

LEVNADSVANOR OCH HÄLSA, MED FOKUS PÅ FYSISK AKTIVITET

LIFESTYLE AND HEALTH, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL
ACTIVITY

7.5 högskolepoäng - 7.5 credits

Kurskod: MALHFA

Nivå: Avancerad nivå

Huvudområde: Idrott/idrottsvetenskap

Fördjupningsgrad: A1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrottsvetenskap

Fastställd av: Grundutbildningsnämnden 2018-12-12

Version: 1

Gäller från: Höstterminen 2019

Särskild behörighet

Studenten skall ha godkänt på 90 hp i idrott/idrottsvetenskap, eller motsvarande.

Lärandemål

Student skall kunna:

- diskutera och reflektera över folkhälsovetenskapliga begrepp, folkhälsans utveckling samt folkhälsoarbetets grunder,
- motivera hur levnadsvanor och livsvillkor påverkar folkhälsa och individers hälsa,
- reflektera över den variation som föreligger mellan individer och befolkningsgruppers hälsa, samt strategier för promotivt folkhälsoarbete och evidensbaserade interventioner för att främja fysisk aktivitet.

Innehåll

Kursen innehåller följande moment:

- fördjupad folkhälsovetenskap: bestämningsfaktorer, begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, livsstil och levnadsvanor, folkhälsans utveckling och nuläge,
- fysisk aktivitet och andra levnadsvanornas betydelse för promotion av hälsa samt prevention och behandling av sjukdom,
- strategier, stödjande miljöer och arenor i samhället där fysisk aktivitet används för promotivt hälsoarbete, samt prevention och behandling av sjukdom.

Progression

Kursen riktar sig till studenter med grundläggande kunskaper i folkhälsa med inriktning fysisk aktivitet, och bygger vidare på tidigare erhållna kunskaper om samband mellan fysisk aktivitet och hälsa.

Examination

Kurskrav

Vissa laborationer är obligatoriska. Frånvaro kompletteras.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig individuell inlämningsuppgift, 7.5 hp
Written individual essay, 7.5 credits

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat senast tre veckor efter avslutad kurs.

Examinationen avläggs under kursens gång enligt anvisningarna i kurspromemorian som studenten får i och med kursstart. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit examinationsresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt vid restexaminationstillfälle och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

Studentinflytande och kursvärdering

Studentinflytande sker genom programråd tillsammans med utbildningsledare, samt studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden.

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, laborationer och gruppdiskussioner, redovisningar och eget arbete. Undervisningen sker på engelska.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:
Applies to the whole course:

Barbaresko, J., Rienks, J. & Nöthlings, U. (2018). Lifestyle Indices and Cardiovascular Disease Risk: A Meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 55(4), ss. 555-564. DOI: 10.1016/j.amepre.2018.04.046.

Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. (2012). *Physical activity and health*. 2. ed. Leeds: Human Kinetics. 441 s.

Diabetes Prevention Program Research Group. (2015). Long-term effects of lifestyle intervention or metformin on diabetes development and microvascular complications over 15-year follow-up: the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 3(11), ss. 866-875.

Dowd, K.P., Szeklicki, R., Minetto, M.A., Murphy, M.H., Polito, A., Ghigo, E., van der Ploeg, H., Ekelund, U., Maciaszek, J., Stemplewski, R., Tomczak, M. & Donnelly, A.E. (2018). A systematic literature review of reviews on techniques for physical activity measurement in adults: a DEDIPAC study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1). DOI: 10.1186/s12966-017-0636-2.

Ekblom, Ö., Ekblom-Bak, E., Rosengren, A., Hallsten, M., Bergström, G. & Börjesson, M. (2015). Cardiorespiratory Fitness, Sedentary Behaviour and Physical Activity Are Independently Associated with the Metabolic Syndrome, Results from the SCAPIS Pilot Study. *PLoS One*. DOI:10.1371/journal.pone.0131586.

Ekblom-Bak, E., Ekblom, Ö., Bergström, G. & Börjesson, M. (2016). Isotemporal substitution of sedentary time by physical activity of different intensities and bout lengths, and its associations with metabolic risk. *European Journal of Preventive Cardiology*, 23(9), ss. 967-74.

Marmot, M., Allen, J., Bell, R., Bloomer, E., Goldblatt, P. & Consortium for the European Review of Social Determinants of Health and the Health Divide. (2012). WHO European review of social determinants of health and the health divide. *Lancet*, 15;380(9846), ss. 1011-1029.

McAuley, P.A., Artero, E.G., Sui, X., Lavie, C.J., Almeida, M.J. & Blair, S.N. (2014). Fitness, fatness, and survival in adults with prediabetes. *Diabetes Care*, 37(2), ss. 529-536.

Valbar litteratur och övriga läromedel:
Other:

Additional individual scientific articles may be added.