

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

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

### **Basdata**

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

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

Behandlad av Kursplaneutskottet  
2015-11-05.

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden 2015-11-25 och senare reviderad i Kursplaneutskottet 2016-06-22 samt 2017-05-29.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2017.

### **Förkunskapskrav och urval**

#### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen Hälsovetenskapprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- visa på kunskaper om vanligt förekommande studiedesigner, datainsamlingsmetoder samt analys av data kring levnadsvanor, fysisk aktivitet och hälsa,
- uppvisa kunskaper i litteratursökning, rapportskrivande och resultatpresentation,
- kunna redogöra för epidemiologiska begrepp och beräkningsformer för mått på förekomst och insjuknande, kunna tolka och kritiskt värdera epidemiologisk forskning med fokus på livsstil i primär och sekundär prevention, samt bestämningsfaktorer för livsstil genom att kunna tolka analytisk biostatistik,
- kunna beräkna effekt av interventioner på gruppnivå, och förklara för personer utan fackkunskap den variation som föreligger mellan individer och befolkningsgruppers hälsa,
- uppvisa kunskaper om folkhälsovetenskapliga begrepp, folkhälsans utveckling, folkhälsoarbetets grunder och grundläggande kunskaper i att utarbeta strategier för

- promotivt folkhälsoarbete för olika arenor och målgrupper samt att presentera detta muntligt och skriftligt inom givna tidsramar,
- visa förståelse för bestämningsfaktorer för levnadsvanor och livsvillkor, och hur dessa påverkar folkhälsa och individers hälsa,
  - kunna analysera och värdera hälsorelaterade styrdokument och handlingsprogram samt hur regelverk och policys påverkar folkhälsa och hälsa,
  - kunna redogöra för evidensbaserade interventioner för att främja fysisk aktivitet, och visa på initierade kunskaper om metoden Fysisk aktivitet på recept,
  - beskriva grunderna inom inlärningspsykologi och kognitiv psykologi,
  - tillämpa kognitiv beteendeterapeutisk metod och beteendeanalys på grundläggande nivå,
  - kunna utföra relevanta tester för cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka, balans samt funktionella tester och kunna använda sig av skattningsskalor för att mäta upplevd ansträngning och smärta,
  - vara förtrogen med säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
  - kunna välja metoder för att skatta fysisk aktivitetsmönster, inklusive stillasittande och träningsmängd,
  - kunna utvärdera fysiskt status och hälsostatus i övrigt genom tester samt kunna förklara och diskutera testresultat med individer samt föreslå lämpliga åtgärder med hänsyn till etiska ställningstaganden.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Forskningsmetodik I, 7,5 hp

*Part 1 – 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.

Moment 2 – Folkhälsovetenskap, 7,5 hp

*Part 2 - Public Health science, 7.5 credits*

- grundläggande folkhälsovetenskap: bestämningsfaktorer, begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, livsstil och levnadsvanor, folkhälsans utveckling och nuläge, folkhälsoarbetets grunder idag och historiskt,
- folkhälsans villkor i samhället, strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete,
- folkhälsoarbete på internationell, nationell, regional och lokal nivå, folkhälsomål,
- folkhälsoarbete inom hälso- och sjukvården med fokus på fysisk aktivitet på recept,
- policydokument och folkhälsoprogram, nationella och internationella styrdokument.
- hälsans bestämningsfaktorer; hälsa och livsstil i relation till klass-, kön-, funktionsnedsättning och etnicitet,

### Moment 3 – Beteendeförändring, 7,5hp

#### *Part 3 – Behavioral change methods, 7.5 credits*

- introduktion till olika teorier för beteendeförändring,
- introduktion till psykologi, med fokus på inlärningspsykologi och kognitiv psykologi,
- grunderna i kognitiv beteendeterapeutisk metod och beteendeanalys,
- fysisk aktivitet på recept (FaR) som beteendeförändring.

### Moment 4 – Skattningsmetoder för fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp

#### *Part 4 – 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,
- metoder för att bestämma kardiovaskulär kapacitet, kroppssammansättning, blodtryck, rörlighet, styrka och balans av betydelse för hälsa och välbefinnande,
- testers validitet och reliabilitet,
- metoder för skattning av livsvillkor, fysisk och psykisk hälsa,
- säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- etik i arbete med människor,
- praktik som träningsledare.

## Arbetsätt

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

## Progression

Momenten 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.

Det övergripande syftet med undervisningen i momentet *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.

De nästkommande moment, *Folkhälsovetenskap*, ger en teoretisk bakgrund inom ämnesområdet folkhälsa 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. Vidare ger momentet kunskaper om hur hälsa och livsstil varierar mellan grupper i befolkningen samt samvariationen med kön, etnicitet och socioekonomiska förhållanden.

Inom momentet *Beteendeförändring*, utvecklas den vetenskapliga progressionen genom att studenten får en grundläggande forskningsbaserad kunskapsbas om psykologi och väsentliga delar såsom inlärningspsykologi och kognitiv psykologi samt kognitiv beteendeterapeutisk metod.

Momentet *Skattningsmetoder för fysisk aktivitet och hälsa*, bygger på erhållna kunskaper inom momenten i fysiologi, näringslära 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. Även kunskaper om praktiska hälsosamtal och livsstilsförändringar fördjupas här. Därtill fortsätter träning i klientsamtal, vilka

kompletteras med skriftliga sammanställningar av sjukdomshistoria, behandlingar och förslag på förebyggande åtgärder.

## 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 moment PM inför varje moment.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Forskningsmetodik I, 7,5 hp

*Part 1 – Research methods I, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- muntlig och skriftlig examination.

Moment 2 – Folkhälsovetenskap, 7,5 hp

*Part 2 - Public Health science I, 7.5 credits*

- skriftlig tentamen,
- skriftlig inlämningsuppgift (strategidokument),
- muntlig och skriftlig examination (folkhälsoprojekt).

Moment 3 – Beteendeförändring, 7,5hp

*Part 3 – Behavioral change methods, 7.5 credits*

- skriftlig hementamen,
- skriftlig inlämningsuppgift.

Moment 4 – Skattningsmetoder för fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp

*Part 4 – Assessment methods for physical activity and health, 7.5 credits*

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

### 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.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid angivna seminarier. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminations-tillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt när restexaminationstillfälle erbjuds.

### Betyg

Som betyg på moment 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 momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygs-kriterier 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 hälso pedagogprogrammet samt fortlöpande under kursens gång.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 – Forskningsmetodik I, 7,5hp

Obligatorisk:

Andersson, I. (2016). *Epidemiologi för hälsovetare: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur, 272 s.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2017). *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/>.

Kompendier och vetenskapliga artiklar (ca 90 s.)

### Moment 2 - Folkhälsovetenskap, 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](http://www.folkhalsomyndigheten.se))

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

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))

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.

### Moment 3 – Beteendeförändring, 7,5hp

Obligatorisk:

American College of Sport Medicine. (2014). *ACSM's resources for the exercise physiologist: a practical guide for the health fitness professional*. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, s 233-265.

Ramnerö, J. & Törneke, N. (2013). *Beteendets ABC. En introduktion till behavioristisk psykoterapi*. Lund: Studentlitteratur, 249 s.

Vetenskapliga artiklar om ca 100 s.

**Moment 4 - Skattningsmetoder för fysisk aktivitet och hälsa, 7,5hp**

Obligatorisk:

American College of Sport Medicine. (2014). *ACSM's resources for the exercise physiologist: a practical guide for the health fitness professional*. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, 405 s (valda delar 160 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar ca 200 s.

Valfri litteratur:

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.