

## Sport en beweging als medicijn (D013117)

**Cursusomvang** (nominale waarden; effectieve waarden kunnen verschillen per opleiding)

**Studiepunten 4.0**

**Studietijd 120 u**

### Aanbodsessies en werkvormen in academiejaar 2024-2025

A (Jaar)

Nederlands

Gent

hoorcollege

### Lesgevers in academiejaar 2024-2025

Lievens, Eline

GE30

Verantwoordelijk lesgever

Van Dyck, Raf

GE30

Medewerker

Derave, Wim

GE30

Medelesgever

### Aangeboden in onderstaande opleidingen in 2024-2025

stptn

aanbodsessie

Educatieve Master of Science in de lichamelijke opvoeding

4

A

Master of Science in de bewegings- en sportwetenschappen (afstudeerrichting fysieke activiteit, fitheid en gezondheid)

4

A

Master of Science in de bewegings- en sportwetenschappen (afstudeerrichting sportbeleid en sportmanagement)

4

A

Master of Science in de bewegings- en sportwetenschappen (afstudeerrichting sporttraining en coaching)

4

A

### Onderwijstalen

Nederlands

### Trefwoorden

Chronische aandoeningen, fysieke activiteit, sport, sedentair gedrag, fysieke fitheid, exercise is medicine

### Situering

Dit opleidingsonderdeel situeert zich in de lijn van het verwerven van gezondheidseducatieve vaardigheden. Het doel van deze cursus is de studenten inzicht te geven in de relatie tussen fysieke activiteit (waaronder sportactiviteiten), sedentair gedrag, fysieke fitheid en gezondheid/chronische aandoeningen. De focus ligt voornamelijk op de gunstige effecten van bewegen voor preventie (primair, secundair en tertiair) van chronische aandoeningen, waarbij zaken zoals het achterliggende mechanisme en dosis-effect relatie besproken worden.

### Inhoud

In dit vak komt de relatie tussen fysieke activiteit (waaronder sportactiviteiten), sedentair gedrag, fysieke fitheid en gezondheid aan bod. In de lessen worden de gezondheidsbevorderende mogelijkheden van beweging op verschillende ziektebeelden op een theoretische manier benaderd. Er wordt gekozen voor een thematische aanpak waarbij o.a. volgende thema's behandeld worden:

- Cardiovasculaire aandoeningen
- Metabole aandoeningen
- Respiratoire aandoeningen
- Urologische aandoeningen
- Psychiatrische aandoeningen
- Kanker

Bovendien worden deze aandoeningen specifiek bekeken bij kinderen en ouderen. Tot slot wordt ook de interactie tussen beweging en medicatie besproken.

### Begincompetenties

Dit vak bouwt verder op de inzichten en competenties die zijn verworven in het vak 'Algemene en menselijke fysiologie', 'Gezondheidsleer', 'Inspanningsfysiologie' en

(Goedgekeurd)

'Algemene trainingsleer en evaluatie van conditionele eigenschappen'. In dit vak zullen de belangrijke principes uit deze vakken herhaald worden, waardoor het niet strikt noodzakelijk is om geslaagd te zijn voor deze voorgaande vakken.

### **Eindcompetenties**

- 1 Het belang van fysieke activiteiten (waaronder sportactiviteiten), sedentair gedrag, fysieke fitheid beargumenteren voor de preventie van chronische aandoeningen.
- 2 De onderliggende fysiologische mechanismen van de gezondheidsbevorderende effecten van lichaamsbeweging verklaren.
- 3 Beweging op een optimale manier organiseren voor een persoon met een chronische aandoening op basis van evidence based wetenschappelijk onderzoek.
- 4 Wetenschappelijke ontwikkelingen in de gezondheidsbevorderende effecten van fysieke activiteit, sedentair gedrag en fysieke fitheid op wetenschappelijke waarde beoordelen en toepassen.

### **Creditcontractvoorwaarde**

Toelating tot dit opleidingsonderdeel via creditcontract is mogelijk na gunstige beoordeling van de competenties

### **Examencontractvoorwaarde**

Dit opleidingsonderdeel kan niet via examencontract gevolgd worden

### **Didactische werkvormen**

Hoorcollege

### **Studiemateriaal**

Type: Slides

Naam: Sport en bewegen als medicijn  
Richtprijs: Gratis of betaald door opleiding  
Optioneel: nee  
Taal : Nederlands  
Beschikbaar op Ufora : Ja  
Online beschikbaar : Ja  
Beschikbaar in de bibliotheek : Nee  
Beschikbaar via studentenvereniging : Nee

### **Referenties**

Recente internationale wetenschappelijke literatuur zoals:  
Pedersen & Saltin (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports; Suppl.3 - 25: 1-72

### **Vakinhoudelijke studiebegeleiding**

Persoonlijke begeleiding op afspraak met de titularis Eline Lievens (elilieve.lievens@ugent.be)

### **Evaluatiemomenten**

periodegebonden evaluatie

### **Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de eerste examenperiode**

Schriftelijke evaluatie

### **Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de tweede examenperiode**

Schriftelijke evaluatie

### **Evaluatievormen bij niet-periodegebonden evaluatie**

### **Tweede examenkans in geval van niet-periodegebonden evaluatie**

Niet van toepassing

### **Toelichtingen bij de evaluatievormen**

Schriftelijk examen op basis van open vragen.

### **Eindscoreberekening**

Eindscore wordt berekend op basis van periodegebonden schriftelijk examen op het eind van het tweede semester (20 punten).

### **Faciliteiten voor werkstudenten**

Niet van toepassing

**Addendum**

addendum op ufora