, og kva er samanhengen mellom fysisk aktivitet og motoriske ferdigheiter i tidleg barndom?
2. Korleis vil du leggje opp trening som kan reversere dei fysiologiske alderstilknytte endringane?
3. Svar på følgjande spørsmål med utgangspunkt i figuren under:
 - a) Kva beskriv figuren?
 - b) Kva gruppe har lågast fettfri kroppsmasse?
 - c) Kor stor forskjell er det i VO_{2max} mellom individ dersom den fettfrie kroppsmassen er 40-45 kg?
 - d) Gi ei kort generell oppsummering basert på det figuren viser (ein setning).



4. Nemn minst tre moglege biologiske mekanismar for samanhengen mellom fysisk aktivitet og betre psykisk helse:
5. Kva skjer med det kardiovaskulære systemet under ei graviditet? (6p)
6. Kva heiter aksenen som regulerer menstruasjonssyklusen? Nemn dei hormonproduserande kjertlane i aksenen?

Langsvar

7. Diskuter kvifor fysisk aktivitet bør implementerast i behandlinga av depresjon, og kva type og mengde (varigheit og intensitet) du vil tilrå.
8. Kva vil det seie å ha ei ete-forstyrning?

Nemn dei ulike ete-forstyrningane og kva som karakteriserer dei. Gjer greie for fysiske og psykiske symptom/konsekvensar knytta til det å ha ei ete-forstyrning. Med utgangspunkt i desse konsekvensane og det du har lest; gjer greie for anbefalingar med omsyn til korleis ein kan leggje til rette for fysisk aktivitet for pasientar med ete-forstyrning.