

FOLKHÄLSOVETENSKAP A, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 20 poäng

PUBLIC HEALTH SCIENCE A, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 20 CREDITS

BESLUT OCH RIKTLINJER

Kursen ingår som en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet, 120 poäng. Kursen ges även som fristående kurs i mån av plats.

Utbildningsområde:	Idrott
Ämne:	Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet
Nivå:	1-20 p

Delkursplanerna "Folkhälsoarbete", "Hälsoarbete och förändringsprocesser", "Hälsa och livsstil ur ett samhällsperspektiv" samt "Hälsoundersökningar, inriktning fysisk aktivitet" har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2004-06-02.

Forsknings- och utbildningsnämnden har tidigare fastställt ovannämnda delkursplaner 2003-06-17. Kursplanen à 20 poäng är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2005-08-24

SYFTE/MÅL

Syftet med kursen är att studenten ska

- få en ökad insikt i hälsobegreppet med inriktning på teoribildning, definitioner, värderingar och folkhälsoarbete på individ-, grupp- och samhällsnivå samt ge grundläggande kunskaper i hälsopromotion med inriktning på fysisk aktivitet inom olika arenor.
- kunna tillämpa och vidareutveckla pedagogiska redskap som kan leda till beteendeförändringar. Studenten ska få kunskaper om förändringsprocesser ur ett teoretiskt perspektiv samt om aktivt förändringsarbete i praktiken.
- få insikt om grunderna i organisatoriskt lärande, projektledarrollen samt förändringsledarskapets krav och möjligheter.
- få kunskaper om och förståelse för hur livsstil och hälsa är relaterade till skilda sociala villkor. Studenten ska bli medveten om den variation som föreligger mellan olika befolkningsgrupper vad det gäller hälsa och livsstil samt få kunskaper om hur statens hälsofostran har bedrivits under 1900-talet och framåt.
- få ökad medvetenhet om etiska frågor som rör hälsa och livsstil.
- kunna utvärdera fysiskt status och hälsostatus i övrigt genom fysiologiska, psykologiska och pedagogiska mätmetoder. Studenten skall kunna genomföra och leda ett urval av specifika metoder. Vidare skall studenten utifrån kunskaper om testresultat kunna föreslå lämplig aktivitet. Testförfaranden diskuteras ur en etisk synvinkel.

- genom projektarbeten med inriktning mot hälsofrämjande processer, få fördjupade kunskaper om hur folkhälsan kan förbättras, bl.a. genom fysisk aktivitet. Arbetet sker inom arenorna skola, arbetsplats och fritid.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

- ☐ **Folkhälsoarbete, 5p**
 - Begreppsdefinitioner, folkhälsoarbete, livsstil och hälsa, filosofiska och teoretiska utgångspunkter.
 - Folkhälsans villkor i samhället.
 - Folkhälsoarbete och fysisk aktivitet.
 - Strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete.
 - Styrdokument och handlingsprogram.
 - Epidemiologi.
 - Grundläggande projektkunskap
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – en hälsosam grund
- ☐ **Hälsoarbete och förändringsprocesser, 5 p**
 - Genus och hälsa
 - Förändringsprocesser, livsstilförändringar och förändringsledarskapets grunder
 - Samtal som metod, handledningsformer och projektledarrollen
 - Motivationsteorier
 - Organisationsmodeller och organisationsteorier
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning ur ett individ- och grupperspektiv
- ☐ **Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv, 5p**
 - Hälsa och livsstil i ett klass-, kön- och etnicitetsperspektiv
 - Hälsa och politik i ett historiskt perspektiv
 - Folksjukdomar inom samhällsmedicin
 - Epidemiologi
 - Fysisk aktivitet på recept/FYSS
 - Projektarbete: handlingsplaner, policydokument och folkhälsoprogram
 - Etik i arbete med människor
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – massage och rörlighet
- ☐ **Hälsoundersökningar, inriktning fysisk aktivitet, 5p**

Identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar.

 - Tester för att bestämma: aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka, balans, hjärtfrekvens, blodtryck och stegfrekvens.
 - Skattningsskalor över upplevd ansträngning, smärta mm.
 - Olika frågeformulär som kan användas vid hälsotester.
 - Validitet och reliabilitet för olika metoder.
 - Säkerhetsförfarande vid och risker med olika tester.
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – styrka och kondition.

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteraturseminarier, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten (verksamhetsförlagd utbildning). Kursdeltagarna skall även genomföra tester och dokumentera testförfaranden samt resultat i en s.k. "loggbok". Dokumentet utgör ett referensmaterial för tränings- och livsstilsrådgivning. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Kursen innehåller moment av aktivt praktiskt projektledarskap.

EXAMINATION

Kunskaper utvärderas genom seminarier, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp, projektredovisningar, personliga utvecklingssamtal, dokumentation med probleminriktade reflektioner samt, i förekommande fall, genom praktiskt handlande. Examination kan även ingå som en integrerad del av undervisningen.

Som betyg på varje delkurs samt kursen som helhet används något av uttrycken Underkänd, Godkänd eller Väl godkänd.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 120 poäng, vid Idrottshögskolan. För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottslärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/aä. Som särskild behörighet krävs minst 15 poäng i humanbiologi eller motsvarande.

URVAL

Vid urvalet till restplatser som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes studieresultat under lärarutbildningen samt tidigare erfarenhet som lärare i idrott och hälsa, övrig pedagogisk erfarenhet och andra tidigare anställningar. Dessutom beaktas tidigare utbildning från högskola och övriga kurser samt yrkeserfarenhet inom hälsoarbete.

IKRAFTTRÄDANDE

Denna kursplan gäller för studenter antagna fr o m hösten 2004.

KURSLITTERATUR

Folkhälsoarbete:

Hansson A. *Hälso promotion i arbetslivet* (Lund: Studentlitteratur, 2004), 296 s.

Hultgren, S. *Folkhälsokunskap*. (Stockholm: Bonnier Utbildning, 2004), 144 s.

Medin, J., Alexandersson, K. *Hälsa och hälsofrämjande*. (Lund: Studentlitteratur, 2000), 180 s.

Svederberg, E. Svensson, L. Kindeberg, T. *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*, (Lund: Studentlitteratur, 2001), 292 s.

Hälsoarbete och förändringsprocesser:

Ahrenfelt, B. *Förändring som tillstånd*. (Lund: Studentlitteratur, 2001), 279 s.

Faskunger, J. *Motivation för motion*. (Stockholm, SISU Idrottsböcker, 2001), 249 s.

Svedberg, L. *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*. (Lund, Studentlitteratur. Tredje upplagan, 2003), s 251-362.

Elvin-Novak Y, Thomsson H. ”Arbete och hälsa, i *Att göra kön* (Stockholm: Bonniers förlag, 2002), 39 s.

Valbar litteratur efter godkännande av examinator (utifrån ett antal sökbegrepp t ex Hälsofrämjande ledarskap, hälsa och genus, förändringskompetens och hälsoarbete). Antal sidor: min ca 200, max ca 400.

Fördjupningsexempel utifrån utdelade artiklar.

Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv:

Folkhälso rapport 2005 (Stockholm: Socialstyrelsen, 2005) 395 s. (urval, ca 150 s)

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. (www.svenskidrottsmedicin.org/fyss) (valda delar)

Henriksen, J-O & Vetlesen, A.J *Etik i arbete med människor* (Lund: Studentlitteratur, 1997), 239 s.

Kallings, L.V. & Leijon M. *Erfarenhet av fysisk aktivitet på recept – FaR*. (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2003:53), 99 s. (valda delar, ca 40 s)

Palmbald, E. & Eriksson, B.E. *Kropp och politik. Hälsoupplysning som samhällsspegel*. (Stockholm: Carlssons Bokförlag, 1995) 160 s.

Socialdepartementet. *Hälsa på lika villkor – andra steget mot nationella folkhälsomål*, (SOU 1999:137) 620 s. (valda delar, ca 150 s)

Statens folkhälsoinstitut. *Födelselandets betydelse. En rapport om hälsan hos olika invandrargrupper i Sverige*. (2000:29) 144 s. (Valda delar)

Kompendier och artiklar (ca 200 sidor.)

Hälsoundersökningar, inriktning fysisk aktivitet:

Adams, G.M. *Exercise laboratory manual*. (Dubuque, Iowa: McGraw Hill, 2001 4.ed), 378 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna.

Litteratur inom ”fysisk aktivitet” tillkommer