

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.

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

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2003-04-22 och 2004-06-02.

Forsknings- och utbildningsnämnden har fastställt kursplanen 2003-06-17 och efter revidering 2004-06-09, 2005-08-24, 2006-03-27 och 2006-06-21.

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 ges grundläggande kunskaper i hälsopromotion med inriktning på fysisk aktivitet inom olika arenor.
- kunna tillämpa och vidareutveckla pedagogiska redskap som kan leda till beteendeförändringar och 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, 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, genomföra och leda ett urval av specifika metoder samt utifrån kunskaper om testresultat kunna föreslå lämplig aktivitet och diskutera tester och testresultat ur en etisk synvinkel.
- kunna redogöra för epidemiologisk studiemetodik, grundläggande epidemiologiska och biostatistiska begrepp och mått samt vara förtrogen med att tillgodogöra sig information i vetenskapliga artiklar.
- genom projektarbeten med inriktning mot hälsofrämjande processer inom arenorna skola, arbetsplats och fritid få fördjupade kunskaper om hur folkhälsan kan förbättras, bl.a. genom fysisk aktivitet.

INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING

- ❑ **Folkhälsoarbete, 5p**
 - Begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller. Folkhälsoarbete, livsstil och levnadsvanor.
 - Folkhälsans villkor i samhället
 - Folkhälsoarbete och fysisk aktivitet
 - Strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete.
 - Styrdokument och handlingsprogram
 - Epidemiologi
 - Fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – en hälsosam grund

- ❑ **Hälsoarbete och förändringsprocesser, 5 p**
 - Förändringsprocesser, livsstilförändringar och förändringsledarskapets grunder
 - Samtals- och etableringsstrategier
 - Handledningsformer och projektledarrollen
 - Motivationsteorier
 - Organisationsmodeller och organisationsteorier
 - Epidemiologi
 - 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

- ❑ **Hälsotester, 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
 - Epidemiologi
 - 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).

Verksamhetsförlagd utbildning (VFU), 5p, ingår i de fyra delkurserna och sammanlänkar teori med praktik. Frekventa observationsstudier och aktivt ledarskap för vuxna/äldre inom motionsgymnastik, styrketräning, vattenträning och "fysisk aktivitet på recept" samt träningsgrupper för överviktiga barn genomförs. Vidare utförs sammanlagt fyra veckor praktik placerad på arbetsplatser för deltagande i hälsorelaterade verksamheter.

Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Kursen innehåller moment av aktivt 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 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 GIH. För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottslärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/ää. 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 fr o m läsåret 2006/2007.

KURSLITTERATUR

Folkhälsoarbete

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur 2005), s 34-55 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

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

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

Hultgren, S. *Rörelseidentitet – Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Ett beteendevetenskapligt perspektiv på samband mellan psykosociala faktorer och fysisk aktivitet* (Uppsala: Data & skapa produktion, 2006), s 11-22.

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

Hälsoarbete och förändringsprocesser

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

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s 88-107 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Barth T, Näsholm C. *Motiverande Samtal – MI* (Lund: Studentlitteratur, 2006), 180s.

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

Hultgren, S. *Rörelseidentitet – Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Ett beteendevetenskapligt perspektiv på samband mellan psykosociala faktorer och fysisk aktivitet* (Uppsala: Data & skapa produktion, 2006), s 47-70

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

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

Ahlbom, A. *Grunderna i epidemiologi*. (Lund: Studentlitteratur, 2005). s 21 – 33.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 15 – 40.

Collste, G. *Inledning till etiken*. (andra uppl) (Lund: Studentlitteratur, 2002) (113 s.).

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

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

Johannisson, K *Folkhälsa. Det svenska projektet från 1900 till 2.a världskriget*. (Uppsala: Lychnos, 1991). (55 s.)

Kallings, L.V. & Leijon M. *Erfarenheter 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. Hälsouppllysning 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).

Kompendier och artiklar (ca 200 sidor.)

Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet

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

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund:Studentlitteratur, 2005), s 57 – 71 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna (200 s)