

BACHELOR I TRENING, HELSE OG PRESTASJON
2020/2022

Individuell skriftlig eksamen

i

THP 309- Aktivitetsmedisin 2

Tirsdag 24. mai 2022 kl. 10.00-13.00

Hjelpemidler: ingen

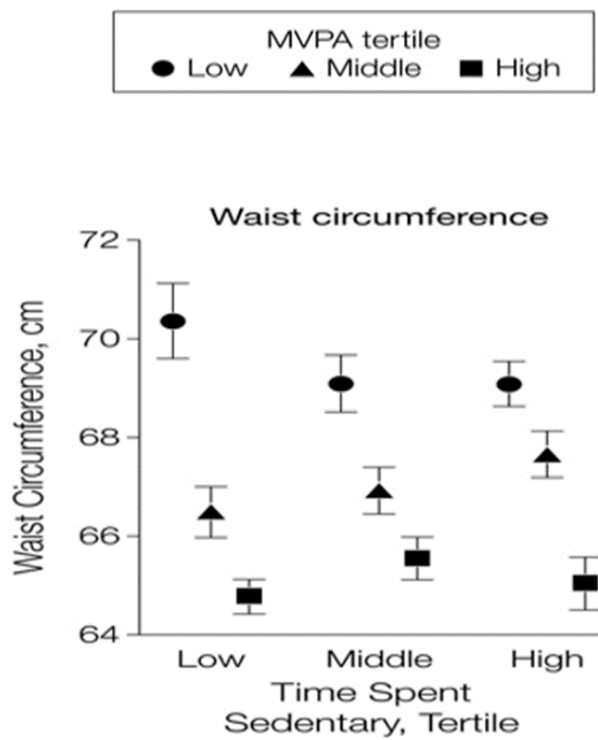
Eksamensoppgaven består av 4 sider inkludert forsiden

Sensurfrist: 16. juni 2022

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

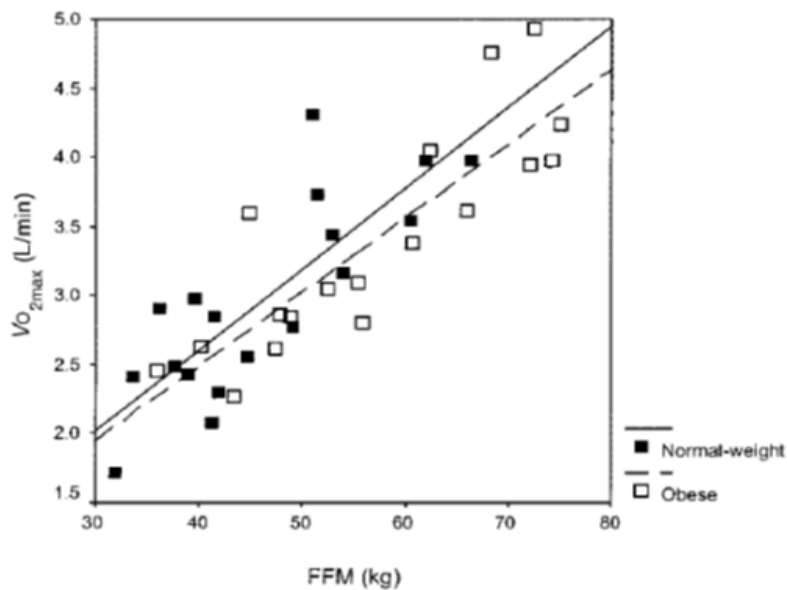
1. Besvar kort følgende spørsmål med utgangspunkt i figuren under

- Hva beskriver figuren?
- Vilken gruppe har høyest midjemål?
- Vilken gruppe har lavest midjemål?
- Hvor stor er forskjellen i midjemål mellom de med lav og høy tid i moderat till kraftig fysisk aktivitet?
- Gi en kort generell oppsummering av det figuren viser (en setning)



2. Besvar kort følgende spørsmål med utgangspunkt i figuren under

- Hva beskriver figuren?
- Vilken gruppe har lavest fettfri kroppsmasse?
- Hvor stor forskjell er det i VO_{2max} mellom individer dersom den fettfrie kroppsmassen er 40-45 kg?
- Gi en kort generell oppsummering basert på det figuren viser (en setning)



- Det er økt forekomst av menstruasjonsforstyrrelser i idretter hvor kroppsvekt er av betydning for prestasjon. Hva er hovedårsakene til dette?
- Bekkenbunnen har mange viktige egenskaper/oppgaver - Nevn 3 av disse egenskapene/oppgavene.
- Forklar kort sammenhengen mellom grunnleggende motoriske ferdigheter og fysisk aktivitet i tidlig barndom.

Langsvarsoppgaver

6. Hva vil det si å ha en spiseforstyrrelse?

Nevn MINST to ulike spiseforstyrrelser og hva som karakteriserer de. 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 en kan legge til rette for fysisk aktivitet for spiseforstyrrede pasienter (oppgi hvilken av spiseforstyrrelses diagnose den/de du lager opplegget for har).

7. Beskriv de fysiologiske aldersrelaterte endringene og hvordan du kan legge opp trening som kan reversere disse.