

FOLKHÄLSA I, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

**PUBLIC HEALTH, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30
CREDITS**

Basdata

Kursen är en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet
Omfattning: 30 högskolepoäng
Nivå: Grund

Behandlad av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2010-04-27.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2010-05-05 samt senare reviderad i Grundutbildningsnämnden 2011-06-16 och senare reviderad 2012-06-13, 2013-04-03 samt i kursplaneutskottet 2015-05-27.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2015/2016

Förkunskapskrav och urval

Grundläggande behörighet

Samhällskunskap A, Matematik B, Naturkunskap B samt Idrott och Hälsa A.
Naturkunskap B kan ersättas av Kemi A, Fysik A och Biologi A.

Särskild behörighet

För programstuderande gäller: Studenten skall vara antagen till Hälsovetenskapprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH och dessutom med godkänt resultat om minst 38 hp från första studieåret, motsvarande 22,5 hp anatomi och fysiologi, 8 hp grundläggande forskningsmetodik, 7,5 hp idrottslära och hälsa.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- visa på grundläggande förmåga att söka, värdera och kritiskt tolka relevant information i en problemställning samt att kritiskt diskutera företeelser, frågeställningar och situationer både muntligt och skriftligt, samt att genomföra uppgifter inom givna tidsramar,
- visa på grundläggande kunskaper om epidemiologiska begrepp, teorier och vanligt förekommande studiedesigner, beräkningsformer för mått på förekomst och

- insjuknande, IKT (informations- och kommunikationsteknologi) i folkhälsoarbetet och förstå begreppen integritet och sekretess i en digital kultur,
- översiktligt kunna beskriva den variation som föreligger mellan olika befolkningsgruppers hälsa och kritiskt värdera bestämningsfaktorer för befolkningens hälsa,
 - kunna kritiskt värdera epidemiologisk forskning med fokus på livsstil i primär och sekundär prevention genom att kunna tolka analytisk biostatistik, ha fördjupade kunskaper i datainsamlingsmetoder och studiedesigner,
 - kunna förklara fynden i en epidemiologisk vetenskaplig artikel, kunna beräkna effekt av interventioner,
 - visa på initierade kunskaper och färdigheter om fysisk aktivitet i sjukdomsförebyggande och sjukdomsbehandlande syfte (FYSS), patientintervjuer och erfarenhet av kontakter med hälso- och sjukvården samt folkhälsoplanerare inom kommuner,
 - visa på grundläggande folkhälsovetenskapliga kunskaper,
 - visa på grundläggande förståelse för livsstil och dess bestämningsfaktorer utifrån människans villkor i samhället utifrån individ-, grupp-, organisations- och samhällsnivå,
 - visa på grundläggande kunskaper i att utveckla och utarbeta strategier för olika arenor och målgrupper vid promotivt folkhälsoarbete och att kunna analysera och värdera hälsorelaterade styrdokument och handlingsprogram,
 - översiktligt kunna redogöra för teorier och modeller utifrån ett beteendevetenskapligt perspektiv,
 - redogöra för teoretiska grunder bakom samtalsmetoden MI (Motivational Interviewing),
 - tillämpa grundläggande principer vid motiverande samtal med inriktning på fysisk aktivitet och hälsorelaterade samtal, kunna beskriva begrepp, definitioner och strategier inom MI,
 - kunna utföra relevanta tester för cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans och kunna använda sig av skattningsskalor för att mäta upplevd ansträngning och smärta samt vara förtrogen med säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
 - visa färdighet i att kunna möta etiskt svåra frågor i arbetet med att påverka människors hälsa,
 - kunna utvärdera fysiskt status och hälsostatus i övrigt genom fysiologiska, psykologiska och pedagogiska mätmetoder; men även kunna genomföra hälsosamtal med hjälp av samtalsmetodiken MI, diskutera tester och testresultat samt föreslå lämpliga åtgärder.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik

Part 1 - Epidemiology and biostatistics, 7.5 credits

- studiedesign, datainsamlingsmetodik och grundläggande begrepp,
- beräkning av interventionseffekt, riskbegrepp och dess användning,
- fördjupad analytisk biostatistik,
- sjukvårds- och befolkningsregister; validitet och reliabilitet i epidemiologiska studier; betydelsen av slumpmässiga och systematiska fel,
- evidens för samband mellan fysisk aktivitet och hälsa, dess styrkor och svagheter, hälsans bestämningsfaktorer; hälsa och livsstil i relation till klass-, kön-, funktionsnedsättning och etnicitet, hälsa och politik ur ett historiskt perspektiv,

- fysisk aktivitet på recept/FYSS,
- verksamhetsförlagd utbildning.

Moment 2 – Folkhälsoarbete I, 7,5 hp

Part 2 - Public Health work I, 7.5 credits

- grundläggande folkhälsovetenskap: bestämningsfaktorer, begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, livsstil och levnadsvanor,
- folkhälsans villkor i samhället, strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete,
- folkhälsoarbete på internationell, nationell, regional och lokal nivå,
- policydokument och folkhälsoprogram, nationella och internationella styrdokument,
- fysisk aktivitet på recept (FaR),
- verksamhetsförlagd utbildning.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5 hp

Part 3 - Public Health work II, 7.5 credits

- kommunikation avseende levnadsvanor och livsstil,
- beteendeförändring och hälsoarbete,
- kommunikationsprinciper och samtalsstrategier vid motiverande samtal,
- transkribering och kodning av motiverande samtal,
- hälsa ur ett genusperspektiv,
- hälsofrämjande organisationer och ledarskap,
- verksamhetsförlagd utbildning.

Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet 7,5 hp

Part 4 - Health tests, directed towards physical activity, 7.5 credits

- identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar,
- tester för att bestämma: fysisk aktivitet, cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans,
- testers validitet och reliabilitet,
- skattningsskalor och frågeformulär vid hälsotester,
- säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- etik i arbete med människor,
- verksamhetsförlagd utbildning.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteraturseminarier, intervjuer, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten med projektledarskap. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. I vissa delar av undervisningen får studenterna arbetsmetoder för att ta reda på och sammanställa för olika grupper utan och med olika folksjukdomar, upplevd fysisk och psykisk hälsa samt livsstilsvanor såsom fysisk aktivitet, kost, alkohol, rökning, sömn, tid för rekreation. I detta sammanhang kontaktar studenterna vårdcentraler i hela storstockholmsområdet för att studera hur dessa arbetar med hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande åtgärder såsom fysisk aktivitet. Erfarenheterna dokumenteras och redovisas både muntligt och skriftligt, med jämförelse med relevant referenslitteratur.

VFU sammanlänkar teori med praktik och omfattar sammanlagt 7,5 hp i kursen. Vidare genomförs sammanlagt två veckors VFU med placering på arbetsplatser där deltagande i

hälsorelaterade verksamheter genomförs och två veckors VFU med målet att uppnå personlig färdighet och förtrogenhet som testledare.

Progression

Momenten i denna kurs bygger vidare på kunskaper om samband mellan fysisk aktivitet och hälsa från de grundläggande kurserna inom anatomi och fysiologi, tillämpad fysiologi samt studenternas erfarenheter av att leda och anpassa fysisk aktivitet från de praktiska idrottskurserna. Vidare tillämpas kunskaper från momenten inom Idrotts- och hälsovetenskap när det gäller forskningsmetodik och att skriva rapporter.

Det övergripande syftet med undervisningen i momentet *Epidemiologi och biostatistik* som ges inom denna kurs är att göra studenten förtrogen med epidemiologisk studiemetodik, grundläggande epidemiologiska och biostatistiska begrepp och mått. Studenten skall kunna inhämta, bearbeta och tolka information i epidemiologiska vetenskapliga artiklar. Momentet har en progression från grundläggande epidemiologiska begrepp, förekomst av hälsa/ohälsa och dess utbredning i befolkningen, till mera komplexa kunskaper som deskriptiv och analytisk statistik, olika datainsamlingsmetoder, värdering av vetenskaplig epidemiologisk data samt beräkning av interventionseffekt. Vidare ger momentet kunskaper om hur hälsa och livsstil varierar mellan grupper i befolkningen samt samvariationen med kön, etnicitet och socioekonomiska förhållanden.

De två nästkommande momenten, *Folkhälsoarbete I* och *Folkhälsoarbete II*, ger en teoretisk bakgrund inom ämnesområdet folkhälsa med begreppsdefinitioner, olika perspektiv på folkhälsa, prevention samt folkhälsoarbete/hälsopromotion på samhälls-, grupp- och individnivå. Studenten introduceras och tränas i samtalsmetoden MI, vilken senare kommer att användas i den verksamhetsförlagda utbildningen i denna och nästkommande kurser. Folkhälsorelaterade styrdokument och handlingsplaner på kommunal-, landstings- och statlig nivå studeras och analyseras. Dessutom utvecklas och tillämpas grundläggande pedagogiska redskap som kan användas vid beteendeförändringsarbete både på grupp- och individnivå. I och med detta läggs en grund för hälso pedagogens roll som förändringskonsult. Även etiska frågor som är kopplade till hälsoarbete diskuteras.

Momentet *Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet*, bygger på erhållna kunskaper inom delmomenten i humanbiologi under det första studieåret. Presentation och evaluering sker av undersökningsmetoder för olika fysiologiska parametrar samt för en mångfald hälsoenkätsfrågor om upplevd hälsa och olika livsstilsvanor såsom fysisk aktivitet, kost, rökning, alkohol, sömn och tid för rekreation. Även kunskaper om praktiska hälsosamtal och livsstilförändringar fördjupas här. Hur arbetsmetoderna FaR (Fysisk aktivitet på recept) och FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling) hittills är utvecklade inom vissa enheter i primärvården undersöks. Därtill påbörjas intervjuer med patienter vilka kompletteras med skriftliga sammanställningar av sjukdomshistoria, behandlingar och förslag på förebyggande åtgärder.

Examination

Kurskrav

Obligatorisk närvaro under den verksamhetsförlagda undervisningen, skriftlig VFU rapport och deltagande i seminarium är ett kurskrav. Studentens aktiva deltagande i undervisningen är krav vid laborativa moment och seminarier som specificeras i moment-PM.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik, 7,5 hp

Part 1 - Epidemiology and biostatistics, 7.5 credits

- skriftlig tentamen,
- muntlig presentation,
- muntlig och skriftlig redovisning.

Moment 2 – Folkhälsoarbete I, 7,5 hp

Part 2 - Public Health work I, 7.5 credits

- skriftlig tentamen,
- skriftlig inlämning av strategidokument,
- muntlig och skriftlig redovisning av folkhälsoprojekt.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5 hp

Part 3 - Public Health work II, 7.5 credits

- skriftlig inlämning,
- probleminriktad reflektion.

Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, 7,5 hp

Part 4 - Health tests, directed towards physical activity, 7. credits

- skriftlig tentamen,
- praktisk examination,
- muntlig examination,
- probleminriktad reflektion.

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets slut, samt innan höstterminens början och när momentet ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Inom verksamhetsförlagd utbildning (VFU) ges betyget Godkänt eller Underkänt. För att bli godkänd i varje moment i kursen måste VFUn vara godkänd. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygsgränser för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Utvärdering

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering av momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden, programråd med utbildningsledare för hälsovetenskapprogrammet samt fortlöpande under kursens gång.

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik, 7,5hp

Obligatorisk:

Andersson, I. (2005). *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur, 220 s. S 11-161, 167-207.

Pellmer, K, Wramner, B och Wramner H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber, 264 s. (avsnitt väljs i samråd med momentansvarig).

SBU- Statens beredning för medicinsk utvärdering. *Metoder för att främja fysisk aktivitet – En systematisk litteraturöversikt*. (SBU 2006:181) 296 s. (valda delar sammanfattning 26 s).

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2008) FYSS 2008 - *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Rapport nr 2008:4, Statens folkhälsoinstitut. 613 s. (valda delar i samråd med momentansvarig).

Kompendier och vetenskapliga artiklar (ca 90 s.)

Moment 2 - Folkhälsoarbete I, 7,5hp

Obligatorisk:

Faskunger J (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Lund: Studentlitteratur, 255 s.

Kallings, L. (red) (2011). *FaR® -individ Anpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. Statens folkhälsoinstitut (R 2011:30) 349 s. (valda delar ca 150 s) (www.folkhalsomyndigheten.se)

SBU- Statens beredning för medicinsk utvärdering. *Metoder för att främja fysisk aktivitet – En systematisk litteraturöversikt*. (SBU 2007:181) 296 s. (valda delar ca 40 s) (www.sbu.se)

Pellmer, K, Wramner, B och Wramner H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber, 264 s.

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5hp

Obligatorisk:

Farbring, C-Å. (2010). *Handbok i motiverande samtal*. Stockholm: Natur och Kultur, s. 64-137.

Hultgren, S. (2008). *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*. Uppsala: Kunskapsföretaget, s. 63-161.

Nyberg A, Westerlund H, Magnusson Hanson LL, Theorell T. (2008). Managerial leadership is associated with self reported sickness absence and sickness presenteeism among Swedish men and women. *Scand J Public Health* , 36:803–811.

Melchior MEW, van den Berg AA, Halfens R, et al. (1997). Burnout and the work environment of nurses in psychiatric long-stay care settings. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* , 32:158–64.

Skogstad A, Einarsen S, Torsheim T, et al. (2007). The destructiveness of laissez-faire leadership behaviour. *J Occup Health Psychol*, 12:80–92.

Kivimaki M, Ferrie JE, Brunner E, et al. (2005). Justice at work and reduced risk of coronary heart disease among employees: the Whitehall II Study. *Arch Intern Med*, 165:2245–51.

Krantz G, Berntsson L, Lundberg U. (2005). Total workload, work stress and perceived symptoms in Swedish male and female white collar employees. *Eur J Public Health*, 15: 209–214.

Lidwall U, Marklund S. (2006). What is healthy work for women and men? – A case-control study of gender- and sector specific effects of psycho-social working conditions on longterm sickness absence. *Work*, 27:153–63.

SOU 2004:43. *Den könsuppdelade arbetsmarknaden. Utredning om den könssegregerade svenska arbetsmarknaden*. Stockholm: Fritzes.

Socialstyrelsen. *Folkhälsorapport 2009*, kap 6. Psykosociala påfrestningar och stressrelaterade besvär.

Moment 4 - Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, 7,5hp

Obligatorisk:

Tonkonogi, M. Bellardini H. Henriksson A. (2009). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, 397 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar ca 200 s.