

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

**PUBLIC HEALTH II, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30  
HIGHER EDUCATION CREDITS**

### **Basdata**

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

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 och senare reviderad i Grundutbildningsnämnden 2011-12-14 samt 2013-11-13.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2014.

### **Förkunskapskrav**

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet (180 högskolepoäng) vid GIH och ha genomgått kursen Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, 30 hp, med godkänt resultat på minst 15 hp.

### **Förväntade studieresultat**

Studenten skall:

- kunna skapa, genomföra och reflektera kring projektarbeten med inriktning mot hälsofrämjande processer inom arenorna skola, arbetsplats, fritid, hälso- och sjukvård.
- visa förmåga att självständigt identifiera, formulera och lösa problem samt att genomföra uppgifter inom givna tidsramar samt att muntligt och skriftligt redogöra för och diskutera information, problem och lösningar i dialog med olika grupper,
- visa förmåga att söka, samla, värdera och kritiskt tolka information i en problemställning samt att diskutera företeelser, frågeställningar och situationer,
- visa förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap och att utveckla sin kompetens samt visa insikt om kunskapens roll i samhället och om människors ansvar för hur den används,
  
- kunna utforma och leda träningspass anpassat för äldre deltagare och personer med mycket låg fysisk aktivitetsnivå,
- kunna redogöra för de åldersrelaterade förändringar som påverkar träningsbarhet, prestationsförmåga och skaderisk hos äldre samt tillämpa dessa vid utformning av träningspass och träningsprogram hos äldre,
- praktiskt kunna utföra klassisk massagebehandling som metod för muskulär och mental avslappning,

- kunna redogöra för och jämföra hälsoekonomins grunder på såväl samhällsnivå som för företag; identifiera förhållanden mellan individens hälsa, verksamhetens framgång och samhällets nytta, samt kunna orientera sig inom hälsoarbete på arbetsplatser, rehabiliteringens ekonomi samt ekonomiskt värde av fysisk aktivitet,
- ha förvärvat grundläggande kunskaper om preventiva och promotiva åtgärder, identifiering och förekomst av olika folksjukdomar, missbruk, akuta skador/sjukdomar och överbelastningsskador, inklusive FYSS, d.v.s. fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling samt FaR, d.v.s. fysisk aktivitet på recept,
- kunna förklara stressbegreppet på molekylär, individuell, organisations- och samhällsnivå ur ett köns- och åldersperspektiv, kunna beskriva och tillämpa olika metoder för att hantera stress, s.k. Coping, samt kunna reflektera kring stress och psykosocial miljö,
- ha förvärvat grundläggande kunskaper om preventiva och promotiva åtgärder, identifiering och förekomst av akuta skador/sjukdomar och överbelastningsskador,
- kunna relatera till samband mellan hälsa, miljö och fysisk aktivitet samt hälso pedagogik med inriktning på konkretisering mellan kopplingen fysisk aktivitet och hälsa med hjälp av tillämpade fysiologiska metoder,
- kunna analysera faktorer som styr rörelse och hälsa i ett perspektiv av hållbar utveckling samt hur hälsa och miljö relaterar till fysiskt aktiv transport mellan hem och skola/arbetsplats.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Hälsofrämjande fysisk aktivitet 7,5 hp

*Part 1 - Health enhancing physical activity 7.5 higher education credits*

- fysisk aktivitet, såsom styrketräning, med didaktisk inriktning mot äldre deltagare och de som är lägre fysiskt aktiva,
- massage.

Moment 2 - Samhällsmedicin och hälsoekonomi 7,5 hp

*Part 2 - Public health medicine and health economy 7.5 higher education credits*

- diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, psykiska sjukdomar och besvär, ANT (alkohol, narkotika och tobak) samt missbruk av anabola steroider, ätstörningar/övervikt, träning under graviditet, allergi/astma, osteoporos, akutsjukvård,
- fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS), fysisk aktivitet på recept (FaR),
- elementär företags- och samhälls ekonomi samt folkhälsoekonomins grunder,
- hushållning inom hälsoområdet och hälsans roll i organisationer,
- ekonomiska aspekter på hälsomätningar,
- personalekonomisk kalkylering och lönsam friskvård på arbetsplatsen,
- verksamhetsförlagd utbildning.

Moment 3 - Stress och psykosocial miljö 7,5 hp

*Part 3 - Stress and psychosocial environment 7.5 higher education credits*

- stress ur ett psyko-fysiologiskt perspektiv på individ-, organisations- och samhällsnivå samt ur ett genusperspektiv,
- personlighetspsykologiska riskfaktorer, återhämtning och sömn,
- stress och psykosociala förhållanden,

- psykisk ohälsa, stress och utbrändhet, psykiska sjukdomar och besvär, psykosomatik och stress ur ett kulturellt perspektiv,
- metoder för stresshantering exempelvis avspänningsträning,
- verksamhetsförlagd utbildning.

Moment 4 – Arbetsmedicin, hälsa och miljö 7,5 hp

*Part 4 - Sports- and occupational medicine 7.5 higher education credits*

- skador och sjukdomar i rörelseapparaten: reumatiska sjukdomar, artros och andra överbelastningsskador, akuta skador,
- massage, tejpning, smärta, inflammation, dopning,
- tillämpad ergonomi med inriktning på undervisningsmetodik inom rygghälsa,
- rehabiliteringsprogram för specifika skador, FYSS/FaR,
- fysisk aktivitet, hälsa och miljö i ett individ-, grupp- och befolkningsperspektiv samt i relation till hållbar utveckling,
- hälsopedagogik med inriktning på livsstilsförändringar vid förflyttning mellan hem och skola/arbetsplats,
- tillämpade fysiologiska metoder för att främja livsstilsförändringar,
- verksamhetsförlagd utbildning.

## Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, studiebesök, handledning, författande av PM och projektarbeten. Till skillnad mot första studieårets moment i idrott, där personlig färdighet tränats, är fokus avseende den praktiska idrottsundervisningen nu alltmer inriktat mot ledarskap och konsultation i ett hälsoperspektiv.

Inom momenten 2-4 utförs fortlöpande ett hälsoprojekt, som utgör 7,5 hp i verksamhetsförlagd utbildning med integrering av teori och praktik. Hälsoprojektet utförs på en grupp friska eller sjuka vuxna eller barn som erhåller flera månaders ledarledd fysisk aktivitet, och/eller andra hälsofrämjande åtgärder. I projektet ingår att genomföra, initialt och i slutet av perioden, fysiologiska tester, hälsosamtal och enkätfrågor om hälsa och livsstil. Arbetet fokuseras kring levnadsvanor, fr. a. fysisk aktivitet, men även kost, rökning och alkohol, bl. a. med målsättningen att belysa positiva beteendeförändringar av betydelse för hälsan på såväl individ-, grupp- och samhällsnivå.

En skriftlig delrapport av projektet är integrerad i moment 2 *Samhällsmedicin och hälsoekonomi*. Den slutgiltiga skriftliga rapporteringen av projektet samt muntlig redovisning i konferensform ingår i moment 4.

## Progression

Kursen är en fortsättning på tidigare studier. Samarbete med det omgivande samhället används genomgående i ämnet på alla nivåer som ett sätt att stärka progressionen i yrkesprofessionen. Inom såväl de naturvetenskapliga som de beteendevetenskapliga momenten tydliggörs den vetenskapliga progressionen genom att vetenskapliga fakta kontinuerligt införlivas i undervisningen.

Momentet *Hälsofrämjande fysisk aktivitet* innehåller en progression av tidigare i utbildningen erhållna kunskaper, med en fördjupning speciellt gällande olika fysiska aktiviteter med didaktisk inriktning mot äldre deltagare och de som är lägre fysiskt aktiva. Även massageutbildning ges här.

Momentet *Samhällsmedicin och hälsoekonomi* ger studenterna möjligheter att integrera kunskaper erhållna inom folkhälsa, inklusive relevanta begrepp och olika former av insatser och

dess effekter. Förståelse för olika aspekter av begreppet hälsa på olika nivåer (individ, grupp och samhälle) tillsammans med metoder för att arbeta med och mäta hälsa integreras inom ramen för ett ekonomiskt perspektiv. Tidigare kunskaper byggs på med en förståelse för hälsans roll inom organisationer med avseende på bl. a. produktivitet och arbetsmiljö, personalekonomiska och samhällsekonomiska aspekter på olika insatser samt dynamiken mellan en individs hälsa, en verksamhets framgång och samhällets nytta. Inom momentet sker även en vidare progression i utbildningen gällande förekomst, orsaker, tecken, promotion, prevention och generella behandlingsåtgärder vid olika folksjukdomar, akuta sjukdomstillstånd och missbruk. Fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS, för en mångfald olika folksjukdomar tas upp speciellt liksom fysisk aktivitet på recept, FaR.

I momentet *Stress och psykosocial miljö* presenteras och diskuteras allmänna stressteoretiska teorier och modeller, olika följdverkningar av såväl kortvarig som långvarig stress samt olika typer av stresshanteringsmetoder, s.k. copingmetoder. Litteraturen har valts så att studenten kan bibringas en allmän orientering om kunskapsområdets bredd och djup.

I momentet *Arbetsmedicin, hälsa och miljö* fördjupas kunskaper gällande identifiering, rehabilitering och hälsofrämjande åtgärder vid akuta och överbelastningsrelaterade skador, reumatiska sjukdomar samt smärta och inflammation. Praktiska kunskaper avseende massage fördjupas genom att ett mer terapeutiskt förhållningssätt till behandlingen införs. Inom ramen för momentet får studenterna även möta nya områden i form av specialpedagogik och hälsa och miljö i relation till hållbar utveckling.

*Hälsoprojekt inom kursen.* Varierande ohälsa- och hälsotillstånd belyses ur såväl individ-, grupp- som samhällsperspektiv inom ämnet på olika sätt. Inom denna kurs sker en vidare tillämpning och progression av de tre sistnämnda momentens kunskaper i ett flertal av *terminens förlöpande hälsoprojekt* som utförs, i studenternas regi, bl. a. för personer med en långtids-sjukskrivning för vilken orsakerna kan vara relaterade till stress och psykosocial miljö. Hälsoprojekten genomsyras av ett tvärvetenskapligt förhållningssätt mellan beteendevetenskap, naturvetenskap och tillämpad idrottslära. Övriga möjliga ohälsotillstånd, hos barn, vuxna och äldre personer som deltar i olika projekt, är rörelseapparatens sjukdomar, funktionshinder, övervikt/fetma, diabetes, olika psykiska besvär såsom depression samt hjärt-kärlsjukdomar.

## Examination

### Kurskrav

Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. Hälsoprojekten är obligatoriska.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Hälsofrämjande fysisk aktivitet, 7,5 hp

- en skriftlig tentamen,
- ett praktiskt prov
- en skriftlig redovisning.

Moment 2 – Samhällsmedicin och hälsoekonomi 7,5 hp

- en skriftlig tentamen,
- en skriftlig redovisning
- en muntlig redovisning.

Moment 3 – Stress och psykosocial miljö 7,5 hp

- en skriftlig tentamen,
- en skriftlig redovisning

Moment 4 – Arbetsmedicin, hälsa och miljö 7,5 hp

- en skriftlig tentamen,
- två skriftliga redovisningar,
- en muntlig redovisning.

## 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. Omtentamen erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa 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 (30hp), 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. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Övrigt

### 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 och i programkommittén för hälso pedagogprogrammet.

## Litteratur och övriga läromedel

### Moment 1 – Hälsofrämjande fysisk aktivitet, 7,5hp

Obligatorisk:

*FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.* (2008). 412 s. Valda delar. [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Thomé, R., Augustsson, J., Wernbom, M., Augustsson, S. & Karlsson, J. (2008). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. Valda delar.

Wilmore, J, Costill, D & Kenney, L. (2008). *Physiology of Sport and Exercise*, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics. Valda delar.

Artiklar och kompendier i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.

### **Moment 2 – Samhällsmedicin och hälsoekonomi, 7,5hp**

Obligatorisk:

*FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.* (2008). 412 s. Valda delar. [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Socialstyrelsen. (1999). *Folkhälsoarbete och ekonomisk utvärering: metoder och synsätt.* Stockholm: 64 s.

Johannisson, K., Holmqvist, M., Maravelias, C. (2006). *Hälsans styrning av arbetet.* Lund: Studentlitteratur, 234 s.

Johanson, U. & Johrén, A. (2001). *Personalekonomi idag.* Uppsala: Uppsala Publ. H, 137 s.

Kompendier och internationella vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.

### **Moment 3 - Stress och psykosocial miljö, 7,5hp**

Obligatorisk:

Ekman, R., Arnetz, B., red. (2002) *Stress. Molekylerna-individen-organisationen-samhälle.* Stockholm: Liber, 342 s.

*FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.* (2008) 412 s. Valda delar. [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Kompendier, internationella och nationella vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.

### **Moment 4 – Arbetsmedicin samt hälsa och miljö**

Obligatorisk:

*FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.* (2008). 412 s. Valda delar. [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Peterson, L. & Renström, P. (2003) *Skador inom idrotten.* Stockholm: Prisma, 2.a uppl, 514 s.

Schantz, P. (2014). Kompendium för delmomentet rörelse, hälsa & miljö I. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 150 s.

Internationella artiklar om olika idrottsskador ingår i undervisningen, 30 s.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.