

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 1**

Redegjør kort for prevalens og sykdomsbyrde knyttet til muskelskjelettsykdommen osteoporose. Redegjør for og drøft kunnskapsgrunnlaget for fysisk aktivitet og trening for å forebygge osteoporose. Drøft metodisk kvalitet i studiene. Beskriv og drøft noen viktige forbyggende tiltak for å møte folkehelseutfordringer knyttet til osteoporose.

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 2**

Lav energitilgjengelighet og forstyrret spiseadferd kan over tid gi alvorlige helserelaterte konsekvenser. Gi en oversikt over studier som har undersøkt helserelaterte forhold som er et resultat av lav energitilgjengelighet og eller forstyrret spiseadferd hos idrettsaktive. Drøft metodisk kvalitet i studiene.

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 3**

Menstruasjonsforstyrrelser forekommer hyppig hos unge idrettsutøvere. Gjør rede for forhold som bidrar til utvikling av menstruasjonsforstyrrelser hos kvinnelige idrettsutøvere. Drøft metodisk kvalitet i studiene.

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 4**

Hva er gravide kvinners informasjonskilder og oppfatninger når det gjelder trening, vektøkning og ernæring, og hvordan påvirker dette deres helseatferd? Drøft metodisk kvalitet i studiene.

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 5**

En sentral direkte bivirkning etter kjemoterapibehandling hos en kreftpasient er fall i kardiorespiratorisk form. Gi en oversikt over randomiserte kontrollerte studier som har undersøkt effekten av trening på den kardiorespiratoriske formen ( $VO_{2max}$ ) under og etter kreftbehandling. Drøft hvordan dette fallet best kan motvirkes, samt drøft metodisk kvalitet av de inkluderte studiene.

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 6**

Kreftbehandling er ofte aggressiv og langvarig. Presenter sentrale fysiologiske bivirkninger der kreftbehandling kan påvirke pasientens kardiorespiratoriske form og muskelstyrke. Drøft videre hvordan systematisk trening kan motvirke disse bivirkningene. Drøft også metodisk kvalitet i de aktuelle studiene.

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 7**

Hva sier litteraturen om hvor hardt en gravid kvinne kan trene utholdenhet og styrke uten at dette har negativ innvirkning på mor eller foster? Vurder både type aktivitet, intensitet, frekvens og varighet. Det er også viktig at du i tillegg til å beskrive resultater, gjør en evaluering av metodisk kvalitet på inkluderte studier.

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 8**

Redegjør for utvikling av lungefunksjonen gjennom et livsløp, kan lungefunksjonen påvirkes av fysisk aktivitet/trening? Diskuter foreslåtte mekanismer for hvordan trening kan føre til bedre lungefunksjon. Drøft metodisk kvalitet i studiene.



**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 9**

Redegjør for forekomst og diagnostisering av idrettsastma. Diskuter kunnskapsgrunnlaget for de foreslåtte mekanismene som fører til utvikling av idrettsastma. Drøft metodisk kvalitet i studiene.

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 10**

En generell anbefaling er å ta 10 000 skritt per dag for å unngå dårlig helse. Oppsummere kunnskapsgrunnlaget for sammenhengen mellom skritt volum og intensitet med risiko for sykdom og død. Drøft metodisk kvalitet i studiene.

**MASTER I IDRETTSVITENSKAP 2021/2023**

**INDIVIDUELL HJEMMEEKSAMEN I**

**FYSISK AKTIVITET OG HELSE (MA 421)**

Utlevering av oppgave: fredag 25. mars 2022 kl. 12.00

Innlevering av oppgave: fredag 8. april 2022 kl. 14.00 i WISEflow

**OPPGAVE 11**

WHOs anbefaling om sedat tid for barn og ungdom (6-17 år) anbefaler at sedat tid reduseres. Gjør rede for sammenhenger mellom stillesittende tid, sedat atferd og helse, spesielt fedme og kardiometabolsk helse, blant barn og unge. Drøft kunnskapsgrunnlaget for anbefalinger og diskuter metodisk kvalitet i studiene.