

FOLKHÄLSA I, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET

PUBLIC HEALTH, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY

30 högskolepoäng - 30 credits

Kurskod: HAFOF3

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Folkhälsa

Fastställd av: Grundutbildningsnämnden 2019-05-09

Version: 2

Gäller från: Höstterminen 2019

Särskild behörighet

Inga särskilda förkunskapskrav.

Lärandemål

Övergripande mål är att du som student skall:

- visa kunskaper om folkhälsovetenskapliga begrepp, folkhälsans utveckling, folkhälsoarbetets grunder samt ha grundläggande, kunskaper i att utarbeta strategier för promotivt folkhälsoarbete för olika målgrupper och presentera detta muntligt och skriftligt inom givna tidsramar,
- visa förståelse för hur levnadsvanor och livsvillkor, 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 metoden Fysisk aktivitet på recept,
- 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,
- 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,
- kunna utföra relevanta tester för mätning av aerob kapacitet, kroppssammansättning, styrka och balans samt använda, skattningsskalor för att mäta upplevd ansträngning och smärta,
- vara förtrogen med säkerhetsaspekter och risker med olika tester,

- kunna välja metoder för att skatta fysisk aktivitet, inklusive stillasittande och träningsmängd,
- kunna utvärdera fysiskt status och hälsostatus genom tester samt kunna förklara och diskutera testresultat med individer och föreslå lämpliga åtgärder med hänsyn till etiska ställningstaganden.

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.

Den första delkursen, 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 delkursen kunskaper om hur hälsa och livsstil varierar mellan grupper i befolkningen samt samvariationen med kön, etnicitet och socioekonomiska förhållanden.

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.

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.

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.

Delkurser

Delkurs 1 - Folkhälsovetenskap, 7.5 hp

Module 1 - 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,

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 - Beteendeförändring, 7.5 hp

Module 3 - 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 4 - Skattningsmetoder för fysisk aktivitet och hälsa, 7.5 hp

Module 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.

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 delkurs.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Folkhälsovetenskap, 7.5 hp
Public health science, 7.5 credits

- skriftlig tentamen,
- praktiskt examination,
- muntlig och skriftlig examination (fokhälsoprojekt).

Forskningsmetodik I, 7.5 hp
Research methods I, 7.5 credits

- skriftlig tentamen,
- muntlig och skriftlig examination.

Beteendeförändring, 7.5 hp
Behavioral change methods, 7.5 credits

- skriftlig hemtentamen,
- skriftlig inlämningsuppgift.

Skattningsmetoder för fysisk aktivitet och hälsa, 7.5 hp
Assessment methods for physical activity and health, 7.5 credits

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

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 delkurs-PM som studenten får i och med delkursstart. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter delkursens 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, läraktiviteter 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 Hälso pedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.

Litteratur och övriga läromedel

Delkurs 1 - Folkhälsovetenskap, 7.5 hp

Module 1 - Public health science, 7.5 credits

Obligatorisk:

Pellmer Wramner, Kristina. (2017). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber. (978-91-47-11327-9)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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)

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)

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.

Delkurs 2 - Forskningsmetodik I, 7.5 hp

Module 2 - Research methods I, 7.5 credits

Obligatorisk:

Andersson, Ingemar. (2016). *Epidemiologi för hälsovetare: en introduktion*. (9789144105109)

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). (2016). *FYSS 2017 : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Kompendier och vetenskapliga artiklar (ca 90 s.)

Delkurs 3 - Beteendeförändring, 7.5 hp

Module 3 - Behavioral change methods, 7.5 credits

Obligatorisk:

Miller, William R.. (2013). *Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring*. (9789127135390)

Wadström, Olle. (2013). *Att förstå och påverka beteendeproblem*. Ödeshög: Psykologinsats.

(9789198144109)

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

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).

Vetenskapliga artiklar och kompendier, ca 100 s.

Delkurs 4 - Skattningsmetoder för fysisk aktivitet och hälsa, 7.5 hp

Module 4 - Assessment methods for physical activity and health, 7.5 credits

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

American College of Sport Medicine. (2018). *ACSM's resources for the exercise physiologist: a practical guide for the health fitness professional*. 2. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health, 472 s (valda delar 160 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar ca 200 s.