

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON 2023/2026

Individuell skriftlig eksamen i THP 309

Aktivitetslære 2

Generell informasjon

- Tirsdag 19. mai 2026 kl. 10.00-13.00
- Hjelpemidler: ingen
- Eksamensoppgaven består av 2 sider inkludert forsiden
- Sensurfrist: 10. juni 2026

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

KORTSVARSOPPGAVER:

1. Nevn fem mulige biologiske mekanismer for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og bedre psykisk helse.
2. Nevn evidensbaserte risikofaktorer for opplevelse av ulike typer trakassering/vold (interpersonal violence) i idretten.
3. Ulike hypoteser kan forklare hvordan fysisk aktivitet påvirker sinnet/psyken. Nevn de fire mest sentrale.
4. Hvordan vil du legge opp trening som kan reversere de fysiologiske aldersrelaterte endringene?
5. Hva er mulige fysiologiske og psykologiske effekter av bekkenbunnstrening?

LANGSVARSOPPGAVER:

6. Hva vil det si å ha en spiseforstyrrelse?

- Nevn de tre ulike spiseforstyrrelsene og hva som karakteriserer dem.
- 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 man kan legge til rette for fysisk aktivitet for pasienter med bulemi

7. Drøft hvordan friluftsliv kan brukes som en bro mellom strukturert behandling og selvstendig fysisk aktivitet.

Ta utgangspunkt i hvordan fysisk aktivitet organiseres i en behandlingskontekst, og drøft overgangen til mer selvstendig aktivitet i hverdagen. I besvarelsen bør du belyse relevante utfordringer knyttet til å opprettholde fysisk aktivitet etter avsluttet behandling, samt diskutere hvordan friluftsliv og ulike lavterskeltilbud kan ha betydning i denne sammenhengen.

Reflekter over forhold som kan påvirke deltakelse og opprettholdelse av aktivitet, og knytt drøftingen til rollen som helse- og treningsfysiolog i arbeidet med å legge til rette for en hensiktsmessig overgang fra strukturert behandling til hverdagsliv.

Besvarelsen skal være faglig forankret og vise evne til å koble teori og praksis.