

## **FOLKHÄLSA I, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG**

PUBLIC HEALTH I, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30  
HIGHER EDUCATION CREDITS

### **Basdata**

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

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

Kursplanen har behandlats av Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2010-04-27.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2010-05-05

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2010.

### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- visa på grundläggande kunskaper om epidemiologiska begrepp, teorier och vanliga 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; kritiskt värdera de olika bestämningfaktorer som samspelar och påverkar befolkningens hälsa,
- kunna tillämpa analytisk biostatistik, kritiskt granska epidemiologiska insamlingsmetoder och vetenskaplig epidemiologisk forskning gällande t. ex. den fysiska aktivitetens inverkan på förekomst och prevention av ohälsa i olika grupper,
- kunna förklara de viktigaste fynden i en epidemiologisk vetenskaplig artikel; kunna värdera olika datainsamlingsmetoder samt ha fördjupade kunskaper i datainsamling, analys och tolkning av epidemiologiska data ur ett befolkningsperspektiv, 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 kunskaper i att utveckla och utarbeta strategier för olika arenor och målgrupper vid promotivt folkhälsoarbete; att kunna analysera och värdera hälsorelaterade styrdokument och handlingsprogram; kunna förstå och tillämpa

- teoretiska förklaringsmodeller vid praktiskt folkhälsoarbete med inriktning på individ, grupp och organisation,
- ha utvecklat färdigheter i praktiskt folkhälsoarbete och förändringsarbete för olika grupper och organisationer; visa goda färdigheter avseende samtalsstrategier vid livsstilsförändringar,
  - kunna förklara innebörden av ett genusperspektiv samt kunna redogöra för hur ett genusperspektiv kan användas i en nationell folkhälsostrategi,
  - kunna värdera begreppen folkhälsovetenskap och folkhälsa och dess betydelse för olika samhällsgrupper på befolkningsnivå; samt skapa ett förhållningssätt utifrån beteendemedicinska grundprinciper med förståelse för livsstil och bestämningsfaktorer; och även kunna visa på ett beteendevetenskapligt förhållningssätt till människans villkor i samhället utifrån individ-, grupp-, organisations- och samhällsnivå,
  - kunna utföra relevanta tester för cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans; kunna använda sig av skattningsskalor för att mäta upplevd ansträngning och smärta; samt vara förtrogen med säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
  - visa på en påbörjad utveckling av ett professionellt förhållningssätt för 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 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.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

#### Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik (*Epidemiology and biostatistics*) 7,5 hp

- grundläggande begrepp, datainsamlingsmetodik studiedesign,
- beräkning av interventionseffekt, riskbegrepp och dess användning,
- grundläggande och fördjupad deskriptiv och 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, baserat på föreliggande studier, dess styrkor och svagheter, betydelsen av en undersöknings teststyrka (statistisk power),
- hälsans bestämningsfaktorer; hälsa och livsstil i relation till klass-, kön- och etnicitet, hälsa och politik ur ett historiskt perspektiv,
- fysisk aktivitet på recept/FYSS,
- verksamhetsförlagd utbildning.

#### Moment 2 – Folkhälsoarbete I (*Public Health work I*), 7,5 hp

- begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, folkhälsoarbete, livsstil och levnadsvanor,
- folkhälsans villkor i samhället, strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete,
- policydokument och folkhälsoprogram, nationella och internationella styrdokument,
- verksamhetsförlagd utbildning.

### Moment 3 – Folkhälsoarbete II (Public Health work II), 7,5 hp

- förändringsprocesser avseende levnadsvanor, livsstil, gruppdynamik och ledarskap,
- samtals- och etableringsstrategier, handledningsformer och projektledarrollen,
- motivationsteorier, organisationsmodeller och organisationsteorier,
- policydokument och folkhälsoprogram,
- verksamhetsförlagd utbildning.

### Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet (Health tests, directed towards physical activity), 7,5 hp

- identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar,
- tester för att bestämma: fysisk aktivitet, cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka, 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. Samtliga fyra moment innehåller VFU, med aktivt ledarskap för vuxna/äldre inom motionsgymnastik, styrketräning, vattenträning och ”fysisk aktivitet på recept”. Vidare genomförs sammanlagt två veckors VFU med placering på arbetsplatser där deltagande i hälsorelaterade verksamheter eftersträvas och två veckors VFU med målet att uppnå personlig färdighet och förtrogenhet som testledare.

## Progression

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* samt *Folkhälsoarbete II*, ger en teoretisk bakgrund inom ämnesområdet folkhälsovetenskap med begreppsdefinitioner, olika perspektiv på folkhälsa, prevention samt folkhälsoarbete/hälsopromotion på samhälls-, grupp- och individnivå. 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. Genusperspektivet fördjupas och vidare ges en historisk bakgrund till statens hälsofostran. 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**

### **Examinationsformer**

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik, 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- muntliga och skriftliga redovisningar.

Moment 2 – Folkhälsoarbete I, 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- inlämningsuppgifter,
- seminarier,
- dokumentation med probleminriktade reflektioner.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5 hp

- skriftlig tentamen,
- inlämningsuppgifter,
- seminarier,
- dokumentation med probleminriktade reflektioner.

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

- skriftlig tentamen,
- praktiskt examination,
- muntliga och skriftliga redovisningar.

## Antal provtillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt kursintroduktion som student erhåller i och med kursstart. Omprovtillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt ytterligare vid terminens slut/när kursen ges vid kommande tillfälle.

## Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. 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 betygskriterier för respektive nivå.

## Övrigt

### Frånvaro

Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtogs i samråd med kursledningen.

### Utvärdering

Efter avslutad kurs sker utvärdering av varje student och undervisande lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom tre veckor till studentgruppen och examinator.

### Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Forsknings- och utbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 15-40, 34-55, 88-107 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Ahlbom, A. *Grunderna i epidemiologi*. Tredje upplagan (Lund: Studentlitteratur, 2006), 134 s.

FYSS – Fysisk aktivitet på recept. ([www.fyss.se](http://www.fyss.se)) (valda delar).

Pellmer K, Wramner B. *Grundläggande folkhälsovetenskap*. (Stockholm: Liber, 2007), 256 s (valda delar).

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

Kompendier och vetenskapliga artiklar (ca 90 sidor.)

### **Moment 2 - Folkhälsoarbete I**

Axelsson, R. & Axelson, S. B. (red) *Folkhälsa i samverkan – mellan professioner, organisationer och samhällssektorer.* (Lund: Studentlitteratur, 2007), 432 s.

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

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar.* (Uppsala: Kunskapsbolaget, 2008) s. 5-62.

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

Pellmer K, Wramner B. *Grundläggande folkhälsovetenskap.* (Stockholm, Liber, 2007), 256 s (valda delar)

Rollnick, S. Miller, W. Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care* (Routledge Taylor & Francis group, Guilford Press, 2008) s. 3 – 30, 157 – 180.

### **Moment 3 – Folkhälsoarbete II**

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

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

Orth-Gomér, K & Perski, A. *Preventiv medicin i teori och praktik - metodbok i folkhälsovetenskap* (Lund: Studentlitteratur, 1999), 294 s.

Rollnick, S. Miller, W. Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care* (Routledge Taylor & Francis group, Guilford Press, 2008) s. 33 – 156.

Svedberg, L. *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap* (Lund: Studentlitteratur. Fjärde upplagan, 2007), s. 251-362.

Socialdepartementet. *Genusperspektiv i nationella strategin för folkhälsan* (SOU 1999:137) s. 475-502.

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

Fördjupningsexempel utifrån utdelade vetenskapliga artiklar.

### **Moment 4 - Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet**

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

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