

# FOLKHÄLSA I, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET

## PUBLIC HEALTH, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY

30 högskolepoäng - 30 credits

---

**Kurskod:** HBFOF3

**Nivå:** Grundnivå

**Huvudområde:**

**Fördjupningsgrad:** G1N

**Utbildningsområde:** Idrottsliga området

**Ämne:** Folkhälsa

**Fastställd av:** Grundutbildningsnämnden 2021-08-25

**Version:** 3.1

**Gäller från:** Höstterminen 2021

---

### Särskild behörighet

Inga särskilda förkunskapskrav.

### Lärandemål

Övergripande mål är att du som student skall kunna:

- redogöra för grunderna inom olika metoder för beteendeförändring,
- visa förståelse för kognitiv beteendeterapi och motiverande samtal (MI) som metoder för beteendeförändring,
- visa förståelse för samt kunna tillämpa kognitiv beteendeterapi och MI i hälsofrämjande arbete avseende förändring av individers levnadsvanor, såsom fysisk aktivitet och stresshantering,
- jämföra och motivera användandet av vanligt förekommande datainsamlingsmetoder,
- beskriva och tillämpa epidemiologiska begrepp och beräkningsformer för att förklara förekomst av livsstilssjukdomar,
- jämföra och kritiskt granska epidemiologisk forskning med fokus på livsstil i primär och sekundär prevention,
- beskriva och reflektera kring den variation som föreligger mellan individer och befolkningsgruppers hälsa,
- utföra relevanta tester av kondition, styrka, rörlighet, balans och kroppssammansättning, känna till säkerhetsaspekter och risker med dessa tester, samt använda skattningsskalor för att mäta upplevd ansträngning och smärta,
- välja metoder för att skatta fysisk aktivitet, inklusive stillasittande och träningsmängd,
- utvärdera fysiskt status och hälsostatus genom tester samt kunna förklara och diskutera testresultat med individer och föreslå lämpliga åtgärder med hänsyn till etiska ställningstaganden,
- redogöra för hur metoder för att främja fysisk aktivitet, med fokus på Fysisk aktivitet på recept används,
- visa på fördjupade kunskaper om kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen i olika situationer.
- visa på grundläggande kunskaper om näringsrekommendationer, kostundersökningar och kostinformation samt kritiskt granska olika dieters vetenskapliga grund,
- förstå hur olika kostval och därmed livsmedelsframställning påverkar miljön,

- visa på grundläggande kunskaper om val av näringsrika livsmedel för människor med olika behov,

## **Innehåll**

### **Progression**

Delkurserna i denna kurs bygger vidare på kunskaper om samband mellan fysisk aktivitet och hälsa från de grundläggande kurserna i Idrottsvetenskap inom anatomi och fysiologi, tillämpad fysiologi samt studenternas erfarenheter av att leda och anpassa fysisk aktivitet från de praktiska momenten.

Inom delkursen Beteendeförändring utvecklas den vetenskapliga progressionen genom att studenten får en grundläggande forskningsbaserad kunskapsbas i inlärningspsykologi samt kognitiv beteendeterapi och Motiverande samtal som metoder för beteendeförändring av levnadsvanor som fysisk aktivitet och stresshantering.

Det övergripande syftet med undervisningen i delkursen Forskningsmetodik I som ges inom denna kurs är att göra studenten förtrogen med generell forskningsmetodik men också mer specifika grundläggande epidemiologiska och biostatistiska begrepp och mått. Studenten skall kunna söka, inhämta, bearbeta och tolka information i vetenskapliga artiklar.

Delkursen Mätning av fysisk aktivitet och prestationsförmåga, bygger på erhållna kunskaper inom momenten i fysiologi och rörelselära 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.

Under delkursen Näringslära och matvanor sker en ämnesprogression genom att studenten tillämpar kunskaper i fysiologi, för att nu tillägna sig en ökad förståelse för nutritionens betydelse i relation till idrott och hälsa. Vidare kunskaper ges nu om matvanor, kroppens omsättning och behov av energi och näringsämnen, näringsrekommendationer, livsmedelskemi samt näringsbehov för individer med speciella behov.

## **Delkurser**

Delkurs 1 - Beteendeförändring, 7.5 hp

*Module 1 - Behavioral change methods, 7.5 credits*

- introduktion till olika metoder för beteendeförändring,
- kognitiv beteendeterapi och motiverande samtal (MI) som metoder för beteendeförändring,
- tillämpa kognitiv beteendeterapi och motiverande samtal (MI) i hälsofrämjande arbete avseende förändring av individers levnadsvanor, såsom fysisk aktivitet och stresshantering.

Delkurs 2 - Forskningsmetodik I, 7.5 hp

*Module 2 - Research methods I, 7.5 credits*

- grundläggande forskningsmetodik, inklusive litteratursökning,
- studiedesign, datainsamlingsmetodik och grundläggande analytiska begrepp,

- beräkning av interventionseffekt, riskbegrepp och dess användning,
- sjukvårds- och befolkningsregister; validitet och reliabilitet i epidemiologiska studier,
- analys av interventioner, beräkning av effektstorlek, intention-to-treat
- evidens för samband mellan fysisk aktivitet och hälsa, dess styrkor och svagheter,
- litteratursökning, rapportskrivande.

Delkurs 3 - Mätning av fysisk aktivitet och prestationsförmåga, 7.5 hp

*Module 3 - Assessment methods for physical activity and health, 7.5 credits*

- objektiva och subjektiva metoder att skatta fysiskt aktivitetsmönster, inklusive stillasittande, vardaglig aktivitet, transport, avsiktlig träning och arbetsbelastning,
- tester för att bestämma kondition, kroppssammansättning, blodtryck, rörlighet, styrka och balans av betydelse för hälsa och välbefinnande,
- testers validitet och reliabilitet,
- tester för skattning av livsvillkor, fysisk och psykisk hälsa,
- säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- etik i arbete med människor,
- praktik som träningsledare,
- undersökning av hur fysisk aktivitet på recept används.

Delkurs 4 - Näringslära och matvanor, 7.5 hp

*Module 4 - Nutrition and diet, 7.5 credits*

- näringsämnenas uppbyggnad, funktion och omsättning i kroppen samt energiomsättning och näringsbehov vid arbete och vila,
- svenska näringsrekommendationer, vilka de är och hur de är beräknade samt kost för barn, ungdom, äldre och personer med särskilda behov,
- matvanor, måltidsordning och måltidssammansättning,
- faktorer som påverkar matvanor,
- näringsanalys och planering av måltider med hjälp av dataprogram och livsmedelstabeller samt kostundersökningsmetoder,
- ätstörningar.

## Examination

### Kurskrav

Villkor som måste uppfyllas om studenten skall komma ifråga för slutgiltig bedömning är studentens aktiva deltagande i undervisningen vid laborativa moment och seminarier som specificeras i delkurs-PM inför varje delkursen.

### Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Beteendeförändring, 7.5 hp

*Behavioral change methods, 7.5 credits*

- skriftlig hemtentamen,
- skriftlig inlämningsuppgift.

Forskningsmetodik I, 7.5 hp  
*Research methods I, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- muntlig och skriftlig examination.

Mätning av fysisk aktivitet och prestationsförmåga, 7.5 hp  
*Assessment methods for physical activity and health, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- praktisk examination,
- skriftlig inlämningsuppgift.

Näringslära och matvanor, 7.5 hp  
*Nutrition and diet, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen

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

## Betyg

Som betyg på delkurs och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra delkurserna har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med delkursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutad delkurs.

Examinationerna avläggs under delkursens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i delkurspromemorian som studenten får i och med delkursstart. Examinationerna avläggs under kursens gång vid angivna seminarier. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt när restexaminationstillfälle erbjuds.

## Studentinflytande och kursvärdering

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

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, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

## Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteraturseminarier, intervjuer, handledning, redovisningar, projektarbeten och laborationer. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida.

## Övrigt

Studenten skall vara antagen Hälsopedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

## Litteratur och övriga läromedel

### Delkurs 1 - Beteendeförändring, 7.5 hp

#### *Module 1 - Behavioral change methods, 7.5 credits*

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Obligatorisk:

- Miller, William R. (2013) Motiverande samtal (9789127135390)

- Ramnerö, Jonas (2013) Beteendets ABC (9789144079592)

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

Valbar litteratur och övriga läromedel:

- Vetenskapliga artiklar om ca 100 s.

### Delkurs 2 - Forskningsmetodik I, 7.5 hp

#### *Module 2 - Research methods I, 7.5 credits*

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Obligatorisk:

- Andersson, Ingemar (2016) Epidemiologi för hälsovetare (9789144105109)

- Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2016). FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Stockholm: Läkartidningen förlag AB, 656 s. Valda sidor. Vissa kapitel finns på: <http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/>.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

- Kompendier och vetenskapliga artiklar ca 90 s.

### Delkurs 3 - Mätning av fysisk aktivitet och prestationsförmåga, 7.5 hp

#### *Module 3 - Assessment methods for physical activity and health, 7.5 credits*

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Obligatorisk:

- Coombes, J. & Skinner, T.L. (2014). ESSA's student manual for health, exercise & sport assessment. Chatswood, NSW: Elsevier Australia (a division of Reed International Books Australia Pty Ltd).

- National Strength & Conditioning Association (U.S.) (2016). Essentials of strength training and conditioning. (Fourth edition.) Champaign, IL: Human Kinetics, (valda delar 15 s).

- Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet (YFA): Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och

sjukdomsbehandling, FYSS 2017: Läkartidningen förlag; 2016. [www.fyss.se](http://www.fyss.se). Kapitlet 1.19 "Bedöma och utvärdera fysisk aktivitet" Hagströmer, M och medarbetare.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

- Kompendier och vetenskapliga artiklar ca 200 s.

**Delkurs 4 - Näringslära och matvanor, 7.5 hp**

***Module 4 - Nutrition and diet, 7.5 credits***

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Obligatorisk:

- Jeukendrup, Asker E. (2014) Idrottsnutrition för bättre prestation (9789186323479)

- Abrahamsson, L, et al. (2013). Näringslära för högskolan. Stockholm: Liber, 445 s.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

- Frisé, Ann (2014) Projekt perfekt (9789127136304)

- Svederberg, E. (2001). Lyhördhet för tidigare erfarenheter en väg till fruktbar kommunikation om livsmedel och hälsa. I: Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (red.). Pedagogik i hälsofrämjande arbete. Lund: Studentlitteratur, s.207-231.

- American College of Sport Medicine. (2014) ACSM's resource manual for Guidelines for exercise testing and prescription. 7. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, 862 s.

- Kompendier och artiklar i anslutning till föreläsningarna.