LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

VMFB47, Träning som medicin, 5 högskolepoäng

Exercise as Medicine, 5 credits

Grundnivå / First Cycle

Fastställande

Kursplanen är fastställd av Programnämnden för masterutbildningar 2026-05-20.
Kursplanen träder i kraft 2026-05-20 och gäller från och med höstterminen 2026.

Allmänna uppgifter

Kursen är en fristående kurs som kan ingå i en magister i medicinsk vetenskap.

Undervisningsspråk: Svenska
Undervisningsmoment och kurslitteratur på engelska kan förekomma.

Huvudområde	*Fördjupning*
Reproduktiv, perinatal och sexuell hälsa	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Omvårdnad	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Folkhälsovetenskap	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Medicin	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Biomedicin	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Fysioterapi	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Radiografi	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Logopedi	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav

Arbetsterapi	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Biomedicinsk laboratorievetenskap	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Audiologi	G1N, Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav

Kursens mål

Syftet med kursen är att introducera fysisk aktivitet som redskap inom sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling samt att belysa forskning om fysisk aktivitet.

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- redogöra för hur fysisk aktivitet kan användas i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling,
- beskriva träningsfysiologiska processer kopplade till primär och sekundär prevention vid sjukdom,
- redogöra för modeller och metoder som används som stöd vid förskrivning av träning som medicin,
- redogöra för metoder för att vetenskapligt utvärdera fysisk aktivitet och fysisk träning,
- redogöra för beteendeförändring för fysisk aktivitet.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- tillämpa relevanta och evidensbaserade metoder för att testa, utvärdera och följa fysisk träning och fysisk aktivitet.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs ska studenten kunna:

- reflektera över val av träningsmetod vid primär och sekundär prevention,
- reflektera över val av test och utvärderingsmetoder för att följa fysisk aktivitet och fysisk träning,
- reflektera över sitt lärande.

Kursens innehåll

Kursen är en introduktion till träningsfysiologi och träning som medicin. Kursen innefattar hur man använder träning som medicin samt presenterar den träningsfysiologi som ligger till grund för träningens behandlande effekter samt hur man mäter och utvärderar effekten av träning.

Kursens genomförande

Utbildningen ges digitalt. Genom att använda studentaktiva lärmetoder, till exempel gruppdiskussion, egna studier, kunskapstest, skriftlig fördjupning samt reflektion, som samlas i en kursportfölj, ges deltagarna möjlighet att aktivt engagera sig i sitt lärande. På kursen stimuleras engagemang genom korta videor med ämnesexperter och relevant digitalt material samt vetenskaplig e-litteratur.

Kursens examination

Kursen examineras genom ett provmoment:

- Kursportfölj, 5 högskolepoäng, Underkänd/Godkänd
  Examination sker genom att i en kursportfölj dokumentera genomförda individuella moment och deltagande i gruppdiskussion. Kursens individuella moment utgörs av kunskapstest (för bedömning av mål 1-5), skriftlig fördjupning (mål 6-8), kamratåterkoppling på skriftlig fördjupning samt reflektion över eget lärande (mål 9). Dokumentationen avser både muntliga och skriftliga moment. Kursportföljen värderas löpande under kursens gång.

Om så krävs för att en student med varaktig funktionsnedsättning ska ges ett likvärdigt examinationsalternativ jämfört med en student utan funktionsnedsättning, så kan examinator efter samråd med universitetets avdelning för pedagogiskt studentstöd fatta beslut om alternativ examinationsform för berörd student.

Betyg

Betygsskalan omfattar betygsgraderna: Underkänd, Godkänd
För betyget Godkänd krävs godkänt resultat på samtliga provmoment.

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet