

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2023/2026

Utsatt individuell skriftlig eksamen i THP 309

Aktivitetslære 2

Generell informasjon

- Mandag 24. august 2026 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 14. september 2026

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

KORTSVARSOPPGAVER:

1. Hva heter aksene som regulerer menstruasjonssyklusen? Nevn de hormonproduserende kjertlene i aksene? (2p)
2. Hva er de største endringene i hjerte-karsystemet under en graviditet? (4p)
3. Hvilke faktorer påvirker vekst hos barn og unge? (6p)
4. Hvorfor bør eldre drive med balansetrening (3p)
5. Hva er anorexia nervosa og hva karakteriserer en person med denne diagnosen? (5p)

LANGSVARSOPPGAVER:

6. Du jobber på en frisklivssentral og har som målsetning å få flere aktive barn i kommunen. (totalt 10p)
 - a) Hva er en determinant og nevnt minimum determinanter (3p)
 - b) Diskuter hvordan du vil bruke determinanter til å sette inn tiltak for å nå overnevnte målsetning (5 p)
 - c) Nevnt minimum ett eksempel på en studie som har sett på overnevnte målsetting. Husk å nevne navn på studien (2p)
7. Du arbeider med personer med alkoholbrukslidelse (AUD) i spesialisthelsetjenesten. En pasient skal begynne å trene som en del av behandlingen (totalt 10p).
 - a) Beskriv hvilke fysiske og psykiske helseutfordringer som kan være relevante hos personer med alkoholbrukslidelse. (3 p)
 - b) Beskriv hvilke mulige effekter fysisk aktivitet og trening kan ha for personer med alkoholbrukslidelse. (3 p)
 - c) Drøft hvordan du vil planlegge og tilpasse et treningstilbud til denne pasienten, inkluder eksempel på et testbatteri, relevante hensyn knyttet til sikkerhet, progresjon, motivasjon og individuell tilpasning. (4 p)