

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2022/2025

Utsatt individuell skriftlig eksamen i THP 309

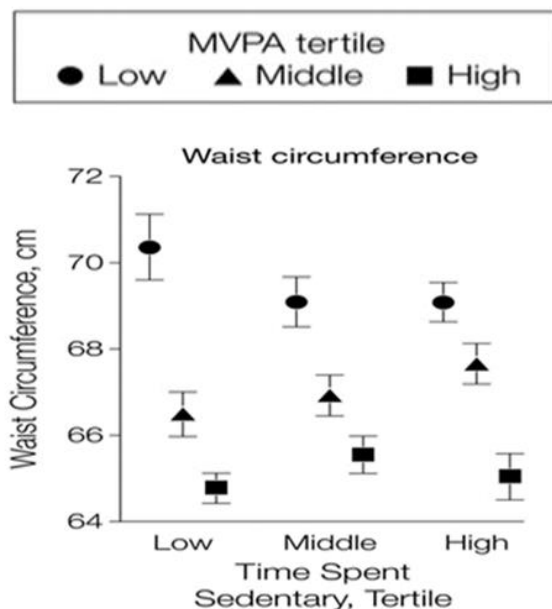
Aktivitetslære 2

Generell informasjon

- Tirsdag 26. august 2025 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 3 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 16. september 2025

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

1. Hvordan vil du legge opp trening som kan reversere de fysiologiske aldersrelaterte endringene? (5p)
2. Besvar følgende spørsmål med utgangspunkt i figuren under (5p)
 - a) Hva beskriver figuren?
 - b) Hvilken gruppe har høyest midjemål?
 - c) Hvilken gruppe har lavest midjemål?
 - d) Hvor stor er forskjellen i midjemål mellom de med lav og høy tid i moderat til kraftig fysisk aktivitet?
 - e) Gi en kort generell oppsummering av det figuren viser (to setninger).



3. Nevn minst tre mulige biologiske mekanismer for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og bedre psykisk helse (5p)
4. Det er økt forekomst av menstruasjonsforstyrrelser i idretter hvor kroppsvekt er av betydning for prestasjon. Hva er hovedårsakene til dette? (2p)
5. Ulike hypoteser kan forklare hvordan fysisk aktivitet påvirker sinnet. Nevn de fire mest sentrale. (4p)

6. Hva skjer med det kardiovaskulære systemet under en graviditet? (4p)

Langsvar:

7. Du jobber i en frisklivssentral og har som målsetning å få flere aktive barn i kommunen. Beskriv og velg 2 mulige determinanter (av de som ble gjennomgått i undervisningen) og redegjør for hvordan du vil bruke dem til å sette inn tiltak for å nå målsetningen. (10sp)
8. Hva vil det si å ha en spiseforstyrrelse?
Nevn MINST to ulike spiseforstyrrelser og beskriv hva som karakteriserer dem. Gjør rede for fysiske og psykiske symptomer/konsekvenser knyttet til det å ha en spiseforstyrrelse. Med utgangspunkt i disse konsekvensene, gjør rede for anbefalinger for hvordan du kan legge til rette for fysisk aktivitet for pasienter med en spiseforstyrrelse (oppgi hvilken av spiseforstyrrelsens diagnosene den/de du lager opplegget for har) (15p).